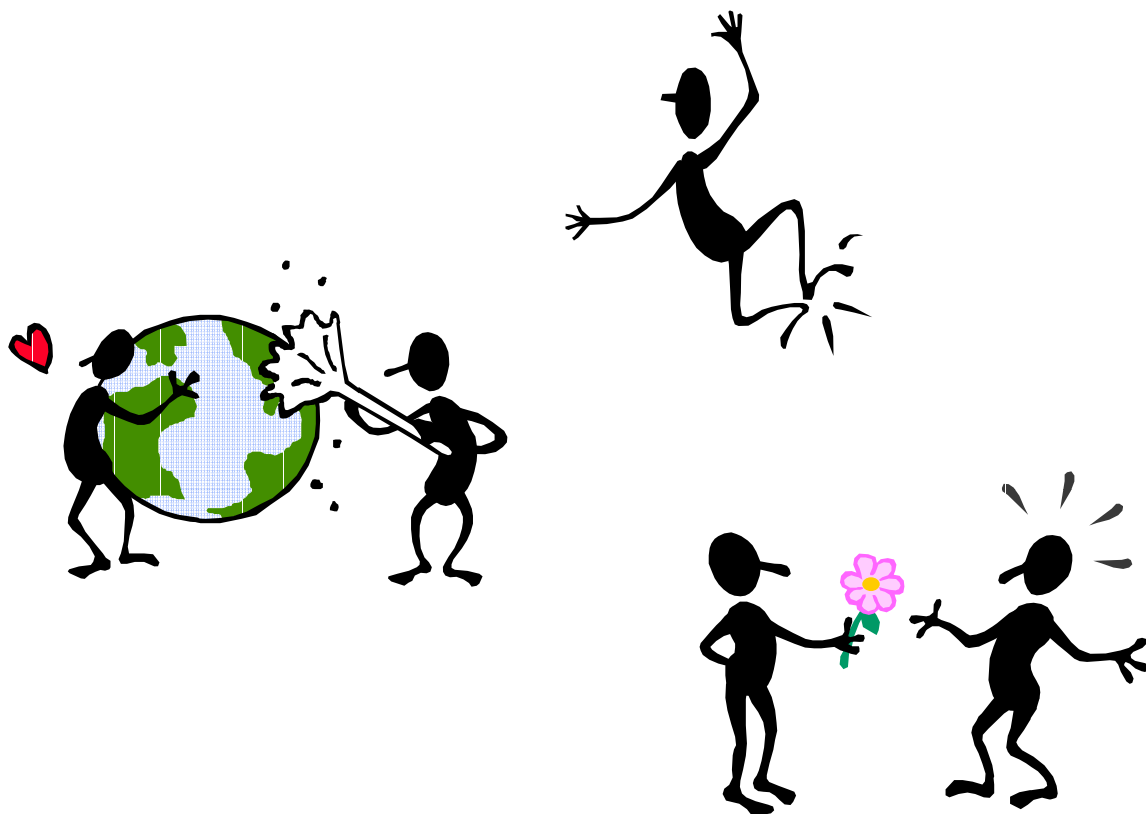


FEM UN CENTRE 3 S

SOSTENIBLE, SALUDABLE I SOLIDARI



IRENE MONFERRER BALLESTER

Llicència d'estudis

Curs 2002-2003

PROJECTE

FEM UN CENTRE 3 S : SOSTENIBLE, SALUDABLE I SOLIDARI

PRIMERA PART: teoria i reflexió

- Presentació	4
- El perquè, el com i el quan d'aquest projecte	7
- El perquè	7
- Objectius generals	8
- Objectius específics	8
- El com	8
- Metodologia	9
- El quan	10
- La primera S: sostenible	12
- La segona S: saludable	14
- La tercera S: solidari	18

SEGONA PART: motivació i posada en marxa

- Com s'inicia el projecte?	22
- El plantejament	23
- Situació del projecte a la vida del centre	24
- Qui hi participa?	24
- Com es desenvolupa el projecte?	25
- Activitats corresponents a cada S	25
- Distribució de les activitats	27
- Proposta de distribució al llarg de tres cursos	27
- Proposta de distribució d'activitats concretes al llarg d'un curs	27
- Espais del projecte	30
- Avaluació a fer en finalitzar cada etapa	31
- Com s'acaba el projecte?	31
- Proposta sintetitzadora	32
- Difusió i intercanvi	32
- Altres consideracions	32
- Aquest projecte no s'acaba!	33

TERCERA PART: guia pràctica per al professorat

- Classificació de les activitats	34
- Fitxa orientativa per desenvolupar cada activitat	36
- Activitats sostenibles	36
- Activitats saludables	68
- Activitats solidàries	85
- Activitats generals	90
- Treballs de recerca relacionats amb les 3 S	121
- Objectius	121
- Temes	121
- Guió orientatiu sobre alguns temes	122
- Exemples d'estudis interdisciplinars	126
- Difusió dels treballs de recerca	127
- Un moment per a la reflexió-1 (recull de pensaments)	129
- Un moment per a la reflexió-2 (recull de textos)	136
- Recursos per treballar les 3 S	151
- Bibliografia comentada	151
- Fulletons	159
- Revistes	159
- Vídeos	159
- CD-rom	159
- Internet	160

PRIMERA PART: teoria i reflexió

PRESENTACIÓ

El fet que un centre educatiu es proposi desenvolupar un projecte interdisciplinar que tingui com a finalitat participar en una activitat comuna i assolir uns objectius relacionats amb l'educació en valors -entesa en un sentit ben ampli- que comporti un canvi d'actituds, és molt enriquidor.

I, quan fem aquesta afirmació, no teoritzem sinó que ens basem en l'experiència duta a terme a l'IES Joan d'Àustria, durant els darrers anys, en què dedicàvem el segon trimestre del curs a posar en marxa un projecte amb la pretensió d'implicar-hi el major nombre de membres de la comunitat educativa.

El primer projecte -aixoplugat per la Comissió Europea dintre del programa *Europa contra el càncer*- el vam anomenar SALUT-ACCIÓ, perquè preteníem fomentar els hàbits saludables d'una forma activa i perquè el concepte de salut que volíem transmetre suposava una actitud de presa de decisions davant certes ofertes socials. A més, SALUT-ACCIÓ, si es llegeix ràpidament i sense massa cura, esdevé una *salutació* o invitació a participar en el nostre projecte.

Dos cursos després, des de Biologia, vam impulsar el tema ECOLOGIA A L'INSTITUT que ens comprometia a adoptar actituds i comportaments sostenibles.

Ajudar l'alumnat a orientar-se professionalment va ocupar un altre curs. El projecte P.O.P. (Programa d'Orientació Professional) ens va permetre, entre altres activitats, contactar amb professionals i amb estudiants perquè ens expliquessin la seva experiència.

Tampoc va faltar la solidaritat. Durant el curs 1998-1999, ens vam dedicar a treballar els valors des de cada àrea, a conèixer el voluntariat social i a col·laborar amb una ONG aportant l'import que costava una canonada i la bomba corresponent per conduir aigua potable fins a un poblet de Guatemala. Comerç just i consum responsable completaven l'esperit solidari que es va viure en el centre.

Però, ens vam adonar que el canvi d'actituds requeria un procés més llarg i, per això, vam substituir la proposta de projecte trimestral per un pla triennal, concretat en la fita agosarada d'aconseguir l'**IES de les 3 S: sostenible, saludable i solidari**, en què la metodologia a seguir es basés en un efecte repetitiu que ens agrada definir com *l'efecte gota*.

Per què vam escollir les "**S**" de **sostenible, saludable i solidari**? Perquè les 3 es basen en el respecte i en la responsabilitat, i estan íntimament lligades (vegeu esquema de la pàg. 6). Se'ns fa difícil -impossible!- entendre un comportament respectuós envers l'entorn sense tenir en compte el vessant solidari com a referent de la nostra convivència.

Escrivíem, l'octubre de 2001, en iniciar la segona part del projecte:

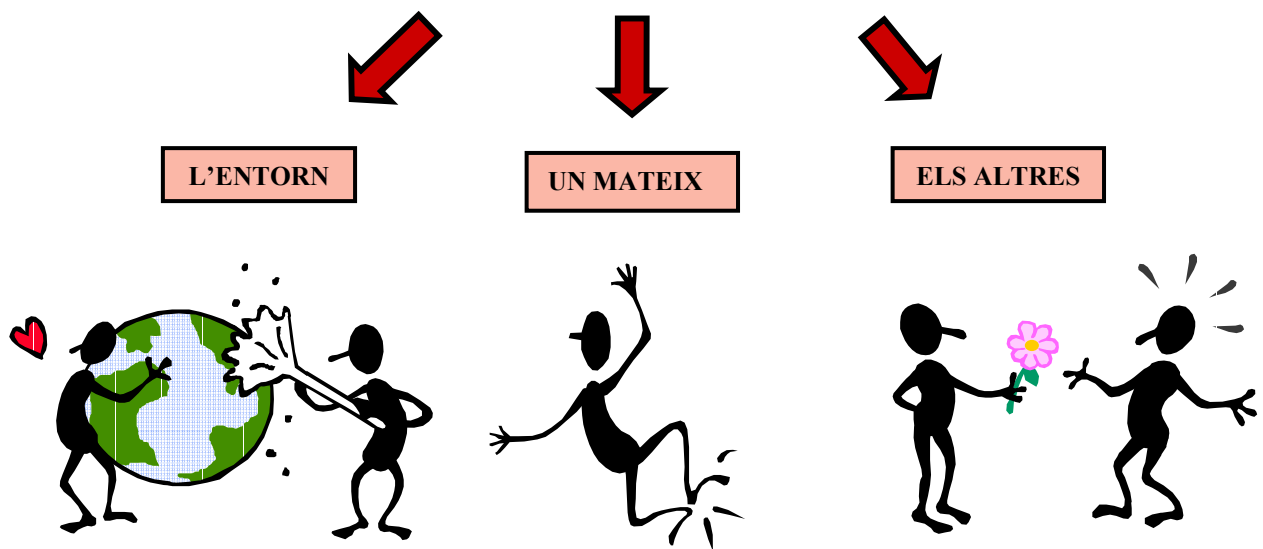
*Amb la mateixa embranzida amb què vam posar en marxa el projecte per aconseguir ser l'IES de les 3 S, ara fa un any, engegarem el que podem anomenar la segona etapa, perquè el canvi d'actituds i de comportaments que esperem assolir requereix d'un efecte repetitiu, constant, convençut i pacient que definim com **l'efecte gota**.*

I així ho vam fer! Amb activitats que van tenir continuïtat i altres de noves proposades per la Plataforma 3 S, vam iniciar les fases següents, orientant la marxa envers la concreció de l'AGENDA 21 que, pel fet de contemplar, a més de la sostenibilitat, la salut i la solidaritat, la vam batejar com OPERACIÓ 21.

CENTRE DE LES 3 "S": sostenible, saludable i solidari



LES 3 "S" IMPLIQÜEN UNA ACTITUD RESPECTUOSA I RESPONSABLE ENVERS:



SOSTENIBLE

Cal viure senzillament per tal que altres puguin senzillament viure.

SALUDABLE

Salut és una manera de viure autònoma, solidària i joiosa, en absència de malaltia física.

SOLIDARI

Hi ha un paper que faràs tu o quedarà eternament per fer.

EL PERQUÈ, EL COM I EL QUAN D'AQUEST PROJECTE

EL PERQUÈ

El marc referencial en el qual es fonamenta aquest projecte és la necessitat -detectada al llarg dels anys de docència- de prioritzar el foment d'hàbits per davant dels coneixements estrictament teòrics, és a dir, de la conveniència, cada vegada més evident, de formar més que d'instruir, sense deixar de banda aquest segon aspecte.

No és un projecte que tingui per finalitat aconseguir uns resultats concrets o elaborar unes conclusions, sinó que parteix de l'experiència i aporta el que ja s'ha treballat, amb les modificacions oportunes i amb pautes per a l'adaptació a diferents centres.

S'inclou en el tema *Educació en valors i convivència en els centres. Mediació escolar* i s'ajusta als tres aspectes esmentats:

- **Educació en valors:** la sostenibilitat comporta la presentació de valors com l'austeritat, l'ecologia, la responsabilitat, el diàleg... El tema de la salut implica també valors com la responsabilitat i el respecte al propi cos... mentre que la solidaritat -que ja és un valor per ella mateixa- n'inclou molts d'altres en els quals es fonamenta com ara la justícia, la gratuïtat, la disponibilitat, el compromís...
- **Convivència en els centres:** el desenvolupament d'actituds i de comportaments basats en els valors abans esmentats millora, sens dubte, el clima del centre i facilita les relacions entre l'alumnat i amb el professorat. La tercera "S" (solidari) serveix per treballar, fonamentalment, la interculturalitat i per pal·liar els problemes d'exclusió dels alumnes nouvinguts
- **Mediació escolar:** pel fet de ser un projecte eminentment actiu del qual l'alumnat n'és el protagonista i, en bona part, el dinamitzador de les activitats, els beneficis obtinguts quant a aconseguir resoldre conflictes mitjançant la mediació i obtenir relacions més enriquidores entre els membres de la comunitat educativa està gairebé assegurat.

La característica d'aquesta iniciativa és que es presenta d'una manera pràctica (sostenible i saludable) i vivencial (solidari), i que relaciona aquests tres aspectes que són –segons la nostra opinió- els fonaments educatius que ens permetran treballar la formació integral de l'alumnat sense deixar de banda els continguts curriculars.

Objectius generals

- Educar l'alumnat en el respecte envers l'entorn (sostenible), el propi cos (saludable) i els altres (solidari).
- Contribuir a desenvolupar i fomentar actituds de respecte i de participació activa.
- Vetllar pel manteniment dels nivells de salut, sostenibilitat i solidaritat assolits, i procurar la millora de les actituds.

Objectius específics:

Pel que fa a sostenibilitat:

- Fer un diagnòstic de la situació del centre.
- Fomentar les actituds responsables envers l'ús dels recursos i la conservació del medi.
- Organitzar el centre segons criteris de sostenibilitat.

Pel que fa a salut:

- Donar pautes per a l'adquisició d'hàbits que conservin o millorin la salut.

Pel que fa a solidaritat:

- Potenciar el comportament respectuós, dialogant i solidari envers els altres.

EL COM

Esdevenir un centre de les **3 S: SOSTENIBLE, SALUDABLE I SOLIDARI** es planteja com:

- **UN GRAN REPTE** a assolir mitjançant petites accions adreçades a les 3 S perquè no ens imaginem una societat (i, per tant, ni un centre, ni un alumnat, ni un professorat) respectuosa envers l'entorn (=sostenible) si no ho és també envers el seu cos (=saludable) i envers els altres (=solidària). Per això, es proposa lligar els valors del respecte i de la responsabilitat adreçats a aquests tres aspectes: l'entorn, els altres i un mateix.

- **UN CANVI D'ACTITUDS I D'HÀBITS** que sabem que no s'aconsegueix de cop ni permanentment i que, per això, requereix treballar amb "l'efecte gota", és a dir, amb el petit efecte produït per la insistència, el convenciment, la constància i la paciència que duen a la repetició d'activitats que tinguin un mateix objectiu.

- **UNA EINA DE COMUNICACIÓ** que ens permeti informar sobre activitats, conscienciar sobre actituds i donar a conèixer els senzills descobriments que anirem fent.

Metodologia

La **metodologia** és bàsicament participativa i vivencial. Les activitats proposades no parteixen d'uns coneixements teòrics, sinó que s'inicien amb tècniques com la recerca, l'observació, el debat, la reflexió, l'enquesta.... i, a partir, dels resultats obtinguts i un cop fet el diagnòstic de la situació en què ens trobem, es procedeix a cercar maneres de pal·liar o de solucionar els problemes.

Aquesta manera, activa i vivencial (especialment pel que fa a la S de solidari), de tractar el tema és una estratègia motivadora que sol donar molt bons resultats i que és el punt clau d'aquest projecte, juntament amb el fet de treballar de manera integrada les 3 S, ja que permet incidir en una gran diversitat d'aspectes personals, és a dir, ens possibilita formar en els diferents vessants de la personalitat.

Normalment no parlarem de *problemes* ni ens lamentarem d'allò que no funciona prou bé, sinó que la metodologia participativa ens portarà -a l'hora d'utilitzar alguna de les tècniques o estratègies abans esmentades- a preguntar-nos què és *el que ens agrada* i, per tant, volem conservar i què és *el que ens preocupa* i, per tant, volem arreglar, suprimir o millorar. Si l'alumnat detecta un problema o en sent parlar, però no és capaç de preocupar-se per aquesta situació o per aquest fet, difícilment aconseguirem que canviï la seva actitud o que sigui capaç de reflexionar o de debatre sobre els passos a donar per actuar.

Algunes activitats del projecte comencen amb l'elaboració d'una llista d'indicadors positius i negatius per a cada S. Mitjançant el mètode d'enquesta, l'observació directa o la recerca, es fa la diagnosi que reflecteix l'estat de salut (la nostra, la del centre o la del barri) pel que fa a cada indicador.

La representació en un mapa (si es tracta del barri), o bé la recollida en uns gràfics, de les dades, ens donarà idea dels principals aspectes a resoldre. Caldrà fer-ne una prioritització.

A partir d'aquí, l'alumnat i el professorat (especialment el que forma la Plataforma 3 S) proposa accions concretes (amb els passos a donar i la temporització).

La detecció del que ens agrada i del que ens preocupa, així com la manera de conservar i de millorar es reflectirà en un gran pòster i en un llibret explicatiu que anomenarem OPERACIÓ 21.

Pel que fa a la **implicació dels diferents estaments**, es crearà una comissió – formada per representants dels diferents grups- que es reunirà periòdicament i que anirà revisant la marxa del projecte i proposant noves activitats. La seva funció serà, per tant, planificadora i dinamitzadora.

El professorat s'hi implicarà, en la mesura del possible, des de diferents perspectives: com a tutor, com a professor d'una matèria estretament relacionada amb el tema, com a persona sensibilitzada per aquestes qüestions...

Pel que fa als pares i mares, es demanarà la col.laboració de l'AMPA per fer arribar les iniciatives a la resta dels pares. També se'ls adreçarà periòdicament una carta a través de l'alumnat. Per aconseguir un canvi actitudinal en l'alumnat, el suport dels pares i de les mares és una peça clau.

Bona part de les activitats es desenvoluparan comptant amb la totalitat del centre i, sempre que sigui possible, se'ls donarà una projecció externa de cara al barri i a institucions properes.

Pel que fa a l'alumnat, es treballaran els temes des de les tutories i també es poden incorporar a algun crèdit variable, algun crèdit de síntesi i a algun treball de recerca.

Per **difondre el projecte**, es tractarà sobre aquests temes en les reunions de delegats i s'informarà en les reunions d'equips docents, en els claustres i en el Consell Escolar.

Ha de ser el claustre i el Consell Escolar qui aprovin la posada en marxa del projecte i ho facin constar en el Projecte Educatiu de Centre i en el Projecte Curricular.

Mitjançant plafons, s'anirà exposant el que s'està fent i els resultats obtinguts, i també es demanarà col.laboració, es convidarà als diferents actes, es sensibilitzarà, etc.

EL QUAN

Tenim clar que ni l'educació en valors ni l'adquisició d'hàbits es concreta en una determinada matèria, ni és responsabilitat d'un sol professor, ni es limita a un horari setmanal tancat.

Acceptant aquesta premisa, el projecte que presentem ha de complir –pel que fa a la implementació- les condicions següents:

- Ha d'impregnar la vida del centre, és a dir, no es tracta d'activitat aïllada ni descontextualitzada. Si fos així, no produiria ni adquisició ni modificació d'hàbits.
- S'ha de dur a terme al llarg de tota l'escolarització per aconseguir els objectius proposats mitjançant la repetició d'activitats, adaptades a cada nivell, que tinguin una mateixa fita.
- S'ha de proposar des de diferents àmbits (diferents assignatures, curricularment i extracurricularment...) per tal d'evitar confondre una activitat amb una classe i per no relacionar aquest tipus d'educació amb cap assignatura.

LA PRIMERA S: SOSTENIBLE

ACTITUD RESPECTUOSA I RESPONSABLE ENVERS L'ENTORN



Cal viure senzillament
per tal que altres puguin,
senzillament, viure.

Gandhi

SOSTENIBILITAT (del diccionari): no hi figura.

SOSTENIBILITAT (de l'Agenda 21 Escolar): el desenvolupament sostenible és el que satisfà les necessitats del present sense comprometre la capacitat de les generacions futures de satisfer les seves necessitats, i es basa en la capacitat de sustentació del medi natural.

SOSTENIBILITAT (segons un alumne): és el que respecta el medi ambient i no fa malbé la natura.

UN TEXT PER INTRODUIR-SE EN EL TEMA:

Simposio Internacional

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOCIAL SIGLO XXI

INTRODUCCION AL CONCEPTO DE SOSTENIBILIDAD GLOBAL

(Fragmento)

GUSTAVO WILCHES -CHAUX

Escritor-investigador

www.gobant/gov.co

Sin pretender y más bien evitando expresamente caer en una definición estática o exhaustiva de "sostenibilidad" (lo cual iría en contra de la esencia misma de lo definido), vamos a entender dicho concepto, como la capacidad de un sistema y/o de un proceso para cumplir el objetivo o propósito colectivo de las interacciones entre sus

elementos o actores, y para transformarse o evolucionar cuantitativa y cualitativamente, sin poner en peligro las bases o fundamentos ecológicos, sociales, políticos, económicos, culturales, etc. de los cuales depende la permanencia en el largo plazo de ese mismo sistema o proceso.

Desde otro punto de vista, y sobre el supuesto de que una de las principales características de los sistemas complejos (de los cuales son ejemplos los organismos vivos, desde la biosfera y sus interacciones con la sociedad humana hasta los seres vivos más elementales, pasando por los individuos humanos), es su capacidad de autorregulación u “homeóstasis”, podemos afirmar que el sistema o proceso se desarrolla de manera “sostenible” cuando el resultado total -en un momento dado- del conjunto de interacciones que los conforman fortalece la capacidad de autorregulación del sistema o proceso, en lugar de debilitarla e incluso bloquearla definitivamente o destruirla.

Un ejemplo de pérdida de la capacidad de autorregulación a nivel de organismos individuales es el bloqueo del sistema inmunológico a causa del SIDA. Otro ejemplo, pero a nivel de “organismo colectivo” es la pérdida de la capacidad de autorregulación (de las comunidades entre sí y de éstas con su entorno ecológico) de la mayoría de las culturas del África negra, como consecuencia directa o indirecta de los procesos colonizadores a que se vieron sometidas y que ya no fueron capaces de restablecer al alcanzar la independencia.

No son éstas, por supuesto, las únicas culturas que han perdido su capacidad autorreguladora (“la cultura”, como resultado adaptativo que es, de por sí debería actuar como mecanismo de autorregulación entre los seres humanos y entre éstos y el ambiente), pero acudo a este ejemplo debido al dramatismo de las expresiones actuales de dicho fenómeno: los desplazamientos de miles de refugiados políticos y de refugiados ambientales a través de las arbitrarias fronteras trazadas con regla sobre los mapas de los colonizadores e impuestas a la fuerza sobre el territorio real. Líneas rectas que simbolizan la destrucción de los procesos de adaptación orgánica de las comunidades a las condiciones particulares de su entorno y con ella la destrucción del “sistema inmunológico” de sus culturas.

Para los “ambientalistas” puede resultar obvio que el concepto de “sostenibilidad” va mucho más allá de lo estrictamente ecológico, en la medida en que “lo ambiental” comprende las múltiples, complejas y cambiantes realidades y dimensiones presentes en el entorno. Pero como para quienes no se encuentran familiarizados con el llamado “pensamiento ambientalista” puede no parecer tan evidente que la sostenibilidad no tiene que ver exclusivamente con factores ecológicos, resulta útil realizar el ejercicio de revisar ese concepto desde esas “ópticas posibles”, parafraseando lo que anotábamos al desarrollar el concepto de “vulnerabilidad global”.

Debemos anotar también que al concebir la “sostenibilidad” como un sistema (estructura dinámica) y como un proceso (desarrollo del sistema en el tiempo), nos encontramos ante una balanza, en uno de cuyos extremos se coloca la necesidad de mantener la dinámica del proceso (incluida la capacidad de autorregulación) y en otro extremo la necesidad de obtener productos materiales y tangibles (subproductos útiles del proceso). Lejos del estado de “equilibrio”, la sostenibilidad consiste en la capacidad del sistema para que la balanza se incline hacia el proceso cuando éste sea más importante y necesario, pero que así mismo se incline hacia los productos materiales cuando se requiera que el proceso arroje resultados concretos y “medibles”, tanto cuantitativa como cualitativamente.

LA SEGONA S: SALUDABLE

ACTITUD RESPECTUOSA I RESPONSABLE ENVERS UN MATEIX

Salut és una manera de viure autònoma, solidària i joiosa , en absència de malaltia física.

Congrés de metges i biòlegs de parla catalana.



SALUT (del diccionari): estat en què l'organisme, lliure de malalties, exerceix normalment totes les seves funcions.

SALUT (segons un alumne): quan et trobes bé i no tens cap malaltia ni has d'anar al metge.

UN TEXT PER INTRODUIR-SE EN EL TEMA:

EL CONCEPTO DE "SALUD"

Edgar Lopategui
saludmed@abac.com

Existen diversas definiciones de salud. En los siguientes párrafos les ofreceremos varias definiciones que provienen de investigadores prominentes en el campo de salud y según la Organización Mundial de la Salud. Al final, expondré mi definición personal de lo que significa salud.

En el 1956, René Dubos expresó lo que para él significaba salud: "Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado". En esta definición, Dubos circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental.

En el 1959, Herbert L. Dunn describió la salud de la siguiente manera:

Alto nivel de bienestar: un método integrado de funcionamiento orientado hacia maximizar el potencial de que el individuo es capaz. Requiere que el individuo mantenga un continuo balance y de dirección con propósito dentro del ambiente en que está funcionado.

Tres dimensiones: orgánica o física, psicológica y social. El ser humano ocupa una máxima posición en las tres dimensiones para gozar de buena salud o tener alto grado de bienestar, lo cual dependerá en gran medida del ambiente que le rodea.

Buena salud: estado pasivo de adaptabilidad al ambiente de uno.

Bienestar: un crecimiento dinámico hacia el logro del potencial de uno.

En este concepto de salud se menciona por primera vez la dimensión social y se define lo que significa bienestar. En los siguientes años, este concepto social de la salud se sigue enfatizando. Edward S. Rogers (1960) y John Fodor (1966) también incluyen el componente social al concepto de salud: "Un continuo con gradaciones intermedias que fluctúan desde la salud óptima hasta la muerte".

Aquí vemos la salud como una escala continua, es decir, la salud es dinámica y cambia según pasa el tiempo. Igualmente, Milton Terris (1975) enfatizó en esta tercera dimensión social de la definición de salud: "Salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

Otro ingrediente importante para el concepto de salud según Terris es que la salud no implica estar libre de enfermedades o incapacidades. Esto significa que va más allá de lo físico. Dicha definición es opuesta al modelo médico del concepto de salud, el cual describe la salud como la ausencia de enfermedad (teoría de un solo agente).

Finalmente, Alessandro Seppilli (1971) define salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social".

En el 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualizó la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

Esta definición circunscribe la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones física, mental y social. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio surgió el término de

saludholística. Este enfoque del concepto de salud vislumbra las dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependientes e integradas en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea.

Fundamentalmente, la salud holística posee las siguientes características:

Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.

Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.

El ser humano se desempeña como una unidad entera.

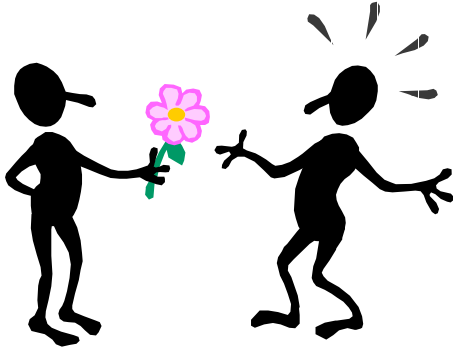
No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.

Su filosofía/propósito principal es la enseñanza de prácticas básicas de una vida saludable.

Este concepto holístico de la salud es muy importante porque otorga importancia a otros aspectos de la salud que han sido excluidos de las definiciones anteriores. Me refiero al componente emocional y espiritual de la salud. Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Por consiguiente, en mi opinión, la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o accidente. El concepto bienestar se refiere a la adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable.

LA TERCERA S: SOLIDARI

ACTITUD RESPECTUOSA I RESPONSABLE ENVERS ELS ALTRES



Hi ha un paper que faràs tu
o quedarà eternament per fer.

Ch. Péguy

SOLIDARITAT (del diccionari): relació de fraternitat, de companyonia, de recíproc sosteniment, que lliga els diversos membres d'una comunitat, col·lectivitat, en el sentiment de pertinença a un mateix grup i en la consciència d'uns interessos comuns.

SOLIDARITAT (segons un alumne): és donar allò que no et sobra.

UN TEXT PER INTRODUIR-SE EN EL TEMA:

SOLIDARIDAD: Una aproximación sociológica

Borja Granado Lapuente, José Ramón Martínez, Ricardo Salvador
www.oc.lm.ehu.es

Solidaridad viene del adjetivo latino *solidus, solida, solidum* que significa sólido, macizo, consistente, completo, entero. También real, seguro, sin vanos artificios, firme. Y del verbo latino *solido, solidas, solidare, solidau, solidatum*, que significa consolidar, dar solidez, asegurar, endurecer, soldar. Etimología que, a primera vista, parece que no se corresponde con el concepto de solidaridad. Además, en el diccionario de la

Real Academia Española, aparece definido solidaridad como adhesión circunstancial a la causa o empresa de otros, al igual que aparece en distintos diccionarios.

Para intentar aclarar esto nos apoyamos en los diversos sinónimos de solidaridad entre los que se encuentran adhesión, amor, apoyo, devoción, fraternidad, hermandad y protección. Esto ayuda a salir de dudas ya que el primer significado hace referencia a su etimología, pero en los otros se aprecian rasgos característicos de la solidaridad. Por eso la solidaridad es una adhesión circunstancial, pero adhesión sólida, sin vanos artificios, firme, recia, completa, entera. Adhesión que implica el olvidarse de uno mismo y darse a los demás de forma completa, no sólo para lo que me interese, fraternalmente, como si se tratara de mi hermano, mi amigo. De tal forma que la persona solidaria sea como un apoyo para los más necesitados, como una protección.

Buscando la traducción en otros idiomas como inglés "solidarity", francés "solidarité", italiano "solidarietà", y alemán "Solidarität", y buscando su etimología, vemos que la etimología en cada uno de los diferentes idiomas es la misma.

Por eso parece que se ha escogido esta palabra porque expresa de la mejor forma posible el sentido que debe tener para las personas.

El segundo paso ha sido el estudio de la solidaridad en la calle, es decir el concepto que las personas tienen de ella. Para ello nos hemos basado en un cuestionario realizado por nosotros mismos, en el cual se hace mención de las siguientes cosas: oficio o profesión, edad, sexo, para clasificar los cuestionados. También se pregunta si piensa que la sociedad actual es una sociedad solidaria o no, y los porqués de las respuestas dando a elegir entre cuatro diferentes.

Si la respuesta es afirmativa, se pregunta si lo es porque "hoy en día nos enteramos más de lo que sufre la gente", "porque actualmente hay muchas personas que son voluntarios/as", "porque se invierte mucho dinero en ella" u otros motivos.

Pero si la respuesta es negativa, se pregunta si ha respondido así porque "hay poca preocupación de la gente por favorecerla", "porque hay escasez de medios para llevarla a cabo", "porque hay poca información sobre ella y eso hace que la gente no se dé cuenta" o bien por otros motivos.

Eso no ha sido lo único que se les ha cuestionado. Se les preguntaba si habían llevado a cabo alguna actividad relacionada con la solidaridad en el último año, y si ellos se consideraban solidarios.

Queríamos saber la opinión, y para ello les dábamos a elegir entre cuatro frases diferentes que describen los diversos significados que tiene la solidaridad para la

gente, y elegían las que para ellos más se identificaban con su concepto de solidaridad.

De todas las personas cuestionadas, el 48% han sido mujeres y el 52% hombres. De las personas que han respondido que la sociedad es solidaria, que son el 62% del total, el 65% han sido hombres, y el 35% mujeres.

En cambio, del otro 38%, que son las que han dicho que la sociedad no es solidaria, el 54% han sido mujeres, y el 46% hombres.

El 48% de las personas cuestionadas han realizado alguna actividad relacionada con la solidaridad en este último año, y solamente uno de ellos ha dicho que no se considera solidario, cosa que es de extrañar, pero lo que más extraña es que del 52% de las personas que no han realizado ninguna actividad relacionada con la solidaridad en este último año, solamente el 27% de la gente se ha declarado no solidaria. El resto pese a no haber contribuido durante un año entero en ninguna actividad, sí se considera solidario.

Pero lo que más interesa es el motivo por el cual la gente cree que la sociedad es o no solidaria.

De las personas que han dicho que la sociedad actual es solidaria, el 45% opina que lo es porque hoy en día nos enteramos más de lo que sufre la gente. En cambio, el 30% piensa que es por la cantidad de gente voluntaria que hay en la sociedad, y el 25% restante cree que es gracias al dinero que se dedica.

Entre las personas que opinan que la sociedad no es solidaria hay mayor diversidad de opiniones. La gran mayoría, que es el 61%, opina que hay poca preocupación por favorecerla, el 23% piensa que es debido a una escasez de medios que impiden el poder llevarla a cabo, y del 16% restante el 8% cree que es por la poca información que hay sobre la solidaridad que hace que la gente no se dé cuenta, y el otro 8% se apoya más en otros motivos como pueden ser la falta de interés del Gobierno, o simplemente porque a España no le conviene ser solidario con el tercer mundo.

Todo estos puntos de vista de la gente vienen influidos por el concepto básico de solidaridad que cada uno tiene. Más de la mitad de las personas cuestionadas creen que la solidaridad consiste en ayudar a los demás por satisfacción personal, es decir, sin esperar recibir nada a cambio. En cambio, el 24% opina que la solidaridad consiste en comprar productos para fines solidarios. Para el 14% restante la solidaridad es dar dinero a gente necesitada.

En conclusión, se ve que el concepto de solidaridad está en cierta medida distorsionado en el sentido de ver la solidaridad como algo de los demás en la mayoría de los casos. Hay un dato significativo que es el mencionado antes: la gran mayoría de la gente se considere solidaria pese a no haber realizado ninguna actividad solidaria en todo un año. Es cierto y se ve que cuando ocurre algún suceso que atrae la atención del mundo entero, todos los países se vuelcan. Bien, pero la solidaridad es más que eso, es el día a día, la preocupación constante de que hay muchas personas muy cerca de nosotros que son las que verdaderamente necesitan nuestra ayuda, y ese es el concepto de solidaridad que deberíamos tener, una solidaridad constante, fuerte, recia y total.

SEGONA PART: motivació i posada en marxa

COM S'INICIA EL PROJECTE?

El primer pas a donar per posar aquest projecte en marxa és la presentació de la proposta al claustre i, posteriorment, al Consell Escolar per demanar-ne l'aprovació i, per tant, la implicació de tots.

A partir d'aquí, cal pensar en l'estructura més adequada per a cada centre (segons necessitats, prioritats, nivells, possibilitats d'abast del projecte...).

Un bon detonant pot ser: una notícia del diari (per exemple, sobre la capa d'ozó, sobre l'increment del colesterol dels joves de Catalunya...), una situació que es doni al centre (per exemple, problemes d'integració d'un nouvingut, augment del nombre de fumadors...), o un tema d'una determinada matèria (ecologia, recursos naturals, biologia humana...).

Un altre aspecte a considerar és la planificació de les activitats que es duran a terme curricularment i extracurricularment.

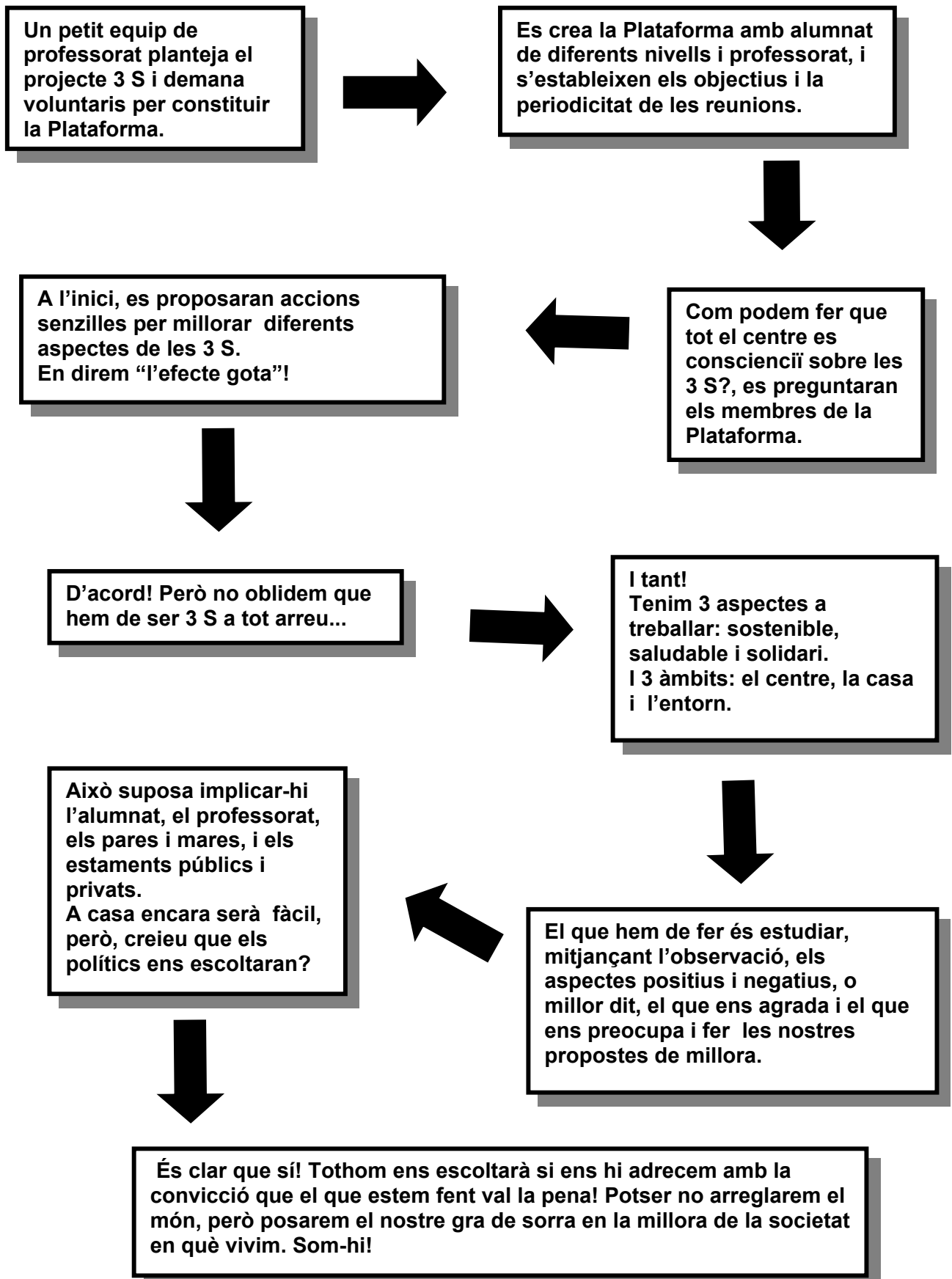
On situar i des d'on posar en marxa les activitats curriculars?

- Des de cada matèria.
- Com a treball de recerca.
- Com a crèdit de síntesi.
- Des de tutoria.

Com organitzar i posar en marxa les activitats extracurriculars?

- Dintre de la Setmana Cultural.
- Com una jornada dedicada a les 3 S.
- En activitats de dimecres a la tarda.

EL PLANTEJAMENT

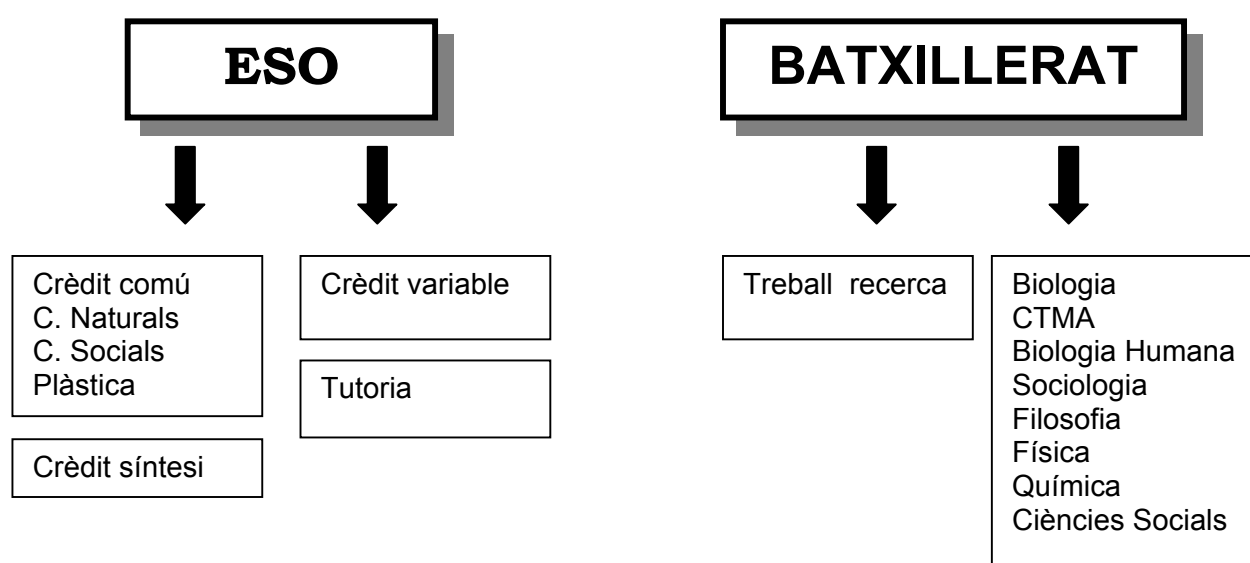


SITUACIÓ DEL PROJECTE A LA VIDA DEL CENTRE

El projecte té una finalitat formativa i és adaptable a diferents nivells educatius i també a diferents àrees.

No és *una cosa més*, sinó que va lligat a continguts de les matèries, a les actituds i, per descomptat, als valors. Per tant, no és convenient iniciar-lo i vincular-lo a una única assignatura com es fa sovint, sinó que ha d'impregnar la vida del centre.

La nostra proposta dóna pautes per aplicar-lo curricularment des de:



QUI HI PARTICIPA?

Tota la comunitat educativa i, quan diem tota, no ens referim a la totalitat de les persones que la integren perquè sabem que això és realment difícil, sinó al màxim possible de representants dels diferents estaments.

Si bé la proposta sol partir d'un grup de professors, la implicació de l'alumnat és relativament fàcil i immediata.

Per tal de fer arribar el projecte als diferents grups i nivells cal la participació dels tutors que seran els principals motivadors i els encarregats de fer la difusió i el seguiment.

Pel que fa als pares i mares no amaguem que no resulta senzill que participin en les activitats tot i que depèn fonamentalment de la Junta Directiva, de l'AMPA i de la Plataforma 3 S el fet d'aconseguir implicar-los.

Suggerim realitzar activitats en horaris que permetin assistir-hi conjuntament a pares i fills, programar-ne d'altres que precisin la participació de pares experts en el tema i algunes que siguin posades en marxa sota la responsabilitat de l'AMPA.

El personal d'administració i serveis hi participa fàcilment quan l'activitat surt de l'aula i envaeix el centre. Ens referim, per exemple, a la difusió d'un cert acte a través de secretaria, a la utilització de contenidors selectius col·locats a consergeria, etc.

Aconseguir aquesta participació suposa un esforç suplementari per part dels dinamitzadors que no sempre assoleix l'èxit desitjat, però que és imprescindible per aconseguir un centre 3 S.

COM ES DESENVOLUPA EL PROJECTE?

Les possibilitats són moltes i s'han d'adaptar a cada centre. L'èxit, i per tant la garantia de continuïtat del projecte, ve donat, en bona part, per l'encert en escollir la millor manera de presentar-lo i de desenvolupar-lo. Ho podem justificar si prenem com a referència un plat de cuina: veritat que tenim cura de la presentació i del moment en què apareix a taula? Doncs, en aquest cas tot i que es tracta d'un tema completament diferent, també hem de saber detectar la manera i el moment. Acostumats als programes de les matèries que sovint ens pauten la lliçó a explicar, pot ser que oblidem que, pel que fa al projecte, nosaltres som els qui decidim l'estructura i la dinàmica.

Us oferim algunes "pistes".

ACTIVITATS CORRESPONENTS A CADA S

Sostenible:

- Crèdit variable d'Educació Ambiental
- Hem adoptat una riera (Projecte Rius)
- Paperòmetre
- Què podem fer per reduir el consum de llum?
- L'aigua: un bé escàs que hem de conservar
- Setmana de la primavera
- Residus: pocs i al seu lloc

- Eco-neteja
- Al·lumini? No, gràcies!
- Relació amb la Conselleria de Medi Ambient del districte

Saludable:

- Crèdit variable d'Educació per a la Salut
- Ets saludable? Demostra-ho amb el teu esmorzar
- Còctels saludables
- Exposició sobre l'esmorzar
- Vitamines a l'hora d'esbarjo
- Anuncis TV que conviden a esmorzar
- Rentar-se les mans: aquest hàbit tan poc conegut
- Entrevistes saludables

Solidari:

- Nadal solidari
- Oberts a l'entorn
- Benvinguts al nostre centre!

Temes generals:

- Plataforma 3 S
- Estat de salut del centre
- Estat de salut del barri
- Eslògans conscienciadors
- Plafó per a la difusió
- Felicitacions nadalenques
- Sortides 3 S
- Propostes joves i compromís municipal
- Operació 21

Es poden iniciar les activitats al llarg del primer curs d'implantació del projecte i insistir o reprendre-les en cursos successius, o bé distribuir-les en tres etapes corresponents a tres cursos acadèmics.

Cada etapa, però, és convenient que contempli aspectes relacionats amb cada una de les S.

DISTRIBUCIÓ DE LES ACTIVITATS

Proposta de distribució al llarg de tres cursos:

Primer curs: ecoauditories i creació d'un clima sostenible, saludable i solidari.

- Diagnòstic pel que fa a cada S.
- Proposta d'indicadors positius i negatius (el que m'agrada i vull conservar – el que em preocupa i vull millorar).
- “Música de fons” que soni a *sostenible, saludable i solidari*, és a dir, costum de veure que es programen activitats relacionades amb les 3 S.

Segon curs: desenvolupament i consolidació de les activitats.

- A partir dels resultats obtinguts a la diagnosi, començar a proposar accions per conservar el que és positiu i per millorar o evitar el que és negatiu.
- Les activitats poden ser les que s'esmenten en aquest projecte o altres adaptades a les necessitats de cada centre o, molt especialment, les proposades per l'alumnat.

Tercer curs: avaluació, difusió i intercanvi.

- Avaluació, dintre del que sigui possible, del canvi d'actituds que es pretenia assolir.
- Participació en trobades per presentar els resultats obtinguts.
- Difusió del projecte realitzat al centre mitjançant publicacions, exposicions, etc.

Proposta de distribució d'activitats concretes al llarg d'un curs:

Si s'escull la primera proposta (tres fases = tres cursos), es poden seleccionar algunes activitats de cada S per a cada curs. Per exemple:

ACTIVITATS SOSTENIBLES

	ACTIVITAT	NIVELL MÉS ADEQUAT	ASSIGNATURA DES D'ON PROPOSAR-LA
PRIMER TRIMESTRE	Crèdit variable Educació Ambiental	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Hem adoptat un riu (recollida dades de tardor)	1r i 3r ESO	Ciències Naturals
	Paperòmetre	UAC	Ciències Naturals o tutoria
SEGON TRIMESTRE	Crèdit variable Educació Ambiental	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Què podem fer per reduir el consum de llum?	Qualsevol nivell	Física, CTMA...
	Eco-neteja	Batxillerat	Química, Biologia...
	Residus: pocs i al seu lloc	ESO	Tutoria
TERCER TRIMESTRE	Crèdit variable Educació Ambiental	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Hem adoptat un riu (recollida dades de primavera)	Batxillerat	Biologia (Ecologia) i CTMA
	Què podem fer per reduir el consum d'aigua?	Qualsevol nivell	Biologia, CTMA...
	Setmana de la primavera	Qualsevol nivell	Tutoria
	Al·lumini? No, gràcies!	Qualsevol nivell	Química, Geologia...
	Relació C. Medi Ambient	Qualsevol nivell	Tutoria

ACTIVITATS SALUDABLES

	ACTIVITAT	NIVELL MÉS ADEQUAT	ASSIGNATURA DES D'ON PROPOSAR-LA
PRIMER TRIMESTRE	Crèdit variable Educació per a la Salut	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Ets saludable? Demostrea-ho amb el teu esmorzar	Qualsevol nivell	Ciències Naturals, Biologia, Biologia Humana...

SEGON TRIMESTRE	Crèdit variable Educació per a la Salut	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Vitamines a l'hora d'esbarjo	Qualsevol nivell	Ciències Naturals, Biologia, Biologia Humana...
	Rentar-se les mans: aquest hàbit tan poc conegut	Qualsevol nivell	Ciències Naturals, Biologia, Biologia Humana...
TERCER TRIMESTRE	Crèdit variable Educació per a la Salut	3r o 4t ESO	Ciències Naturals
	Còctels saludables	Qualsevol nivell	Tutoria
	Exposició sobre l'esmozar	Qualsevol nivell	Tutoria, Ciències Naturals..

ACTIVITATS SOLIDÀRIES

	ACTIVITAT	NIVELL MÉS ADEQUAT	ASSIGNATURA DES D'ON PROPOSAR-LA
PRIMER TRIMESTRE	Nadal solidari	3r i 4t ESO	Tutoria
SEGON TRIMESTRE	Benvinguts al nostre centre	Qualsevol nivell	Tutoria
TERCER TRIMESTRE	Oberts a l'entorn	Qualsevol nivell	Qualsevol assignatura

ACTIVITATS GENERALS

	ACTIVITAT	NIVELL MÉS ADEQUAT	ASSIGNATURA DES D'ON PROPOSAR-LA
PRIMER TRIMESTRE	Plataforma 3 S	Qualsevol nivell	
	Plafó per a la difusió		
	Estat de salut del centre	Batxillerat	Biologia i CTMA
	Felicitacions nadalenesques	ESO	Tutoria, Dibuix.

SEGON TRIMESTRE	Eslògans conscienciadors	Qualsevol nivell	Tutoria
	Estat de salut del barri	Batxillerat	Biologia i CTMA
	Sortides 3 S	Qualsevol nivell	Qualsevol assignatura
TERCER TRIMESTRE	Operació 21	Qualsevol nivell	Qualsevol assignatura

ESP AIS DEL PROJECTE

Durant el desenvolupament del projecte és fàcil que, aclaparats per la dinàmica de les activitats, oblidem aspectes que són fonamentals.

Moltes vegades, *el que és urgent no ens deixa temps per fer el que és important.*

Aquests aspectes que no podem oblidar els anomenarem **espais**, perquè requereixen un lloc (espai físic per reunir-nos) i una estona (espai de temps).

Alguns exemples:

- **Espai de trobada:** lloc i temps on es reunirà periòdicament la Plataforma 3 S per plantejar i posar en marxa noves activitats. Es recomana que siguin trobades obertes, no massa llargues i continuades. Per exemple, cada dimarts a l'hora d'esbarjo, al laboratori de Ciències Naturals.

- **Espai de debat:** temps per a la reunió del grup promotor que es dedicarà a avaluar i programar. Pot ser una trobada a inici de curs i una trimestral.

- **Espai de seguiment:** temps per conèixer l'opinió que tenen els participants sobre la marxa de les activitats. Es pot fer mitjançant qüestionari, recollida d'opinions, etc. a l'aula, al claustre, entre passadissos. És imprescindible perquè el projecte sigui participatiu i no caigui en l'errada de ser dissenyat sense tenir en compte els qui l'han de dur a terme.

- **Espai d'avaluació:** temps dedicat, cada final de curs, a estudiar si la marxa del projecte és l'adequada o si cal modificar-lo. Vegeu apartat dedicat a aquest tema.

Insistim: sense aquests espais i altres que us semblin importants, el projecte queda reduït a un seguit d'activitats sense gaire sentit, sense objectiu definit, sense orientació concreta... que no solen deixar *pòsit* i que difícilment ens portaran a aconseguir el canvi d'hàbits que pretenem.

AVALUACIÓ A FER EN FINALITZAR CADA ETAPA

Tot i que la valoració que aneu fent asistemàticament al llarg del projecte sigui força positiva, cal aturar-se per fer una avaluació seriosa abans de continuar endavant o de modificar el que calgui.

En acabar el primer curs, us heu de sentir satisfets si heu aconseguit que, al centre, se senti una *música de fons* que *sona* a **sostenible, saludable i solidari**, és a dir, si l'alumnat s'ha acostumat a veure que es programen activitats relacionades amb les 3 S.

Com avaluar-ho?

- En una posada en comú de la Plataforma 3 S
- En el claustre
- Amb un breu qüestionari que el tutor passa al seu grup
- Pels suggeriments recollits en una bústia dedicada a aquesta finalitat

A partir de la informació rebuda, potser haureu de readaptar el projecte. Nosaltres ens vam adonar que calia modificar-ne la dinàmica en dos aspectes fonamentals: disminuir la velocitat i incrementar la insistència.

Per altra banda, aquesta mateixa informació segur que us confirmarà que la proposta és educativa i enriquidora, i us esperonarà a continuar el camí iniciat, conscients de la lentitud amb què us aneu apropant als objectius.

Proposem repetir l'avaluació cada final de curs i fer públics els resultats obtinguts ja sigui aprofitant la publicació de la revista del centre, en full informatiu adreçat a la comunitat educativa o en plafó. Així s'afavoreix el comentari, la discussió i, per tant, la implicació.

COM S'ACABA EL PROJECTE?

Serà la mateixa Plataforma 3 S qui respongui aquesta pregunta. Sovint l'alumnat té idees creatives sobre com cloure una activitat.

El que sí que recomanem és que l'acabament tingui un to festiu (cal celebrar-ho!), d'agraïment als qui hi han participat i de reconeixement de la feina ben feta.

PROPOSTA SINTETITZADORA

- Elaboració d'un document que contingui les idees per millorar l'estat de salut pel que fa als 3 aspectes estudiats: *Operació 21* (de fet, és l'agenda 21, però el canvi de nom és degut a que inclou altres vessants a més de la sostenibilitat).
- Confecció d'un pòster que mostri, de manera gràfica i engrescadora, les accions a realitzar o realitzades en 3 àmbits: al centre, a casa i al barri.

DIFUSIÓ I INTERCANVI

- Participació en Jornades i Congressos organitzats per a alumnat de Secundària amb la finalitat de donar a conèixer els resultats obtinguts i les propostes de millora.
- Publicació d'articles en revistes adreçades a l'alumnat.

ALTRES CONSIDERACIONS

Entenem que és difícil avaluar l'adquisició d'actituds i que requereix temps i preparació, però pensem que és imprescindible avaluar l'impacte que el projecte ha tingut en la vida del centre. Per això, fem una proposta d'avaluació de l'assoliment de les 3 S:

- Comparant resultats d'enquestes realitzades a l'inici i a l'acabament del curs.
- Fent una ecoauditoria al final del projecte i comprovant si la millora de les actituds ha repercutit significativament en la despesa de recursos.
- Estudiant les actituds saludables de l'alumnat i de la resta dels membres del centre.
- Valorant la participació en activitats solidàries.

AQUEST PROJECTE NO S'ACABA!

Però el més important de tot és que la Plataforma 3 S sigui conscient que “aquest projecte no s’acaba!” perquè no s’acaba l’educació en valors, ni l’adquisició d’hàbits, ni la formació integral de les persones.

TERCERA PART: guia pràctica

CLASSIFICACIÓ DE LES ACTIVITATS

segons la S que treballen i la temporització

CODI FITXA	ACTIVITAT	S	CALENDARI ORIENTATIU
01	CRÈDIT VARIABLE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL	Sostenible Saludable Solidari	Trimestral
02	HEM ADOPTAT UN RIU	Sostenible	Tardor i primavera
03	PAPERÒMETRE	Sostenible	Al llarg del curs
04	QUÈ PODEM FER PER REDUIR EL CONSUM DE LLUM?	Sostenible Solidari	Al llarg del curs
05	L'AIGUA: UN BÉ ESCÀS QUE HEM DE CONSERVAR	Sostenible Solidari	Al llarg del curs
06	LA SETMANA DE LA PRIMAVERA	Sostenible Saludable	Març
07	RESIDUS: POCS I AL SEU LLOC	Sostenible	Al llarg del curs
08	ECO-NETEJA	Sostenible Saludable	Al llarg del curs
09	ALUMINI? NO, GRÀCIES!	Sostenible	Al llarg del curs
10	RELACIÓ AMB LA CONSELLERIA DE MEDI AMBIENT	Sostenible	Puntualment
11	CRÈDIT VARIABLE D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT	Saludable	Trimestral
12	ETS SALUDABLE? DEMOSTRA-HO AMB EL TEU ESMORZAR	Saludable	Al llarg del curs
13	CÒCTELS SALUDABLES	Saludable	Puntualment
14	EXPOSICIÓ SOBRE L'ESMORZAR	Saludable Solidari	Puntualment
15	VITAMINES A L'HORA D'ESBARJO	Saludable	Mensualment
16	ANUNCIS TV QUE CONVIDEN A ESMORZAR	Saludable	Puntualment
17	RENTAR-SE LES MANS: AQUEST HÀBIT TAN POC CONEGUT	Saludable	Al llarg del curs
18	ENTREVISTES SALUDABLES	Saludable	Puntualment
19	NADAL SOLIDARI	Solidari Saludable	Desembre
20	OBERTS A L'ENTORN	Solidari	Puntualment
21	BENVINGUTS AL NOSTRE CENTRE	Solidari	Al llarg del curs
22	PLATAFORMA 3 S	Sostenible Saludable Solidari	Al llarg del curs
23	ESTAT DE SALUT DEL CENTRE	Sostenible Saludable Solidari	Un trimestre

24	ESTAT DE SALUT DEL BARRI	Sostenible Saludable Solidari	De desembre a març
25	ESLÒGANS CONSCIENCIADORS	Sostenible Saludable Solidari	Al llarg del curs
26	PLAFÓ PER A LA DIFUSIÓ	Sostenible Saludable Solidari	Al llarg del curs
27	FELICITACIONS NADALENQUES	Sostenible Saludable Solidari	Desembre
28	SORTIDES 3 S	Sostenible Saludable Solidari	Al llarg del curs
29	PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL	Sostenible Saludable Solidari	Puntualment
30	OPERACIÓ 21	Sostenible Saludable Solidari	Al llarg del curs Cloenda del projecte

ACTIVITATS SOSTENIBLES

S



1. ACTIVITAT: Crèdit variable d'Educació Ambiental

OBJECTIUS:

- Entendre les causes que provoquen els problemes ambientals que afecten el planeta.
- Conscienciar sobre la necessitat de canviar hàbits.
- Descobrir quina pot ser la nostra aportació en la millora de la sostenibilitat (a nivell de centre, de casa i del barri).

DESENVOLUPAMENT:

Es tracta d'un crèdit molt participatiu i que, tot i que s'introdueix a partir de la presentació de la situació ambiental del planeta en general, fa una aproximació a la responsabilitat que cadascú té de millorar les condicions actuals amb petites accions quotidianes.

El professorat pot lligar aquest crèdit amb les diferents activitats proposades des del projecte 3 S i, fins i tot, l'alumnat inscrit en pot ser el dinamitzador.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat de 3r o de 4t d'ESO matriculats en el crèdit.

Destinataris: els mateixos alumnes i la resta del centre a qui s'informa per mitjà del plafó de difusió.

TEMPORITZACIÓ:

Té la durada del crèdit.

Si el mateix crèdit s'imparteix més d'una vegada, les activitats poden ser complementàries, donant continuïtat al projecte.

SUGGERIMENTS:

La valoració d'aquest crèdit serà més o menys positiva segons la implicació i la preocupació de l'alumnat.

Considerem, doncs, molt important partir de la realitat quotidiana per anar generalitzant els problemes.

És força motivador iniciar el crèdit basant-nos en una notícia del diari o bé en una situació viscuda al centre o al barri.

Aconseguirem l'objectiu si, en acabar, l'alumnat és conscient de la seva responsabilitat en mantenir i millorar la seva qualitat de vida i la dels qui els envolta mitjançant un canvi d'hàbits.

ANNEXOS:

- Programació del crèdit.

CRÈDIT VARIABLE 3r ESO: EDUCACIÓ AMBIENTAL

CONCEPTES:

1. QUÈ LI PASSA A LA TERRA?
 - 1.1. Pensa globalment i actua localment
 - 1.2. La consciència mediambiental
 - 1.3. Quins són els principals problemes ambientals?
 - 1.4. Alguns exemples:
 - 1.4.1. Desertització
 - 1.4.2. Efecte hivernacle
 - 1.4.3. Capa d'ozó

2. QUÈ LI PASSA AL MEU BARRI?
 - 2.1. Ecologia urbana
 - 2.2. La pressió humana
 - 2.3. La contaminació
 - 2.4. Els residus sòlids
 - 2.5. Altres problemes ambientals
 - 2.6. Exemples de possibles solucions
 - 2.7. Plantejament d'un problema i proposta de solucions per pal·liar-lo

3. QUÈ LI PASSA AL CENTRE?
 - 3.1. Ecoauditoria
 - 3.2. Despesa d'aigua
 - 3.3. Despesa d'energia
 - 3.4. Residus
 - 3.5. Contaminació acústica
 - 3.6. Propostes per fer un centre sostenible

PROCEDIMENTS:

- Reflexió sobre els problemes ecològics de l'entorn
- Observació de les nostres actituds sostenibles i de les de persones que ens envolten
- Elaboració de propostes de millora per assolir un comportament ambiental adequat

VALORS, NORMES I ACTITUDS:

- Respecte per l'entorn
- Valoració dels recursos no renovables
- Actitud d'austeritat davant les despeses de recursos naturals

METODOLOGIA:

Les classes seran fonamentalment participatives.

AVALUACIÓ:

Es valorarà l'actitud i la participació en els debats i les propostes.

2. ACTIVITAT: Hem adoptat un riu (Projecte Rius)

OBJECTIUS:

- Estudiar l'ecosistema d'una riera o d'un riu aplicant els coneixements ecològics adquirits a classe a un estudi de camp concret.
- Conèixer els problemes ambientals derivats d'un mal ús d'aquest ecosistema.
- Encarregar-se de tenir cura de la recollida de dades i de la neteja d'un tram de riu.

DESENVOLUPAMENT:

L'activitat s'inicia amb la inscripció del centre al Projecte Rius.

Els responsables del Projecte Rius, segons la situació del centre i les expectatives indicades pel professorat, adjudiquen un tram de riu i abasteixen el centre del material necessari per a la recollida de dades.

Uns determinats nivells educatius s'encarreguen de fer aquest estudi.

La recollida de dades es du a terme a la tardor i a la primavera.

PARTICIPANTS:

Els grups determinats pel professorat.

Normalment es vincula aquesta activitat a les assignatures de Biologia i Geologia (Ciències Naturals d'ESO, Biologia i CTMA de Batxillerat).

TEMPORITZACIÓ:

Sortida d'uns grups durant el mes d'octubre-novembre i d'altres grups durant abril-maig.

SUGGERIMENTS:

El projecte és excel·lent i el suport que rep el professorat per part dels seus responsables és molt d'agrair.

El fet de saber que el centre ha "adoptat" un riu, estimula la responsabilitat de l'alumnat.

Es recomana implicar-hi tots els nivells on s'imparteix Ciències Naturals, fent la distribució que es cregui més convenient. Per exemple, la recollida de dades de tardor la pot fer l'alumnat de 1r d'ESO i de 1r de Batxillerat i la de primavera els de 3r d'ESO.

És una activitat molt adequada per Ciències de la Terra i del Medi Ambient.

El Projecte Rius edita una revista en la qual el centre pot participar.

ANNEXOS:

- Guió per al treball de camp (adaptació feta a partir del que facilita el Projecte Rius).
- Fotografies

HEM ADOPTAT UNA RIERA!

**Riera de Les Planes
Collserola**

IES Joan d'Àustria

PER QUÈ HEM ADOPTAT UNA RIERA?

L'IES Joan d'Àustria ha adoptat una riera per la seva preocupació i interès per l'educació ambiental.

Dintre del projecte FEM UN INSTITUT SOSTENIBLE, SALUDABLE i SOLIDARI, pensem que l'estudi d'un tram de la riera de Les Planes ens farà més sensibles davant dels problemes ambientals que patim en el nostre entorn.

Per això hem acceptat l'ofertament que ens han fet, des del Departament de Medi Ambient, de participar en el PROGRAMA RIUS.

Ben segur que aquesta nova activitat ens proporcionarà eines i coneixements per comprendre millor el funcionament de la biosfera i per respectar-la.

OBJECTIUS DE LA INSPECCIÓ DE LA RIERA

- 1- Aprendre com és i com funciona per protegir-la
- 2- Determinar l'impacte de la contaminació
- 3- Difondre la importància de tenir cura dels rius

LA RIERA, UN HÀBITAT QUE NO ÉS EL NOSTRE

Quan ens apropem a la riera, de fet estem entrant en un ecosistema que no és el nostre. Per tant, hem de comportar-nos de la mateixa manera com quan entrem en una casa que no ens pertany.

- No destorbem els que hi viuen (no cridem, no deixem deixalles...), no interferim en les seves activitats.
- Hem de treballar amb molt de respecte envers els sers vius que s'hi troben (deixarem els animals i les roques allà on són, no agafarem plantes...)
- Anem-hi ben equipats (preparats pel fred, per la pluja, per el calor...)
- No es pot beure aigua de la riera (no sabem si és potable o si està contaminada...)
- Quan marxem, no s'ha de notar que hi hem estat.

Afegeix les teves recomanacions:

-
-
-
-

DADES BÀSIQUES SOBRE LA RIERA DE LES PLANES

ON ES TROBA?

Situa-la geogràficament: comarca, serralades que l'envolten, viles properes, tren....
Descriu la zona per on passa a partir de les dades del mapa topogràfic.

D'ON PROVENEN LES SEVES AIGÜES?

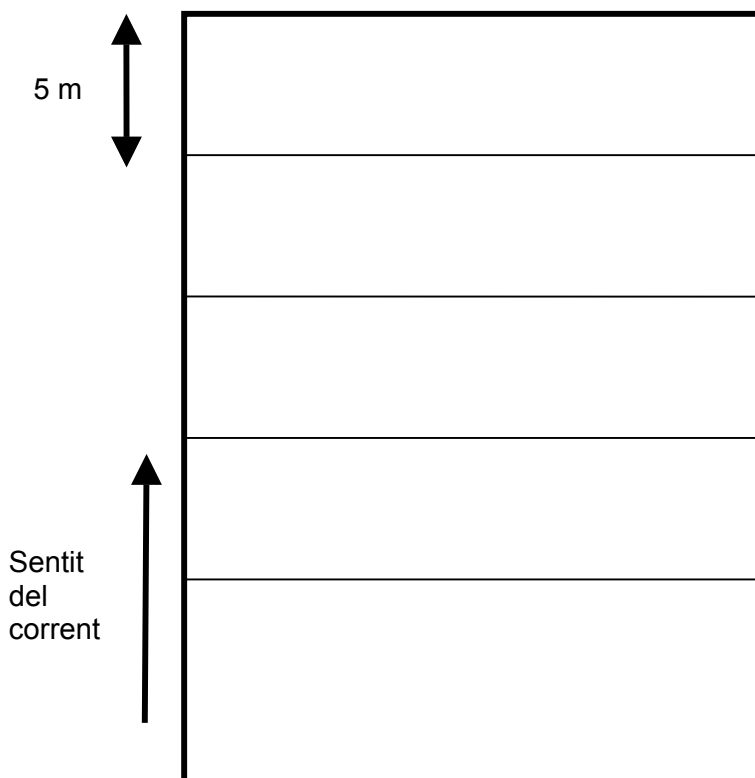
Marca en el mapa el sentit desplaçament de les aigües.
Busca l'origen.
Quines altres rieres desemboquen a la de Les Planes?

INSPECCIÓ

DATA:

DESCRIPCIÓ DEL PUNT DE MOSTREIG I DEL TRAM A INSPECCIONAR

Esquema:



Símbols utilitzats:

Color:

- Llera (sempre amb aigua):
- Ribera (inindada sovint):
- Ribera (amb vegetació)

Amplada de la riera en el tram estudiat

Mesureu-la, amb un cordill, en 3 llocs diferents i feu la mitjana.

Fondària mitjana

Mesureu la central i la dels marges, amb un regle.

Velocitat de l'aigua

Col·loqueu un cordill de 5 m al cantó del riu.

Col·loqueu-vos dos companys, un a cada extrem de la corda.

Tireu un tronquet a l'aigua a nivell d'un extrem de la corda i cronometreu quant tarda en arribar a l'altra punta.

Repetiu la prova 3 vegades i feu la mitjana.

Calculeu la velocitat de l'aigua en m/seg.

Cabal Quantitat total d'aigua que passa en aquest moment pel riu.

Mesureu-la 3 vegades i feu la mitjana

Secció (m²) = amplada (m) x fondària (m)

Cabal (m³/seg) = velocitat (m/seg) x secció (m²)

Ombra (% de cobertura arbòria):

Per què és important aquesta dada?

Pendent

Càrrega sòlida (color)

Transparent
Tèrbol
Fangós
Blanquinós
Gris
Altres

Olor (ens donarà pistes sobre problemes de l'aigua)

No fa olor
Peix
Ous podrits
Benzina, petroli
Claveguera
Altres

Material del fons de la llera

Identifiqueu la presència de:

Fang (partícules molt fines)	Blocs de roca (més de 25 cm)
Sorra (granets)	Matèria orgànica (fullaraca, troncs)
Grava (fins 5 cm)	Altres
Còdol (arrodonit fins 25 cm)	

Formes topogràfiques del tram de riera

DESCRIPCIÓ GENERAL DE LA RIERA

Llera

Hi ha alguna construcció que alteri el fluir natural de l'aigua?

Riba

Marge dret: el de la dreta mirant en el sentit del corrent del riu.

Hi ha vegetació?

Quina relació hi ha entre la presència de vegetació i la qualitat de l'aigua?

Quina funció fa aquesta vegetació?

Ribera

Amplada mitjana del marge dret:

Amplada mitjana del marge esquerra:

Hi ha bosc?

Com és? Quines espècies arbòries predominen?

Hi ha alguna espècie que no sigui característica d'aquest tipus de vegetació?

Com pot haver arribat aquí?

BIÒTOP

Característiques físiques i químiques de l'aigua

Com agafar una mostra d'aigua:

Ha de ser de la part central del riu.

No ha d'estar enterbolida (per tant, fer-ho abans de remenar-la).

Temperatura: submergeix la part inferior del termòmetre en el pot. Espereu a què la temperatura s'estabilitzi.
Preneu-la 3 vegades al llarg del matí.

pH: amb les mans seques agafeu una de les tires per determinar el pH. Col·loqueu només el ½ cm final de la tira dins d'un pot amb aigua i espereu que agafi un color estable. Llavors compareu aquest color amb els de l'escala de colors i doneu-li el valor del color que s'hi assembla més.

= 7 : pH neutre
>7 : pH bàsic
< 7 : pH àcid

Nitrats: amb les mans seques agafeu una tira per determinar nitrats (no toqueu amb els dits la part sensible de la tira, és a dir, els quadrats de colors!!!!). Introduïu la tira en el pot amb aigua durant 2 segons. Espolseu el sobrant d'aigua i espereu 1 minut fins que s'estabilitzi el color de la tira. Compareu el color obtingut amb el de l'escala i doneu-li el valor que li correspon (mg/l).

Els nitrats són imprescindibles pel creixement de les plantes però una presència excessiva a causa d'abocaments d'aigües residuals o a escolaments d'origen agrícola pot provocar un creixement desmesurat de la vegetació aquàtica.

Duresa: Feu el mateix que a l'apartat anterior amb la tira per mesurar la duresa.

Clima del dia de la inspecció

Hora:
Temperatura:
Humitat:

BIOCENOSI

FAUNA-LLERA	FAUNA-RIBA I RIBERA	SENYALS

VEGETACIÓ LLERA	VEGETACIÓ RIBA I RIBERA	Arbres, arbustos o herbes?

MOLSES	FALGUERES	LÍQUENS	FONGS

OBSERVACIÓ DE L'ACCIÓ HUMANA

- Tipus de deixalles que observes (indica si estan dins del riu (D) o fora (F)):

Paper	Roba	Deixalles dom.
Plàstic	Neumàtics	Runes
Fusta	Ferralla	Altres
Llauna	Electrodom.	
Vidre	Restes orgàn.	

- Quin ús es fa de les marges del riu?

Industrial	Camping	
Residencial	Esbarjo	
Comercial	Abocador	
Camp golf	Altres	
Zona protegida		

- Hi ha hagut tal·la recent?
- Observes altres indicadors de presència humana?

ESTAT DE SALUT DE LA RIERA

- Índex biològic:

ESTAT DE SALUT DEL BOSC DE RIBERA

Estructura i complexitat:

- Riba i ribera sense cobertura vegetal (0 punts)
- Riba i ribera amb cobertura d'herbes i res més (1 punt)
- Presència d'arbustos (canya...) (2 punts)
- Arbres alineats, especialment pollancredes (2 punts)
- Bosc de ribera amb arbres autòctons esclarissat (< 50% recobriment)
- Bosc de ribera dens amb arbres i arbustos (6 punts)

Connectivitat:

- Amb les formacions vegetals adjacents.
- Connexió al llarg de tota la ribera examinada (4 punts)
- Connexió parcial (50%) (si la desconexió es produeix per activitats agrícoles: 2 punts)
(si és per carretera: 1 punt).
- Desconnexió total (per activitat agrícola: 1 punts) (per carretera: 0 punts)

Continuïtat:

- La ribera forma una massa vegetal continua al llarg del tram estudiat (2 punts)
- No és continua però el bosc es presenta de forma regular (1 punt)
- Bosc de ribera a clapes (0 punts)

Valoració:

COM VEIEM EL FUTUR DE LA NOSTRA RIERA?

- El futur de l'aigua
- El futur de la vegetació
- El futur de la fauna
- El futur pel que fa a la conservació (residus...)

Pla d'acció

Problemes detectats

- Objectius
 - A curt termini
 - A llarg termini
- Actuacions (mesures a prendre)

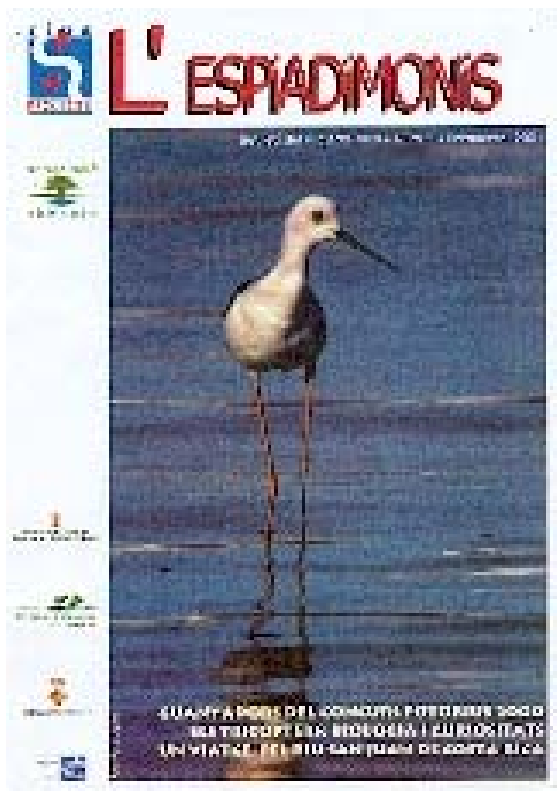


La Riera de Les Planes

Alumnes agafant mostres



Vam netejar la riera!



Revista que publica el Projecte Rius

3. ACTIVITAT: Paperòmetre

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la quantitat de paper que gastem.
- Responsabilitzar els alumnes de la UAC de la recollida selectiva.
- Fer-los reflexionar sobre la manera de donar a conèixer el problema del consum de paper.
- Dissenyar una campanya d'utilització de les papereres selectives.
- Calcular la quantitat de paper gastat al centre al llarg del curs.
- Estudiar i proposar maneres de reduir el consum de paper.

DESENVOLUPAMENT:

La Junta de Residus del Departament de Medi Ambient proporciona papereres de recollida selectiva.

Es folren amb paper d'embalar i es guarneixen amb un dibuix i una frase sensibilitzadora.

S'assigna un número a cada paperera i s'estudia la distribució estratègica dintre del centre .

Un cop al mes, es buida cada paperera, es pesa el seu contingut i es porta al contenidor selectiu del carrer.

Amb els resultats obtinguts s'elaboren uns gràfics (per cada paperera i pel total).

PARTICIPANTS:

Implicats i destinataris: tot l'alumnat i el professorat.

TEMPORITZACIÓ:

Des d'octubre fins a abril.

SUGGERIMENTS:

És una activitat molt senzilla de la que es pot treure partit.

Recomanem responsabilitzar-ne algun grup com, per exemple, el de la UAC perquè se senten satisfets d'encarregar-se d'una activitat en la qual participa tot el centre.

Es pesa un alumne amb la bossa i, després, sense la bossa per calcular el pes de paper.

Si una paperera no s'omple gaire, es canvia de posició si hi ha la possibilitat que el lloc que se li ha assignat no sigui del tot adequat.

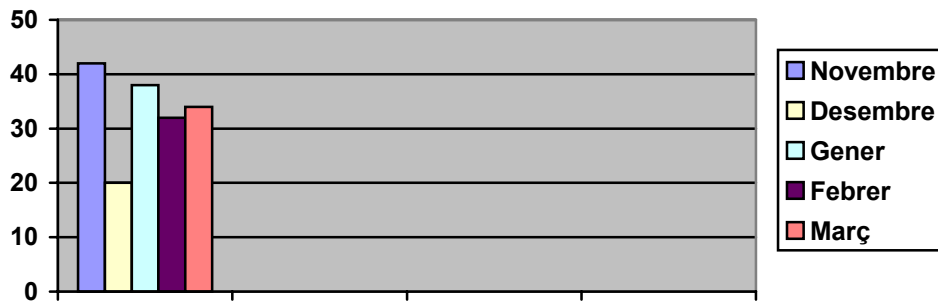
Els gràfics, així com les fotografies que mostren el procés, s'exposen al plafó de difusió.

Es felicita públicament els membres del centre si s'aconsegueix reduir la despesa de paper.

ANNEXOS:

- Gràfics.
- Fotografies.

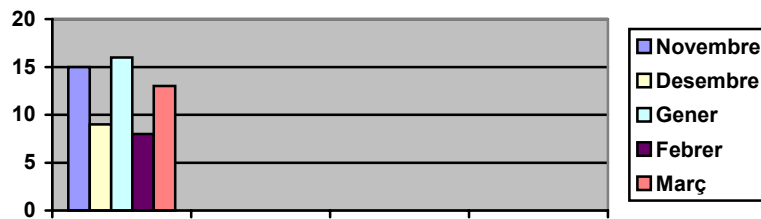
Paperòmetre general



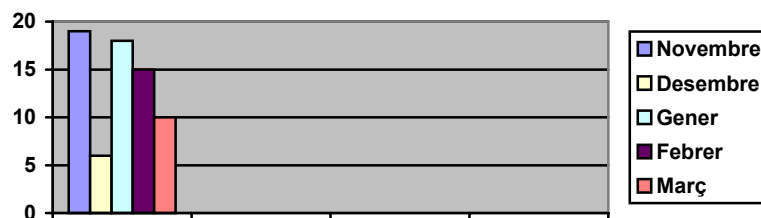
Paperòmetre- Secretaria

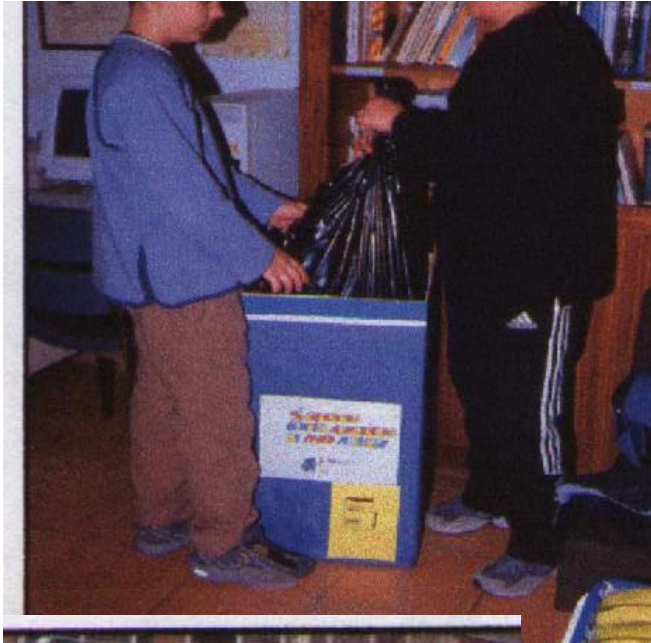


Paperòmetre- Sala d'alumnes



Paperòmetre- Passadís





1- Un cop al mes, recollim el paper dipositat als contenidors distribuïts pel centre.



2- Pesem la bossa per obtenir dades que ens permetin fer els gràfics.



3- Buidem la bossa en un contenidor selectiu del carrer.

4- Tornem a l'IES amb la bossa buida.



4. ACTIVITAT: Què podem fer per reduir el consum de llum?

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la necessitat d'estalviar llum.
- Dissenyar eslògans sensibilitzadors.

DESENVOLUPAMENT:

Es treballa el tema des de diferents vessants:

- Estudi del rebut de l'electricitat de casa al llarg de l'any. Elaboració d'un gràfic. Causes que motiven que hi hagi hagut un increment. Propostes per reduir el consum. Comparació entre els rebuts de diferents alumnes. Mitjana del grup classe.
- Observació i recollida de dades periòdica del comptador del centre.
- Instal·lació de cartells conscienciadors a sota dels interruptors de les aules, passadissos, etc.

PARTICIPANTS:

Implicats: el grup classe que fa l'estudi dels rebuts, els voluntaris que recullen les dades del centre, els membres de la Plataforma que consciencien mitjançant la col·locació de cartells.

TEMPORITZACIÓ:

Tot el curs.

SUGGERIMENTS:

L'adquisició de l'hàbit de tancar el llum -com tots els hàbits- requereix temps i insistència.

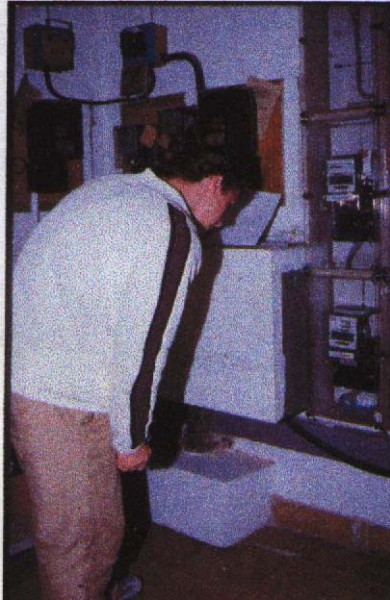
Per això, aconsellem fomentar activitats ben diverses que tinguin el mateix objectiu.

Proposta de text per als cartells:

- Creus que et fa falta? No malgastis electricitat quan hi ha llum natural.
- Segur que necessites encendre el llum? Puja les persianes i estalvia energia.

ANNEXOS:

- Fotografia.
- Model de cartells col·locats a sota dels interruptors.



Prenent nota dels comptadors

Segur que necessites encendre
el llum?



Puja les persianes si cal i estalvia
energia!

Creus que et fa falta?

No malgastis electricitat quan hi
ha llum natural



5- ACTIVITAT: L'aigua: un bé escàs que hem de conservar

OBJECTIUS:

- Ser conscients que l'aigua no és un recurs inesgotable.
- Calcular el consum personal d'aigua en cada activitat diària.
- Calcular el consum d'aigua del centre.
- Fer una proposta per consumir-ne menys.

DESENVOLUPAMENT:

Aquesta activitat s'escau iniciar-la des del crèdit d'Educació Ambiental i també des de Ciències de la Terra i del Medi Ambient.

Té una estructura semblant a QUÈ PODEM FER PER REDUIR EL CONSUM DE LLUM?

Es calcula el consum d'aigua per dia i persona, a casa i al centre per adonar-nos de l'elevat nombre de litres que gastem, no sempre de manera imprescindible.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat inscrit al crèdit variable i a CTMA.

Destinataris: es difonen els resultats perquè tot el centre les conegui.

TEMPORITZACIÓ:

Aproximadament un mes (a hores de classe).

SUGGERIMENTS:

Les dades es recullen a partir del rebut de l'aigua tot i que hi ha una manera més tangible de fer el càlcul en algun cas concret.

Per exemple:

- Quanta aigua gastem cada vegada que ens rentem les mans? Es cubica el lavabo si té una forma cilíndrica (les piques del laboratori solen ser així) i ens rentem les mans posant el tap. Després mesurem l'açada de l'aigua i calculem el volum. O bé, si no es pot cubicar, buidem el contingut d'aigua i el mesurem en un vas de precipitat.
- Quanta aigua gastem cada vegada que tirem de la cadena del wc? Fem servir el mateix mètode que en el cas anterior.

ANNEXOS:

- Dades.
- Fotografies.



Prenent dades per calcular la despesa d'aigua.



CONSUM D'AIGUA AL CENTRE

ON ES CONSUMEIX AIGUA I EN QUINA QUANTITAT?

SORTIDES D'AIGUA	PLANTA BAIXA	PRIMER PIS	SEGON PIS	TERCER PIS	CONSUM l/dia
Aixetes	17	14	12	11	375
Cisternes	10	10	14	10	3150
Dutxes	14				500

SUGGERIMENTS PER REDUIR EL CONSUM D'AIGUA:

- Assegurar-se que les aixetes no quedin obertes.
- Revisar periòdicament el sistema d'aigua del centre perquè no hi hagi pèrdues.
- Instal·lar un sistema de cisternes amb dos botons per accionar dues quantitats d'aigua diferents segons la necessitat.

CONSUM D'AIGUA A CASA

ON ES CONSUMEIX AIGUA I EN QUINA QUANTITAT?

	NOMBRE PERSONES A LA FAMÍLIA	NOMBRE DE VEGADES QUE ES FA AQUESTA ACTIVITAT PER DIA	QUANTITAT D'AIGUA GASTADA AL DIA (litres)
Rentar-se les dents	4	10	40
Dutxar-se	4	3	191
Rentaplats	4	2	61
Rentadora	4	2	104
Regar plantes (*)	4	2	4
Rentar-se les mans	4	24	98
Aigua per cuinar	4	3	9
Neteja pis (*)	4	2	22
Cisternes	4	21	141
Aigua per beure	4	20	9
TOTAL			679

(*) Per setmana.

- Calcular la mitjana mensual entre diverses famílies.
- Calcular la mitjana mensual per persona.
- Calcular la mitjana diària per persona.
- Estudi dels rebuts de l'aigua.

SUGGERIMENTS PER REDUIR EL CONSUM D'AIGUA:

- Dutxar-se en comptes de banyar-se.
- Engegar la rentadora sempre que estigui plena i no a mitges.
- En cas de tenir rentaplats, si hi ha pocs plats bruts, rentar-los a mà.
- En cas de tenir jardí a casa, no plantar-hi gespa i substituir-la per un conreu que necessiti menys aigua.
- Assegurar-se que cap aixeta no perd aigua.
- Tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents o les mans.
- Aprofitar l'aigua de cuinar per regar les plantes.

6. ACTIVITAT: La setmana de la primavera

OBJECTIUS:

- Fer un centre verd.
- Comprendre el paper que juguen els vegetals en el funcionament dels ecosistemes.
- Responsabilitzar l'alumnat del manteniment de les plantes del centre.

DESENVOLUPAMENT:

A inici de març, es fa pública la proposta de celebrar la Setmana de la Primavera. Per mitjà dels tutors, s'ofereix als grups-classe la possibilitat de tenir una jardinera amb plantes a l'aula sempre i quan es comprometin a fer-se'n càrrec. El centre posa el material i l'alumnat les plantes.

PARTICIPANTS:

Grups-classe voluntaris.

TEMPORITZACIÓ:

Inici: mes de març.

Manteniment: al llarg del curs.

SUGGERIMENTS:

El professorat de Biologia col·labora a classificar les plantes i a posar-hi un indicador amb el nom vulgar i científic.

Si el centre s'engresca a ser realment "verd", s'amplia la proposta d'instal·lació de plantes als passadissos, vestíbul, balcons, etc.

Amb la intenció de fomentar el respecte per allò que fan els altres, és important "córrer el risc" de posar-ne també al pati.

ANNEXOS:

- Fotografies.



Les jardineres que s'oferien per plantar.



Un alumne voluntari que s'encarregava de regar les plantes del passadís.



7. ACTIVITAT: Residus: pocs i al seu lloc

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la necessitat de reduir els residus.
- Entendre la importància del reciclatge.

DESENVOLUPAMENT:

Es treballa el tema des de diferents vessants:

- En el centre: distribució i decoració de papereres selectives donades per la Junta de Residus o confeccionades pels alumnes.
- En el barri: estudi de la disposició i utilització dels contenidors selectius.
- A casa: estudi de les escombreries.

PARTICIPANTS:

Implicats: tot el centre pel que fa a l'estudi dels residus a casa. Un grup determinat per fer el seguiment de la recollida selectiva al centre (per exemple, l'alumnat de la UAC) i un altre grup per fer l'estudi del barri (per exemple, 1r de Batxillerat Científic lligat al tema d'Ecologia).

TEMPORITZACIÓ:

Tot el curs.

SUGGERIMENTS:

És convenient fer difusió de les dades obtingudes per sensibilitzar sobre la importància de reduir els residus i també per reconèixer la tasca feta pel grup encarregat de l'estudi.

Aquesta activitat va estretament vinculada a la del paperòmetre.

ANNEXOS:

- Fotografies.

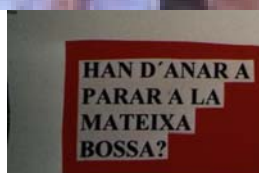
Un dels contenidors selectius del centre.



Fent l'estudi dels contenidors del barri.



Els plafons per a la difusió.



8. ACTIVITAT: Eco-neteja

OBJECTIUS:

- Adonar-se de l'existència, en el mercat, de productes de neteja que no són adequats des del punt de vista ecològic i esbrinar per què.
- Conèixer quins productes i quines marques s'utilitzen per netejar el centre.
- Estudiar si són idonis o no.
- Fer una proposta d'utilització de productes més ecològics, si s'escau.

DESENVOLUPAMENT:

Ens proposem esbrinar com s'hauria de millorar la neteja del centre perquè fos més ecològica: quins productes no s'han d'utilitzar, per què, quins sí...

Un cop determinada quina hauria de ser la manera correcta de netejar el centre, farem la proposta a la Junta Directiva.

Estudi d'etiquetes.

Consulta de fonts d'informació sobre diferents tipus de productes de neteja.

Elaboració d'una proposta sobre quins productes és aconsellable utilitzar.

PARTICIPANTS:

Implicats: un grup –classe que hagi treballat el tema a Química o a Biologia.

TEMPORITZACIÓ:

Un mes.

SUGGERIMENTS:

Cal comptar amb el suport de la persona responsable de la compra del material de manteniment i del personal de neteja.

És una activitat molt adequada per sensibilitzar tots els estaments del centre ja que els resultats obtinguts es poden extrapolar al material utilitzat a casa.

9. ACTIVITAT: Alumini? No gràcies!

OBJECTIUS:

- Donar a conèixer la utilització que es fa de l'alumini en envasos destinats a protegir aliments.
- Entendre la problemàtica ambiental que es deriva de la utilització d'aquest element.

DESENVOLUPAMENT:

Es treballa el tema des de diferents vessants:

- Geologia: extracció d'alumini, minerals que en són mena...
- Química: l'element...
- Biologia: la incorporació d'aquest element al cicle dels elements...

PARTICIPANTS:

Implicats: si es fa des de tutoria, es pot treballar a tots els nivells.

TEMPORITZACIÓ:

Dues sessions al llarg del curs.

SUGGERIMENTS:

Aquesta activitat va lligada a la de l'esmorzar perquè queda ben palesa la excessiva utilització que es fa del paper d'alumini per embolicar entrepans, per fer envoltoris d'aliments, etc.

A partir d'aquí, cal estudiar alternatives (paper d'estovalla, paper manteca...) i donar-ne difusió.

ANNEXOS:

- Fotografia.

Una alternativa al paper d'alumini: el paper manteca



10. ACTIVITAT: Relació amb la conselleria de Medi Ambient del districte

OBJECTIUS:

- Participar en la proposta de l'Agenda 21, a nivell de districte.
- Col·laborar en temes de sostenibilitat.
- Organitzar un acte per presentar a l'Ajuntament propostes de millora del barri o de l'entorn en el qual es troba el centre.

DESENVOLUPAMENT:

Es tracta d'informar-se sobre quina és la institució més propera responsable de temes ambientals. Pot ser l'Ajuntament del poble (Regidoria de Medi Ambient), el de districte, alguna entitat sense afany de lucre...

A partir del primer contacte establert per la Plataforma i d'un mutu coneixement de les activitats respectives, s'estudien les possibles vies de col·laboració.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat de la Plataforma i grups promotors de les diferents activitats. També alumnes de Biologia i de Geologia.

TEMPORITZACIÓ:

Puntualment. Quan es convoquin els actes.

SUGGERIMENTS:

Aquesta activitat costa de posar en marxa perquè suposa sortir del centre. Però aquest mateix motiu li dóna una valoració superior a moltes altres ja que suposa obrir portes a l'alumnat i implicar-los en la vida de l'entorn.

Per altra banda, si s'aconsegueix establir un bon diàleg amb les institucions públiques, l'alumnat se sent participant actiu en la societat.

Vegeu, com a exemple, l'acte *Propostes joves i compromís municipal* a l'activitat 29 (Operació 21).

ACTIVITATS SALUDABLES

SS



11. ACTIVITAT: Crèdit variable Educació per a la Salut.

OBJECTIUS:

- Conscienciar l'alumnat sobre la importància d'adquirir certs hàbits per mantenir un bon estat de salut.
- Adonar-se de quins factors influeixen en la salut.
- Dedicar atenció especial a temes com la dieta, el tabac, l'alcohol, les drogues, els hàbits posturals i de comportament, etc.

DESENVOLUPAMENT:

Es tracta d'un crèdit molt participatiu.

S'introdueix a partir d'un tema proper a l'alumnat: l'esmorzar, les "xuxes", un problema d'anorèxia, l'etiqueta d'un producte, un anunci publicitari...

El professorat pot lligar aquest crèdit amb les diferents activitats proposades des del projecte 3 S i, fins i tot, l'alumnat inscrit en pot ser el dinamitzador.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat de 3r o de 4t d'ESO matriculats en el crèdit.

Destinataris: els mateixos alumnes i la resta del centre a qui s'informa per mitjà del plafó de difusió.

TEMPORITZACIÓ:

Té la durada del crèdit.

Si el mateix crèdit s'imparteix més d'una vegada, les activitats poden ser complementàries, donant continuïtat al projecte.

SUGGERIMENTS:

La valoració d'aquest crèdit serà més o menys positiva segons la implicació i la preocupació de l'alumnat.

Considerem, doncs, molt important partir de la realitat quotidiana per anar generalitzant els problemes.

Aconseguirem l'objectiu si, en acabar, l'alumnat és conscient de la seva responsabilitat en mantenir i millorar la seva qualitat de vida i sobre la necessitat d'adquirir bons hàbits que repercutiran en l'estat de salut actual i futur.

ANNEXOS:

- Programació del crèdit.

CRÈDIT VARIABLE EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Programacions d'aquest crèdit n'hi ha de publicades. Per tant, només donem alguna orientació.

CONCEPTES

- Conceptes bàsics sobre alimentació
- Les drogues
- El tabac
- L'alcohol
- Prenent decisions

PROCEDIMENTS

- Estratègies de presa de decisions
- Estratègies i habilitats conductuals alternatives al consum de drogues
- Estratègies per deixar de fumar

ACTITUDS I VALORS

- Respecte a la normativa vigent en matèria de drogues
- Valoració sobre la relació alcohol-drogues-conducció
- Actitud crítica envers el consum de drogues
- Consciència sobre la pressió de grup sobre el consum de drogues

METODOLOGIA

- Explicacions teòriques amb suport de lectures i comentaris de text
- Exercis i activitats motivadores

AVALUACIÓ

- Es valoraran fonamentalment les actituds i els procediments.

12. ACTIVITAT: Ets saludable? Demostrea-ho amb el teu esmorzar

OBJECTIUS:

- Conscienciar l'alumnat sobre la importància d'esmorzar bé per obtenir un millor rendiment físic i intel·lectual.
- Difondre els components nutricionals que no poden faltar en un bon esmorzar.

DESENVOLUPAMENT:

Un bon esmorzar ha d'incloure fruita, cereals i llet.

Un bon esmorzar ha d'aportar el 30% de les calories del dia.

Partint d'aquestes dues premisses, recomanem abordar el tema des de diferents vies.

Una d'elles és l'activitat aquí proposada que s'inicia amb l'elaboració d'una enquesta que es passa a tot el centre o bé a un grup de cada nivell.

A partir dels resultats obtinguts, es posen en marxa un seguit de petites accions que condueixin a la conscienciació i que afavoreixin el canvi d'hàbits.

Algunes propostes: treball de recerca sobre l'esmorzar (vegeu l'apartat corresponent); exposició sobre l'esmorzar (vegeu activitat 14); vitamines a l'hora d'esbarjo (vegeu activitat 15).

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat del crèdit variable d'Educació per a la Salut, alumnat de Batxillerat (treball de recerca), alumnat de Biologia Humana, tutoria.

Destinataris: tot el centre.

TEMPORITZACIÓ:

Tot el curs, amb una proposta o recordatori especial cada mes.

VALORACIÓ:

Valorem aquesta activitat com una de les més positives de totes les presentades.

És de fàcil aplicació, però els resultats no són sempre satisfactoris perquè topem amb grans obstacles:

- Els nois i noies no tenen temps d'esmorzar abans de sortir de casa perquè això suposa llevar-se abans.
- Tampoc tenen gana perquè no estan acostumats a menjar a aquella hora.
- Les noies no es volen engreixar.
- A l'hora de l'esbarjo, molts esmorzen "chuches".
- A les famílies no es potencia l'hàbit de l'esmorzar saludable.

És molt important implicar les famílies en aquesta activitat per mitjà de xerrades, etc.

ANNEXOS:

- Model d'enquesta.

ÉS SALUDABLE EL TEU ESMORZAR?

- Batxillerat
 - ESO
-

Prens alguna cosa al matí abans de sortir de casa?

- Sí, sempre
- Sí, a vegades
- No

En cas afirmatiu, el que menges és:

- Líquid (llet...)
- Sòlid (pa, galetes...)
- Líquid i sòlid

En cas negatiu, per què no prens res?

- No tens temps
- No tens gana
- No tens costum
- Altres motius (explica quins)

Menges alguna cosa a l'hora de l'esbarjo?

- Sí, sempre
- Sí, a vegades
- No

En cas afirmatiu, el que menges és:

- Entrepà
- Bolleria (galetes, croissant...)
- "Xuxes"
- Bosses de patates, crecs...
- Altres coses (explica què)

En cas negatiu, per què no prens res?

- No tens temps
- No tens gana
- No tens costum
- Altres motius (explica quins)

Creus que l'hàbit d'esmorzar bé és:

- Molt important per a la salut
- Poc important
- Gens important

13. ACTIVITAT: Còctels saludables

OBJECTIUS:

- Difondre la idea que es poden prendre begudes agradables sense necessitat que continguin alcohol.

DESENVOLUPAMENT:

És una activitat que s'inclou fàcilment dintre del crèdit d'EDUCACIÓ PER A LA SALUT.

Consisteix en l'elaboració de begudes elaborades bàsicament a partir de la barreja de suc de fruita i també de llet o de gelat.

Només cal disposar d'unes receptes, els ingredients i alguna liquadora i batedora, així com de vasos petits per fer el tast.

La distribució gratuïta d'aquests "còctels" es fa a l'hora d'esbarjo o aprofitant alguna activitat del centre (Dia de Sant Jordi, Carnestoltes...).

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat inscrit en el crèdit.

Destinatari: tots els membres del centre.

TEMPORITZACIÓ:

Puntualment, un o dos cops cada curs.

SUGGERIMENTS:

És important que siguin els mateixos alumnes qui proposin les receptes i els que organitzin la preparació i la distribució.

Convé exposar les receptes en un plafó o distribuir-ne una fotocòpia durant la jornada.

ANNEXOS:

- Fotografies.
- Receptes.



Preparació dels còctels al laboratori de Ciències Naturals

Repartiment de begudes



Difusió de les conseqüències de beure alcohol



RECEPTES DE CÒCTELS SALUDABLES

MILK-SHAKES

Ingredients

- 1 got de llet
- 6 maduixes grans
- 10 gerds o ½ llesca de pinya o 1 préssec pelat
- gelat

Preparació:

- Batre les fruites amb la llet fins obtenir una barreja cremosa.
 - Afegir una bola de gelat
 - Afegir sucre si cal.
-

SAN FRANCISCO

Ingredients

- ¼ de litre de suc de préssec
- ¼ de litre de suc de taronja
- ¼ de litre de suc de pinya
- 2 cullerades de xarop de grosella

Preparació

- Es barreja tots els suc.
 - Es deixa a la nevera.
 - Es guarneix amb llesques de taronja o llimona.
-

SORBET DE KIWI

Ingredients

- 4 kiwis
- 1 gotet de suc de taronja
- 2 gotets d'aigua
- 2 cullerades de sucre
- 2 cullerades de gelat de nata

Preparació

- Es fa el suc de taronja.
 - Es pelen els kiwis i es baten amb el suc i la resta dels ingredients.
 - Es posa al congelador i es pren gelat.
-

14. ACTIVITAT: Exposició sobre l'esmorzar

OBJECTIUS:

- Difondre la importància de fer un esmorzar complet, amb l'aportació nutricional adequada.

DESENVOLUPAMENT:

Es tracta d'aprofitar un espai del vestíbul o de la sala d'alumnes per exposar tot el que s'ha fet sobre el tema de l'esmorzar.

Proposta d'apartats de l'exposició:

- Com ha de ser un esmorzar saludable?
- El que no hem de prendre per esmorzar
- L'esmorzar de diferents països (amb aportacions de l'alumnat immigrant)
- L'esmorzar dels nostres avis era diferent del nostre
- Portar l'esmorzar de casa és més saludable i més barat que comprar-lo
- Alumini i esmorzar (sobre els envoltoris)
- Incentius dels productes alimentaris consumits per esmorzar (cromos...)

PARTICIPANTS:

Implicats: els alumnes del crèdit variable i tots els que han col·laborat en les activitats sobre l'esmorzar saludable.

TEMPORITZACIÓ:

L'exposició té curta durada ja que part del material exposa es fa malbé.

SUGGERIMENTS:

És molt important la participació dels alumnes vinguts d'altres països que aporten plats típics dels seus respectius esmorzars amb les receptes per preparar-los.

És una manera de donar a conèixer la diversitat alimentària existent i també d'integrar aquests alumnes en les activitats del centre, fent-los protagonistes de la difusió dels seus costums.

ANNEXOS:

- Fotografia.

Una part de l'exposició: productes i cartells



15. ACTIVITAT: Vitamines a l'hora de l'esbarjo.

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la importància d'un esmorzar saludable insistint en el tema de la fruita.

DESENVOLUPAMENT:

No hi ha millor manera de fomentar l'hàbit de menjar fruita per esmorzar que regalar-ne'n!

Un equip d'alumnes, juntament amb un professor, s'encarrega d'anar a comprar fruita que sigui fàcilment distribuïble i conservable (poma, plàtan, mandarina...). Xifra orientativa: nombre de peces = 25% de l'alumnat del centre.

A l'hora d'esbarjo, es munta una paradeta en un lloc de pas oferint fruita a tots els qui ho desitgin.

PARTICIPANTS:

Implicats: el grup responsable d'aquesta activitat.

Destinatari: tot el centre.

TEMPORITZACIÓ:

Recomanem fer-ho un cop al mes.

Per exemple, el primer dimecres de mes, a l'hora d'esbarjo.

SUGGERIMENTS:

Valorem molt positivament aquesta iniciativa tant per la simplicitat de la seva posada en marxa com pels resultats obtinguts.

Segons les característiques del centre i de l'alumnat, a la vegada que es distribueix la peça de fruita, es pot "premiar" d'alguna manera els alumnes que segueixen les pautes d'un esmorzar saludable (que porten entrepà, que no està embolicat en paper d'alumini...). Aquest reconeixement pot ser un gomet de color verd pels qui compleixen tots els requisits, un de groc pels qui cometen alguna errada (per exemple, porten entrepà, però en paper d'alumini), i un de vermell pels qui no porten esmorzar ni volen fruita. A final de curs, es fa el recompte de gomets verds de cada alumne.

ANNEXOS:

- Fotografia.

Repartint maduixes i plàtans a l'hora d'esbarjo



16. ACTIVITAT: Anuncis TV que conviden a esmorzar

OBJECTIUS:

- Estudiar la publicitat que fa la televisió sobre productes alimenticis que normalment es consumeixen per esmorzar.
- Fer-ne la crítica.

DESENVOLUPAMENT:

Proposem dissenyar una fitxa d'observació i distribuir les hores i els canals televisius entre diferents grups d'alumnes.

Alguns aspectes a remarcar a la fitxa:

- Canal
- Hora d'emissió
- Nom del producte
- Incentiu (regal, sorteig, cromos, enganxines...)
- Identificació del producte amb sensacions de diversió...
- Importància de l'estètica de l'envàs
- Qui presenta el producte: nen, model...
- Tipus de música.
- Etc.

PARTICIPANTS:

Implicats: els alumnes investigadors.

TEMPORITZACIÓ:

Una sessió de dues hores d'observació de TV, durant 5 cops al llarg d'un mes (per exemple).

Treball a l'aula: 3 classes.

SUGGERIMENTS:

És un tema fàcilment transformable en un treball de recerca de Batxillerat.

També es pot incloure en un crèdit de síntesi sobre la comunicació.

Es pot treballar des de diferents àrees segons el que es vulgui estudiar: biologia (la composició del l'aliment anunciat), música (estil de la composició), plàstica (disseny o dibuix o estètica), etc.

17. ACTIVITAT: Rentar-se les mans: aquest hàbit tan poc conegut.

OBJECTIUS:

- Estudiar, aplicant el mètode científic, diferents aspectes de l'hàbit de rentar-se les mans.

DESENVOLUPAMENT:

Aspectes a estudiar:

- Quanta aigua gastem cada vegada que ens rentem les mans? Seguir el mateix procés que a l'activitat 5, fent que es renti les mans una mostra d'alumnes i anotant si tanquen l'aixeta o la deixen oberta tota l'estona.
- Quantes vegades ens les rentem al dia? Quan ens les rentem? Què hi ha en una mà bruta? Aquestes dades s'obtenen mitjançant una petita enquesta feta a la mostra d'alumnes mentre es renten les mans.
- Quin tipus de sabó preferim? Per què? Es dona l'opció d'escollir entre sabó líquid i en pastilla i es pregunta el perquè de l'elecció.
- Què hi ha en una mà bruta? Es prem la mà bruta, la mà rentada amb aigua, i la mà rentada amb aigua i sabó respectivament en diferents càpsules de Petri amb medi de cultiu esterilitzat. Es posa a l'estufa a 37-40° C. Quan han crescut les colònies, es fa el recompte i s'observen al microscopi per saber si són llevats, floridures o bacteris.

PARTICIPANTS:

Implicats: els alumnes investigadors.

TEMPORITZACIÓ:

Segons l'abast que es vulgui donar a la recerca.

SUGGERIMENTS:

És una manera senzilla d'ensenyar a aplicar el mètode científic a una acció tan quotidiana com la de rentar-se les mans.

Pot transformar-se en un treball de recerca de Batxillerat si s'incrementa la dificultat i s'amplien els aspectes a estudiar.

Si la mostra ho permet, mitjançant l'estudi estadístic s'esbrinarà si hi ha relació significativa entre el sexe o l'edat i l'hàbit de rentar-se les mans.

També es pot ampliar elaborant sabó o estudiant les diferents marques que es venen en un establiment.

ANNEXOS:

- Model d'enquesta.
- Fotografia.
- Exemples de gràfics.

ENQUESTA SOBRE L'HÀBIT HIGIÈNIC DE RENTAR-SE LES MANS

Sexe: noi noia

Edat: _____

1. Quan acostumes a rentar-te les mans?

- Abans de la àpats
- Després dels àpats
- Després de fer ús del servei
- Després d'agafar diners
- Altres: _____

2. Renta't les mans.

Sabó escollit: pastilla sabó líquid

- Per què has escollit aquest sabó?

3. Quantes vegades et rentes les mans al dia?

4. Creus que si et rentes les mans evites malalties?

- Sí, molt
- Sí, bastant
- Sí, poc
- No

5. Creus que és saludable rentar-se les mans?

- Sí, molt
- Sí, bastant
- Sí, poc
- No

6. Saps que hi ha en una mà bruta?

- Microorganismes
- Altres: _____

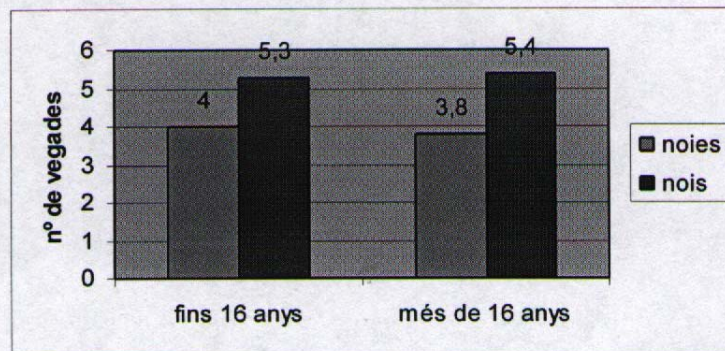
OBSERVACIONS:

- Ús de l'aigua:
 - Aixeta sempre oberta
 - Aixeta no sempre oberta
- Quantitat d'aigua utilitzada (alçada de la pica en cm): _____

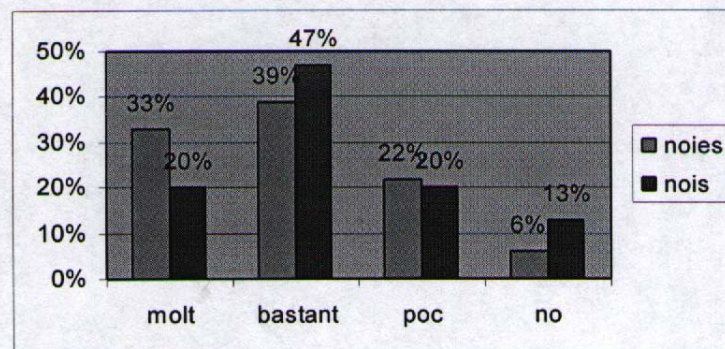


Una alumna voluntària es renta les mans mentre respon l'enquesta i la investigadora pren nota

3.- Quantes vegades et rentes les mans al dia?



4.- Creus que si et rentes les mans evites malalties?



18. ACTIVITAT: Entrevistes saludables.

OBJECTIUS:

- Buscar persones de renom que aportin els seus coneixements per reforçar l'hàbit de l'esmorzar saludable. També és aplicable a qualsevol altre tema.

DESENVOLUPAMENT:

A partir d'una notícia del diari, d'una entrevista escoltada per ràdio o de la publicació d'un llibre, es contacta amb professionals relacionats amb la nutrició i se'ls demana una entrevista per completar l'estudi sobre l'esmorzar.

El professional pot ser:

- Un metge.
- Un dietista.
- Un investigador.
- Un professor universitari.

Proposem alguns temes a tractar:

- Nutrients bàsics en un bon esmorzar.
- L'esmorzar al llarg de les diferents etapes de la vida.
- Esmorzar i salut.

PARTICIPANTS:

Implicats: els alumnes que fan l'entrevista

TEMPORITZACIÓ:

Data a concretar amb l'entrevistat.

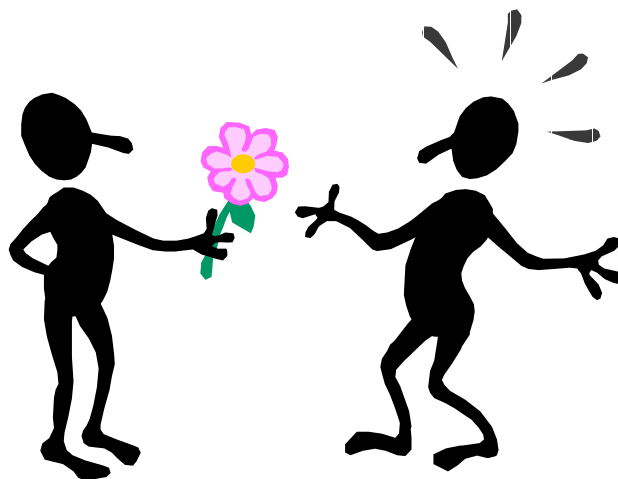
SUGGERIMENTS:

Una proposta concreta:

- Dr. Lluís Serra, catedràtic de Medicina Preventiva de la Universitat de Las Palmas i director de l'estudi ENKID (estat nutricional dels nens). Treballa al Parc Científic. Té publicat un llibre sobre el tema (vegeu bibliografia)

ACTIVITATS SOLIDÀRIES

SSS



19. ACTIVITAT: Nadal Solidari: campanya “Una persona = un quilo”

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la fam que hi ha en el món i sobre la responsabilitat que tenim en ajudar, en la mesura de les nostres possibilitats, a pal·liar-la.
- Dissenyar la campanya de sensibilització sobre la manca d'aliments i fer-la extensiva a tota la comunitat educativa
- Conèixer entitats que ofereixen menjar a indigents (com s'abasteixen, qui va a aquests menjadors....)

DESENVOLUPAMENT:

El detonant d'aquesta activitat és divers: la participació en una campanya de recollida d'aliments organitzada pel Banc d'Aliments, el coneixement o la visita a un menjador social, una notícia de premsa...

El grup promotor fa la difusió de la campanya classe per classe: es tracta que cada membre del centre faci donació d'un quilo d'aliment de llarga durada. S'informa sobre els dies i lloc de la recollida i es llança el repte d'aconseguir tants quilos com persones formen la comunitat educativa.

S'elabora un gràfic de barres amb el nombre d'alumnes per grup i, a mesura que es van recollint els aliments, es va marcant en l'esmentat gràfic per veure quants grups han assolit la fita.

Un cop finalitzada la recollida, es donen a conèixer els resultats i es contacta amb una associació a qui fer-ne donació.

PARTICIPANTS:

Implicats: el grup promotor (la mateixa Plataforma o un grup classes liderat pel tutor).

Participants: tota la comunitat educativa.

TEMPORITZACIÓ:

Preparació i difusió: dues setmanes abans de les vacances de Nadal.

Recollida: 5 dies abans de les vacances de Nadal.

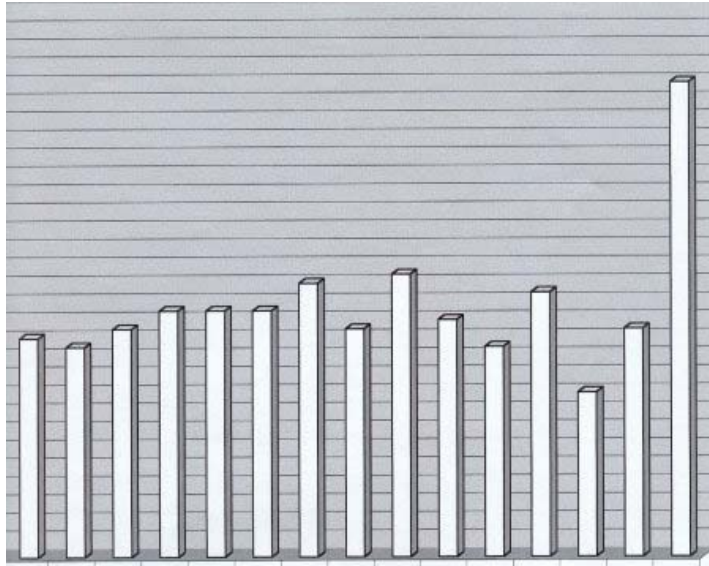
SUGGERIMENTS:

És interessant que l'alumnat conegui tot el procés que segueix un quilo d'aliment donat. Per això, suggerim:

- Participar en una campanya de recollida aliena al centre (feta per algun gran supermercat), per comprovar com una empresa i els consumidors s'impliquen en una activitat que té el mateix objectiu que la del centre.
- Contactar amb el banc dels Aliments i visitar les instal·lacions per veure in situ el destí que es dona als aliments recollits.
- Oferir-se com a voluntaris a un menjador social per ser testimonis de com es tanca el cicle, és a dir, com els aliments donats van realment a parar a persones necessitades.

ANNEXOS:

- Cartell de difusió de la campanya.
- Model de gràfic.



Nombre d'alumnes

Grups-classe

I.E.S. SOLIDARI I.E.S. JOAN D'ÀUSTRIA

"NADAL SOLIDARI"

Al nostre Institut

REPTE: 1 Kg = 1 PERSONA

Hem d'aconseguir 510 kg!



Porta un quilo de sucre, arròs, pasta (macarrons, sopa,...), llegums, etc. per a la gent necessitada.

La **RECOLLIDA D' ALIMENTS** serà a l'antiga consergeria els dies 18 i 19 de desembre del 2000, a l'hora de l'esbarjo .

NOTA: també es recollirà per les classes.

Alumnes promotors de la campanya: 1r B de Batxillerat.



OPERACIÓ

QUILO

CONTRA

LA FAM

D'AQUÍ

COMPRA UNA MICA MES I ENTREGA'NS-HO A LA SORTIDA

Recomanem llet, oli, llegums secs i sucre



BANC DELS ALIMENTS
 Passeig Torras i Bages, 154
 08033 Barcelona - Tel. 93 346 44 04

20. ACTIVITAT: Oberts a l'entorn: al barri o al poble.

OBJECTIUS:

- Observar l'entorn del centre i aprofitar el que ens ofereix per aplicar-hi alguna de les 3 S.
- Participar en actes organitzats per altres institucions properes.
- Donar a conèixer el que es fa en el centre utilitzant diferents mitjans (revistes de barri, TV local...).

DESENVOLUPAMENT:

Aquesta activitat depèn molt del marc que envolti al centre.

L'equip dinamitzador s'haurà d'informar de les possibilitats de:

- Establir vies de col·laboració amb l'Ajuntament (de la població o del districte) i de participar en els seus actes.
- Entrevistar-se amb persones que puguin aportar alguna cosa sobre les 3 S.
- Visitar una associació de voluntariat i implicar-se en algun dels seus projectes.
- Detectar si hi ha alguna mancança concreta que s'hagi de denunciar o bé d'ajudar a pal·liar.

Una vegada conegudes les possibilitats, les activitats a desenvolupar també són ben diverses:

- Muntatge d'una exposició sobre un determinat fet (per exemple, informació sobre una associació del barri).
- Publicació d'una entrevista a la revista del centre (per exemple, un veí que hagi viatjat al Tercer Món).
- Difusió d'una determinada campanya i petició de voluntaris per col·laborar-hi.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnat de la Plataforma.

Destinataris: segons l'activitat proposada.

TEMPORITZACIÓ:

Puntualment al llarg del curs.

Seria bo obrir-se a l'entorn com a mínim un cop al trimestre.

SUGGERIMENTS:

Tenim tendència a tancar-nos dintre del centre per la complexitat que suposa exterioritzar el que fem i incorporar el que fan els altres.

Però pensem que és una equivocació ja que resulta molt enriquidor formar l'alumnat en aquest aspecte d'apertura a l'entorn per conscienciar-los que són ciutadans actius.

Convidar l'alumnat a observar l'entorn amb ulls crítics i, a la vegada, amb esperit participatiu, és una manera d'educar en la responsabilitat, en el respecte i en la solidaritat.

Aquesta manera de treballar permet l'organització de múltiples activitats interdisciplinars.

Algunes propostes: vegeu les activitats ESTAT DE SALUT DEL BARRI, PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL, RELACIÓ AMB LA CONSELLERIA DE MEDI AMBIENT.

21. ACTIVITAT: Benvinguts al nostre centre!

OBJECTIUS:

- Conèixer el nombre d'alumnes immigrants del nostre centre, la seva procedència, el motiu pel qual han marxat del seu país, etc.
- Millorar l'acollida.

DESENVOLUPAMENT:

Es proporciona una llista de l'alumnat immigrant del centre i se'ls passa un enquesta sobre diferents aspectes proposats pels mateixos alumnes: procedència, anys que fa que viuen aquí, motius, si s'han trobat ben acollits, dificultats d'integració...

Es fa un recull de retalls de premsa i s'analitzen.

S'estudia com millorar l'acollida: adjudicant un alumne-tutor a cada nouvingut, donant-los la benvinguda i fent-ne la presentació en el plafó de difusió.

PARTICIPANTS:

Es recomana crear un equip d'alumnes voluntaris dedicats a l'acollida.

Es potencia que, en aquest grup, hi hagi estudiants de tots els nivells.

TEMPORITZACIÓ:

L'equip es reuneix periòdicament, al llarg del curs, per fer el seguiment dels nouvinguts.

SUGGERIMENTS:

A final de curs es pot organitzar una festa per a tots els immigrants que s'han matriculat en el centre durant aquell curs.

En aquest acte, els immigrants no han d'adoptar un paper passiu sinó que han de participar-hi activament oferint alguna tradició del seu país: cant, aliment, exposició de fotografies...

Aquest tema pot esdevenir un treball de recerca de Batxillerat (vegeu l'apartat dedicat a aquest tema),

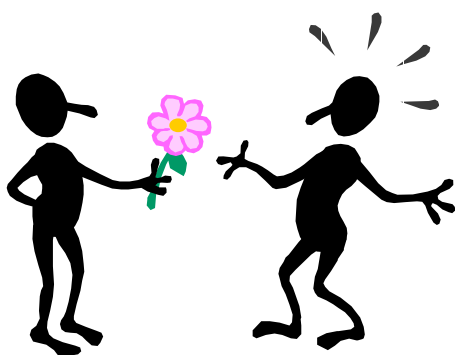
ACTIVITATS

GENERALS



S

SS



SSS

22. ACTIVITAT: Plataforma 3 S

OBJECTIUS:

- Crear una comissió d'alumnat i professorat encarregada de proposar idees i de donar difusió a les activitats que es van realitzant.
- Responsabilitzar l'alumnat de la dinamització del projecte.
- Implicar-hi els pares i mares.

DESENVOLUPAMENT:

La Plataforma 3 S es constitueix, a començament de curs, un cop el professorat (especialment els tutors) han presentat la proposta a classe.

Els components d'aquesta Plataforma es reuneixen periòdicament per: proposar activitats, fer-ne el seguiment, motivar els companys, assistir a actes convocats per altres institucions, etc.

PARTICIPANTS:

Implicats: l'alumnat i el professorat voluntari.

Destinataris: la resta de la comunitat educativa.

TEMPORITZACIÓ:

Es recomana una reunió curta setmanal de seguiment (un dia determinat a l'hora d'esbarjo), i una llarga de proposta i valoració un cop al mes o al trimestre.

SUGGERIMENTS:

L'èxit d'aquesta Plataforma se sosté sobre l'entusiasme de l'alumnat que hi forma part. Seria ideal aconseguir la implicació de membres dels diferents estaments (alumnat, professorat, AMPA i PAS), però és difícil.

De totes maneres, el Consell Escolar és un bon instrument per donar a conèixer la tasca de la Plataforma, i la revista del centre, el plafó de difusió i els mateixos tutors són els mitjans més eficaços per fer arribar les propostes a la resta de l'alumnat i del professorat.

23. ACTIVITAT: Estat de salut del centre

OBJECTIUS:

- Conscienciar sobre la importància de mantenir el centre en “bon estat de salut” pel que fa a cada una de les 3 S.
- Elaborar propostes de millora i responsabilitzar-se de dur-les a terme.

DESENVOLUPAMENT:

La dinàmica a seguir és semblant a la de l'estudi de l'estat de salut del barri (vegeu activitat 24).

L'alumnat confecciona una llista d'indicadors pel que fa a cada una de les S. Per exemple:

- Sobre sostenibilitat: contaminació acústica, papereres selectives, consum de llum...
- Sobre salut: estat dels lavabos, fer esport, tabac, esmorzar...
- Sobre solidaritat: companyerisme, acollida nousvinguts, respecte per les instal·lacions...

Un cop consensuada la llista es fa un mapa dels aspectes positius i negatius.

Finalment s'elabora i es fa pública una proposta de millora.

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnes de segon cicle d'ESO, i de 1r i 2n de Batxillerat científic.

També es pot iniciar aquesta activitat des de tutoria de qualsevol nivell.

TEMPORITZACIÓ:

Estudi del centre: des de desembre fins març.

Acte de presentació: un dia a determinar.

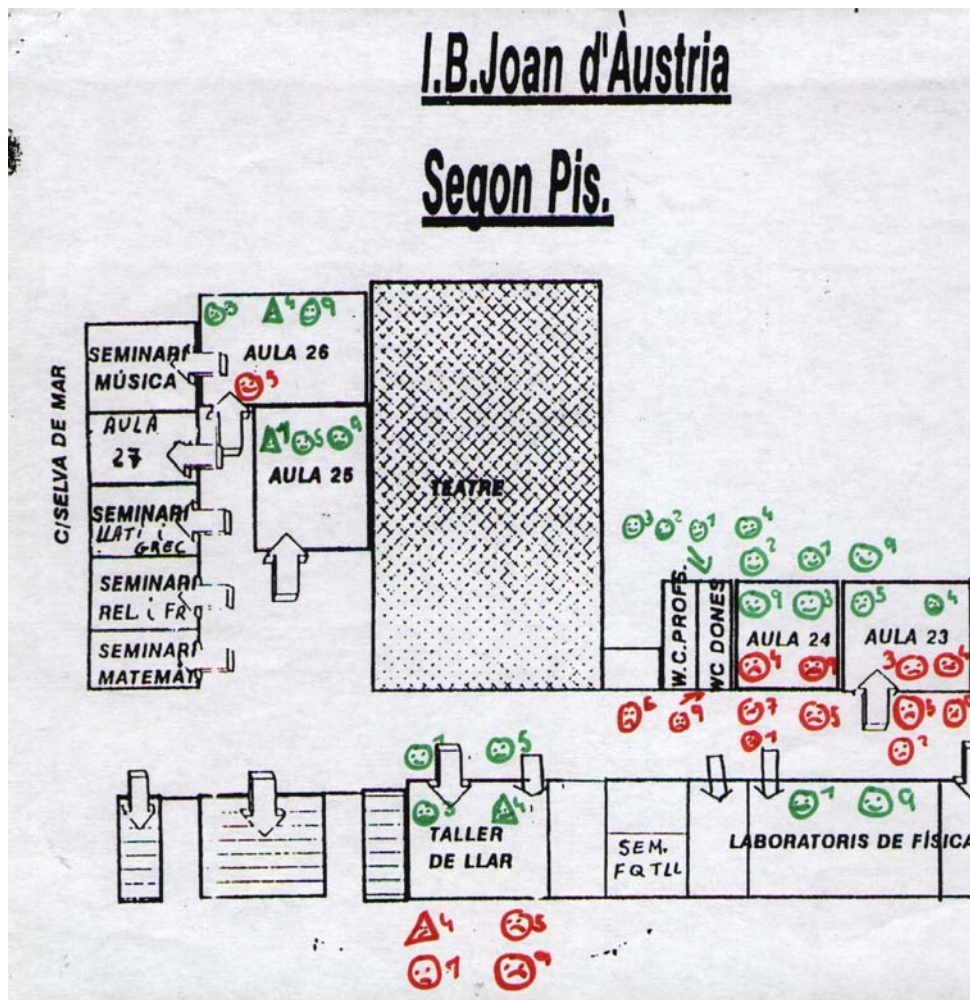
SUGGERIMENTS:

El detonant tant pot ser un tema de Física (les ones del so = contaminació acústica) com d'Economia, de Socials o de Biologia. La tutoria també aporta possibilitats d'introduir aquesta proposta quan l'alumnat manifesta alguna queixa sobre un aspecte negatiu. Anem a estudiar l'estat de salut del centre!

ANNEXOS:

- Llista d'indicadors solidaris.
- Mapa d'un centre amb els indicadors positius (en verd) i negatius (en vermell).

SOLIDARI	
M'AGRADA I VULL MANTENIR-HO	NO M'AGRADA I VULL MILLORAR-HO
<ul style="list-style-type: none"> • Companyerisme. (Sempre trobes algú que ajudi si no saps fer els deures i és possible fer un grup d'amics entre la gent de la classe.) • Acollida d'alumnes. (Hi ha un plan d'acollida per rebre els alumnes i alumnes que voluntàriament s'ofereixen per ajudar als nens que venen d'altres països a conèixer el centre i resoldre dubtes dels deures) • Col·laborar a les feines de casa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Companyerisme. (Sovint no es respecta als companys i molts grups són tancats i no et permeten les relacions amb ells). • Respecte entre professors i alumnes. • Respecte pel mobiliari, lavabos, mantenir net el centre. (Cal fer veure als alumnes que no respecten l'espai comú que aquestes actituds són minoritàries i que perjudiquen a tothom) • Campanya "1 persona = 1 kg". (No ha funcionat gens bé; podriem portar més) • Acollida d'alumnes. (Falten alumnes que s'engresquin i s'ofereixin per fer més fàcil als alumnes nous i estrangers la incorporació a l'IES) • Intentat estar de bon humor i transmetre-ho Conèixer altres. Ser més tolerants.



24. ACTIVITAT: Estat de salut del barri

OBJECTIUS:

- Identificar els indicadors positius i negatius que observem en el barri pel que fa a les 3 S.
- Elaborar el mapa de les 3 S.
- Fer propostes de millora.

DESENVOLUPAMENT:

A proposta de l'alumnat, es confecciona una llista d'indicadors i es decideix una llegenda per identificar-los (vegeu annexos).

Es distribueix el territori a observar i es marquen les diferents zones sobre un mapa. S'adjudica cada zona a un grup de 2 o 3 alumnes (de 2n cicle d'ESO o de Batxillerat).

Amb el mapa a la mà i la llista d'indicadors, fan el recorregut observant quins són els aspectes positius i negatius de la seva zona i marcant-los en el mapa (en verd el que és positiu i en vermell el que és negatiu).

La posada en comú consisteix en elaborar propostes de millora dels aspectes negatius i de conservació dels positius.

Les propostes es fan arribar a la institució responsable (per exemple, l'Ajuntament).

PARTICIPANTS:

Implicats: alumnes de segon cicle d'ESO, i de 1r i 2n de Batxillerat científic.

TEMPORITZACIÓ:

Estudi del barri: des de desembre fins març.

Acte de presentació: un dia a determinar.

SUGGERIMENTS:

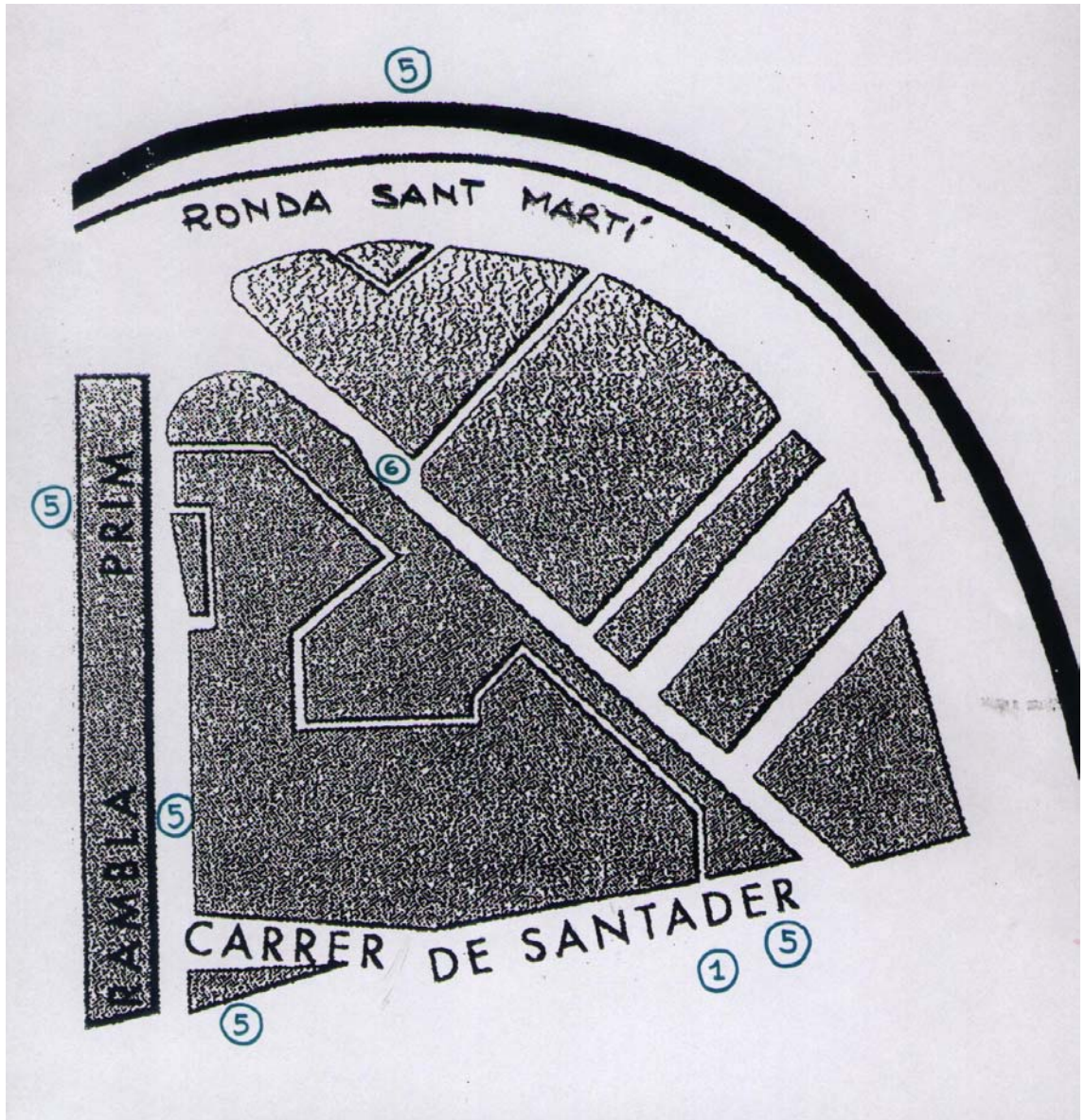
És una activitat que s'escau molt bé dintre del programa de Ciències Naturals o de Biologia. De fet, és ecologia urbana.

El més important és que l'alumnat vegi que l'estudi té repercussió fora del centre. Per aconseguir-ho hi ha diferents possibilitats:

- Organitzar un acte públic de presentació de resultats i de propostes per a la resta de l'alumnat, familiars, etc, obert al barri.
- Organitzar un acte institucional, amb presència d'autoritats que donin resposta a les propostes de l'alumnat (vegeu l'activitat PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL).

ANNEXOS:

- Mapa d'una de les zones amb indicadors positius.



25. ACTIVITAT: Eslògans conscienciadors

OBJECTIUS:

- Crear un clima 3 S mitjançant l'aparició periòdica d'eslògans conscienciadors que convidin a la reflexió sobre els diferents aspectes que es van treballant.

DESENVOLUPAMENT:

L'alumnat implicat en una determinada activitat ha de donar a conèixer les seves propostes a la resta del centre.

Si bé es pot fer servir el plafó de difusió, també es recomana dissenyar petits cartells, punts de llibre, enganxines, etc, i distribuir-les pel centre o regalar-les als alumnes.

Els eslògans conscienciadors han de ser sempre positius (no prohibitius). Cal comptar amb un bon dibuixant que els il·lustri i un equip que s'encarregui de distribuir-los.

PARTICIPANTS:

Implicats: l'alumnat participant en cada una de les activitats.

TEMPORITZACIÓ:

En finalitzar cada una de les activitats.

SUGGERIMENTS:

Eslògans fets sobre cartolina (format aproximat 25x15), col·locats en llocs estratègics (vegeu activitat 4):

- Text: Creus que et fa falta?Puja les persianes si cal i estalvia energia!
- Col·locació: a sota dels interruptors.

Eslògans en forma de punt de llibre, distribuïts entre l'alumnat:

- Text: un dels 3 lemes del projecte (vegeu apartat UN MOMENT PER A LA REFLEXIÓ-1).

ANNEXOS:

- Models d'eslògans conscienciadors sobre els residus (es pengen a les portes).



ELS RECURSOS
DEL PLANETA NO
HAS DE
MARGASTAR SI EL
PLANETA VOLS
MILLORAR.



PLATAFORMA
-I.E.S SOSTENIBLE
-I.E.S SALUDABLE



ELS RECURSOS DEL
PLANETA NO HAS DE
MARGASTAR



SI EL PLANETA
VOLS MILLORAR

PLATAFORMA:
-I.E.S SOSTENIBLE
-I.E.S SALUDABLE

26. ACTIVITAT: Plafó per a la difusió

OBJECTIUS:

- Difondre el projecte en general i cada una de les activitats realitzades.
- Convidar l'alumnat i el professorat a participar-hi.
- Informar sobre iniciatives, actes, calendari...

DESENVOLUPAMENT:

El plafó ha d'estar col·locat en un lloc ben visible (vestíbul, passadís, sala d'alumnes...) i ha de ser viu (actualitzant-lo periòdicament).

Es pot comptar amb la col·laboració del professorat de Dibuix o amb alumnes que tinguin dots artístiques.

Si la seva grandària ho permet, aconsellem estructurar-lo en diferents seccions:

- Pensament per a la reflexió.
- Informació sobre activitats en marxa.
- Espai per a la recollida de suggeriments.
- Ofertes i demandes (ofertes: us convidem a participar en... - demandes: necessitem un voluntari per...

PARTICIPANTS:

Implicats: fonamentalment els components de la Plataforma.

Destinataris: tots els membres del centre.

TEMPORITZACIÓ:

Tot el curs.

SUGGERIMENTS:

Cal aconseguir un plafó engrescador des del punt de vista del disseny i variat pel que fa a la participació de l'alumnat.

Qualsevol grup que faci una activitat ha de poder veure-la reflectida. Per exemple, és un bon espai on exposar les fotografies del Projecte Rius o els resultats de la recollida selectiva de paper.

27. ACTIVITAT: Felicitacions nadalenques

OBJECTIUS:

- Aplicar els criteris de les 3 S al Nadal.
- Oferir a l'alumnat i al professorat unes felicitacions nadalenques amb "missatge 3 S".

DESENVOLUPAMENT:

Nadal és precisament un moment en què les 3 S no es tenen massa en compte (llums, consum, envoltoris, manca de solidaritat...) i, d'alguna manera, és una època especialment indicada per incidir-hi.

Com fer-ho? Mitjançant unes felicitacions que es venen per sota del preu de cost (10 cèntims d'euro amb sobre inclòs) que tenen com a eslògan comú: el millor Nadal és el que utilitza el cap i el cor per celebrar-lo.

Es redacten eslògans conscienciadors sobre cada una de les S.

Es demana la col·laboració d'alumnes que són bons dibuixants per il·lustrar les targes.

Per abaratir costos, es fotocopien en cartolines de color.

Es venen a l'hora d'esbarjo.

PARTICIPANTS:

Implicats: els membres de la Plataforma i l'alumnat voluntari.

Destinatari: tota la comunitat educativa.

TEMPORITZACIÓ:

Desembre.

SUGGERIMENTS:

Hi ha la possibilitat de vendre-les fora del centre.

També es pot fer un pòster amb tots els models de felicitació i penjar-lo pel centre i per les botigues del voltant.

ANNEXOS:

- Models de felicitacions.

El millor Nadal és el que fa servir el cap i el cor per celebrar-lo!

El regal fet amb estimació és millor que el que val un milió.



IES JOAN D'ÀUSTRIA - solidari
Plataforma SSS

El millor Nadal és el que fa servir el cap i el cor per celebrar-lo!

Si vols gaudir del teu Nadal no abuisis del menjar!



IES JOAN D'ÀUSTRIA - saludable
Plataforma SSS

El millor Nadal és el que fa servir el cap i el cor per celebrar-lo!

Il·lumina el teu Nadal amb menys bombetes i amb més alegria i amistat.



IES JOAN D'ÀUSTRIA - sostenible
Plataforma SSS

El millor Nadal és el que fa servir el cap i el cor per celebrar-lo!

**Mira al teu voltant.
No tothom serà feliç
aquest Nadal.**

IES JOAN D'ÀUSTRIA - solidari
Plataforma SSS



El millor Nadal és el que fa servir el cap i el cor per celebrar-lo!

**L'important del regal
no és l'embolecall.**

IES JOAN D'ÀUSTRIA - sostenible
Plataforma SSS



28. ACTIVITAT: Sortides 3 S

OBJECTIUS:

- Impregnar qualsevol sortida que es faci en el centre de la "flaire" de les 3S, potenciant-ne l'aspecte formatiu.
- Responsabilitzar l'alumnat de la bona marxa de les sortides.

DESENVOLUPAMENT:

Durant la preparació de la sortida, el professorat explica la conveniència que aquella activitat sigui 3 S. Per això demana la col·laboració d'alumnes voluntaris per responsabilitzar-se de cada S.

Tasques de l'alumne responsable de la SOSTENIBILITAT:

- Observar si s'utilitza paper d'al·lumini i desaconsellar aquesta pràctica.
- Vigilar el destí que es dona a les deixalles.
- Aconseguir que el treball de camp es faci bé (si es tracta d'una sortida de Ciències).

Tasques de l'alumne responsable de la SALUT:

- Vetllar perquè la dieta de cada component del grup sigui correcta, tal i com s'ha indicat en les normes donades prèviament a classe
- Vetllar perquè no s'adoptin comportaments no saludables (fumar...)

Tasques de l'alumne responsable de la SOLIDARITAT:

- Animar a què tothom porti alguna cosa de menjar per compartir amb els altres.
- Tenir cura de la integració de tots els alumnes.
- Vetllar per la bona harmonia entre els components del grup.

PARTICIPANTS:

Implicats: els responsables de cada S.

Destinataris: tot el grup classe.

TEMPORITZACIÓ:

La durada que tingui la sortida.

SUGGERIMENTS:

Les tasques a realitzar per cada un dels responsables de les S són diverses segons el tipus de sortida. És millor que sigui el mateix grup classe qui les determini i que, si es treballa o s'organitzen grups, cada un d'ells tingui un responsable de cada S. Després el grup valora si han fet bé el seu paper i si realment la sortida ha estat una activitat 3 S o si ha fallat alguna i per què..

29. ACTIVITAT: Propostes joves i compromís municipal

OBJECTIUS:

- Fer arribar a les Administracions el treball realitzat, especialment el que fa referència a l'estudi sobre l'estat de salut del barri o del poble.

DESENVOLUPAMENT:

En el marc de l'Agenda 21 o bé establint relació amb el Servei de Medi Ambient, amb una associació ecologista o amb la Conselleria de Medi Ambient del districte, es proposa als responsables de l'entitat organitzar un acte en què l'alumnat en sigui el protagonista i presenti l'estudi realitzat, remarcant els aspectes positius i negatius, i sobretot les propostes de millora.

L'acte s'organitza com una taula rodona, amb un alumne moderador que va fent les presentacions i cedeix la paraula i els diferents grups d'alumnes que, amb ajuda de diapositives o de power-point, exposen les característiques de la seva zona.

Els convidats són la resta de centres educatius, les associacions (de veïns...), el professorat, el centre de recursos pedagògics, els responsables municipals de temes de sostenibilitat, salut i solidaritat, etc.

PARTICIPANTS:

Implicats: l'alumnat que ha fet l'estudi de l'estat de salut del barri.

TEMPORITZACIÓ:

El dia de l'acte el determina el centre i l'entitat col·laboradora (Ajuntament...).

SUGGERIMENTS:

La valoració és molt positiva si qui escolta l'alumnat, des del públic, són els polítics més propers. Això dona als nois i noies la categoria de ciutadans actius. Havent parlat prèviament amb els polítics, se'ls convida a respondre a les propostes fetes pel centre, explicant les possibilitats de tirar-les endavant.

Recomanem organitzar una exposició amb els mapes de les zones estudiades i amb fotografies del treball fet.

Igualment és adequat distribuir un fulletó als assistents amb un resum de la metodologia seguida per fer l'estudi i els resultats obtinguts.

El títol PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL, que va ser proposat per l'Ajuntament del nostre districte, resumeix clarament la finalitat d'aquesta activitat.

ANNEXOS:

- Guió de l'acte.
- Fotografia.

PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL
Divendres, 3 de maig de 2002 – 19 h.

GUIÓ DE L'ACTE

PRESENTACIÓ (Guillermo)

- Salutació
- Agraïment
- Finalitat de l'acte
- Alumnat implicat directament (1r i 2n de Batxillerat Científic)
- El que presentem forma part del projecte l'IES de les 3 S

L'IES DE LES 3 S (Alba)

- Què vol dir?
- Per què aquestes 3 S?
- Síntesi d'algunes activitats

L'ESTAT DE SALUT DEL BARRI (Carlos)

- Introducció
- Objectiu de l'estudi
- Com s'ha fet: zones, indicadors, símbols...

RESULTATS DE L'ESTUDI DE CADA ZONA

- Zona 1: Alberto
- Zona 2: Angel-Sebas
- Zona 3: Toni-Emilio
- Zona 4: Marta-Pedro
- Zona 5: Merche-Anna
- Zona 6: Edgar-Marta
- Zona 7: Júlia-Sandra
- Zona 8: Mercè-Tania
- Zona 9: Marc-Raúl

OPERACIÓ 21 (Laura)

- Què és?
- Presentació del pòster i del llibret

PROPOSTES DE MILLORA I PETICIÓ A L'AJUNTAMENT (Alícia)

COMPROMÍS DE L'AJUNTAMENT (regidor del districte)

Un moment de l'acte:
la presentació dels aspectes positius i negatius de la zona 5 del barri de la Verneda



30. ACTIVITAT: Operació 21

Us preguntareu: i què és això de l'**OPERACIÓ 21**?

Doncs, molt senzill. És el resultat de la reflexió i de les accions dutes a terme al centre sobre 3 temes que pensem que són fonamentals i que, casualment, comencen per la lletra S: **sostenibilitat, salut i solidaritat**.

OPERACIÓ 21 és un nom alternatiu al de l'AGENDA 21, però que, en realitat, té el mateix objectiu:

- Donar a conèixer el que s'ha fet al llarg del projecte.
- Sensibilitzar sobre la importància de les 3 S.
- Animar a continuar treballant en aquest sentit.

Una diferència important entre l'OPERACIÓ i l'AGENDA és que l'OPERACIÓ inclou altres aspectes a més del de la sostenibilitat com són la salut i la solidaritat. Per què? Perquè els considerem complementaris.

L'**OPERACIÓ 21** permet múltiples i diverses maneres d'organitzar-la que han de ser proposades pels mateixos participants. En el nostre cas, vam estructurar-la així:

- 1- Publicació d'un llibret on la Plataforma fa balanç del projecte.
- 2- Disseny d'un pòster amb el recull d'accions a fer per ser una persona "3 S".
- 3- Confecció d'un dossier informatiu.
- 4- Organització d'un acte per presentar els resultats i les conclusions del projecte així com el material elaborat.

1- LLIBRET-MEMÒRIA

Aquest senzill recull consta dels apartats següents:

- Presentació
- El projecte 3 S
- L'estat de salut del centre
- L'estat de salut del barri
- La nostra salut
- Altres activitats
- Mini-test
- Operació 21

Va ser íntegrament escrit pels membres de la Plataforma (alumnat i professorat) i elaborat artesanalment (a fotocòpia amb una portada de cartolina també dissenyada per l'alumnat). Es va distribuir entre els assistents a l'acte de presentació de conclusions.

A la presentació, hi deia:

SOSTENIBLE, SALUDABLE I SOLIDARI són més que paraules. És la definició d'un món perfecte. I, en aquesta ocasió, ens agrada la idea de formar part d'aquest projecte que permet trencar barreres.

Qui som?

La **PLATAFORMA 3 S** que és un grup de gent conscienciada, treballadora, amb moltes i bones idees per fer que aquestes 3 S estiguin presents a la vida de tothom.

Darrere aquesta publicació es pot deduir tot l'esforç que hem fet per estudiar aspectes de la nostra vida quotidiana que, encara que sigui mínimament, a tots ens interessin.

Per això esperem que aquesta publicació serveixi de reconeixement per la participació i per l'interès de tots els que d'alguna manera (encara que només sigui llegint-la) l'han fet possible.

Us encoratgem a portar aquestes accions a la pràctica! Gràcies!

Quan, en el mateix llibret, els membres de la PLATAFORMA defineixen l'OPERACIÓ 21, diuen:

OPERACIÓ 21... I AIXÒ QUÈ ÉS?

Doncs un seguit de petites accions que l'alumnat i el professorat de l'IES Joan d'Àustria ens hem proposat fer per millorar la nostra qualitat de vida, la dels qui ens envolten i la del planeta.

Així de senzill i així d'agosarat a la vegada!

I això no és el mateix que l'AGENDA 21? Sí, però li hem donat un altre nom perquè hem volgut incloure, a més de la sostenibilitat, la salut i la solidaritat.

I com ho hem fet? Després d'una llarga reflexió i del corresponent debat, hem seleccionat 15 propostes per millorar el centre, 15 per casa i 15 per al barri. I, amb aquestes accions hem il·lustrat un cartell i hem redactat aquest llibret.

Ara, el que pretenem fer és conscienciar i responsabilitzar-nos del que ens correspon fer a nosaltres i també volem dialogar amb els representants de les 3 S a l'Ajuntament del districte perquè es facin càrrec de la part que els pertoca.

Tant de bo aconseguim millorar –encara que només sigui una mica- la societat en la qual vivim.

Una aportació interessant també inclosa en aquest llibret va ser un **MINI-TEST** fet per alumnes de 2n d'ESO.



ETS UN NOI O UNA NOIA 3 S?

MINI-TEST

- 1- Puges les persianes, quan fa sol, per estalviar llum?
- 2- Tanques l'aixeta quan et rentes les dents?
- 3- Utilitzes els fulls de paper per les dues cares?
- 4- Et molesta el soroll del carrer, de la discoteca o dels passadissos de l'Institut?
- 5- Tractes amb respecte el material (taules, parets...) de l'Institut?
- 6- Reculls selectivament els residus?
- 7- Utilitzes paper per embolicar l'entrepà?
- 8- Una vegada utilitzat, lences l'oli de fregir a les escombreries en un pot?
- 9- Quan tens fred, et poses el jersei en comptes de pujar la calefacció?
- 10- Et dutxes en lloc de banyar-te?
- 11- Reculls la "caqueta" del teu gos (si en tens)?
- 12- Sols parlar amb veu no massa forta i poses la música no massa alta?
- 13- Esmorzes abans de sortir de casa
- 14- Esmorzes a l'hora del pati?
- 15- Esmorzes fruita en comptes de pastes o "xuxes"?
- 16- Tires les deixalles a la paperera?
- 17- Hi ha plantes a la teva aula?
- 18- Dorms un mínim de 8 hores diàries?
- 19- Menges sovint fruita i verdura?
- 20- Et rentes les mans abans dels àpats, quan surts del lavabo i quan toques alguna cosa bruta?
- 21- Ets amable amb els immigrants de l'Institut?
- 22- Respectes els teus companys i professors?
- 23- Ajudes els companys que tenen dificultats per entendre alguna assignatura?
- 24- T'agradaria crear un grup de voluntariat?
- 25- Vas col·laborar portant 1 kg d'aliments a l'Institut per a les persones necessitades?
- 26- Col·labores en les tasques de casa?
- 27- Ets una persona amb bon humor?
- 28- Ajudes els teus germans petits (si en tens)?
- 29- Sols anar a visitar els teus avis?
- 30- Estàs d'acord en què els animals de companyia no s'han d'abandonar?

Posa't 1 punt per cada resposta afirmativa =

- Si has obtingut entre 21 i 30 punt: Ets una persona 3 "S". Enhorabona! Continua així...
- Si has obtingut entre 11 i 20 punts: Ets una persona 2 "S". Has de millorar...
- Si has obtingut entre 0 i 10 punts: Posa alguna "S" a la teva vida i et sentiràs satisfet!

2-PÒSTER

La confecció del pòster va seguir els passos següents:

- Vam fer el recull de totes les accions dutes a terme i d'altres que pensàvem que també eren important per aconseguir ser 3 S.
- Vam elaborar una taula distribuïnt-les en 9 grups: sostenible-saludable-solidaria i a l'IES-a casa-al barri.
- La taula es va repartir entre els membres de la plataforma i altres interessats amb la petició següent:

QUÈ S'HA DE FER: *escollir 5 propostes de cada grup - pensar una frase per fer al pòster - pensar el títol per canviar el d'AGENDA 21 - pensar unes 2-3 línies explicatives sobre què significa aquest pòster - proposar 3 logos (un per a cada S).*

- Un cop recollides les propostes es van seleccionar les 5 accions per a cada bloc.

	SOSTENIBLE	SALUDABLE	SOLIDARI
A L'IES			
A CASA			
AL BARRI			

- Un alumne voluntari i bon dibuixant va fer les il·lustracions i els membres de la Plataforma van pensar una frase motivadora per a cada acció.
- Vam dissenyar el pòster de manera que cada bloc mesurava aproximadament un DIN A4. Per tant, la grandària del pòster era de 92 cm (alçada) x 64 cm (amplada). Vam fer-ne còpies i alguns els vam plastificar. Els que eren per regalar els vam plegar com si es tractès d'un mapa per posar-los dintre d'un sobre.

A sota del títol **OPERACIÓ 21**, hi figurava aquesta invitació:

En aquest pòster et proposem accions que pots fer, durant el segle XXI, en qualsevol lloc i moment, i que et convertiran en un noi o noia "3 S". Posales en pràctica! Són molt econòmiques, no passen de moda i... creen addicció!

	SOSTENIBLE	SALUDABLE	SOLIDARI
I E S	<ul style="list-style-type: none"> reduir consum llum reduir consum aigua reduir consum paper reduir consum calefacció recollida selectiva de residus (piles, apper...) reduir contaminació acústica respectar el mateial utilitzar material reciclat 	<ul style="list-style-type: none"> esmorzar a l'hora del pati esmorzar fruita alumini no (paper manteca) solucional brutícia coloms brutícia a terra més plantes 	<ul style="list-style-type: none"> acollida immigrants respecte companys i professorat ajuda a alumnes amb dificultats d'aprenentatge grup de voluntariat (banc d'Aliments, etc) campanya 1 persona=1 kg recollida de joguines i llibres
C A S A	<ul style="list-style-type: none"> recollida selectiva de residus no alumini reduir utilització electrodomèstics oli no a la pica reduir consum calefacció 	<ul style="list-style-type: none"> dormir 8 hores diàries esmorzar abans de sortir de casa menjar més fruites i verdures rentar-se les mans abans dels àpats més plantes als balcons no fumar, no alcohol fer més esport 	<ul style="list-style-type: none"> col·laborar en les tasques de la casa mantenir el bon humor ajudar germans petits visitar els avis periòdicament no abandonar animals de companyia (gossers) relacions positives i enriquidores amb els altres membres de la família
B A R R I (*)	<ul style="list-style-type: none"> recollir brutícia gossos i altres (pintades...) reduir contaminació acústica més aparcaments bicis millorar conservació zones verdes estudiar situació contenidors selectius millorar estat material urbà (cabines telefòniques, papereres...) falta llum en algunes zones controlar la despesa d'aigua de reg 	<ul style="list-style-type: none"> més instal·lacions esportives motivació per caminar més centres d'atenció primària fomentar la intal·lació de plantes en els balcons més zones peatonals 	<ul style="list-style-type: none"> accessibilitat (barreres arquitectòniques) semàfors acústics per a cecs possibilitats per gent gran (casals...) millorar la distribució dels bancs de places i carrers (per afavorir les tertúlies entre gent gran) més centres cívics atenció immigrants

(*) Demanarem a l'Ajuntament de Districte que ho faci

QUÈ S'HA DE FER: escollir 5 propostes de cada grup - pensar una frase per fer al pòster - pensar el títol per canviar el d'AGENDA 21 - pensar unes 2-3 línies explicatives sobre què significa aquest pòster - proposar 3 logos (un per a cada S).

3- DOSSIER INFORMATIU

A diferència del llibret, el dossier contenia únicament una presentació de l'OPERACIÓ 21 i la fotocòpia reduïda del pòster, així com una fotocòpia DIN-A4 de cada un dels blocs. Tenia la finalitat de fer arribar el pòster a tots els interessats d'una manera econòmica.

Va ser editat a fotocòpia, en format DIN A3 plegat i grapat, amb paper de color com a portada.

4-ACTE DE PRESENTACIÓ

Aquesta activitat es pot organitzar de diferents maneres. El primer que s'ha de decidir és si és de caire intern o si s'obre al barri. Aconsellem la segona opció perquè no deixa de ser un complement a les activitats que s'han fet i que repercuteixen o repercutiran en l'entorn.

Mai no s'ha de considerar com un acte de cloenda ja que, com bé dèiem al començament, aquest projecte no s'acaba. Més aviat ha de ser un punt de partida per engrescar els qui encara no s'han impregnat de les S i als qui no estan prou informats.

També recomenem que sigui un acte de compromís: compromís de cada un dels assistents en particular i del centre en general de continuar amb aquesta iniciativa i, si pot ser, ampliar-la durant els cursos següents, tant pel que fa a membres promotors – components de la Plataforma- com pel que respecte a activitats proposades.

Si és possible i l'acte ha estat obert a altres institucions, també se'ls demana que aportin el seu gra de sorra.

S'aprofita per aconseguir que algun mitjà de comunicació en faci difusió.

Vegeu una proposta concreta a l'activitat 29: PROPOSTES JOVES I COMPROMÍS MUNICIPAL.

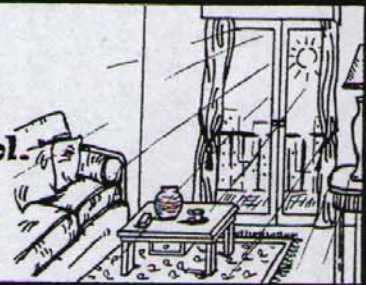
A continuació: cada una de les 9 parts del plafó OPERACIÓ 21.

SOSTENIBLE - A L'IES



Creus que et fa falta? Puja les persianes i deixa que entri el sol.

REDUIR EL CONSUM DE LLUM



Et! No badis i tanca l'aixeta!

REDUIR EL CONSUM D'AIGUA

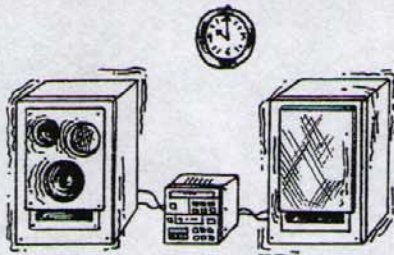


Aprofita'l abans de llençar-lo. El teu "paper" és important.

REDUIR LA DESPESA DE PAPER



LIBRETA DE PAPER RECICLAT 0,75€



Què dius? No et sento!

REDUIR LA CONTAMINACIÓ ACÚSTICA



També ho fas a casa teua?

RESPECTAR EL MATERIAL

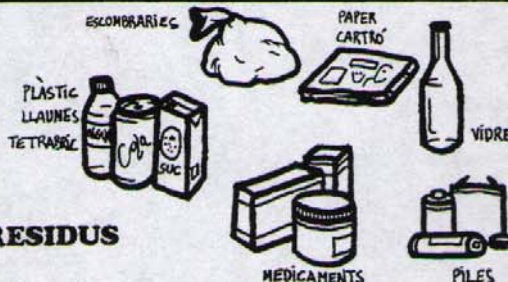


SOSTENIBLE - A CASA



Cada cosa al seu lloc i un lloc per a cada cosa!

RECOLLIR SELECTIVAMENT ELS RESIDUS



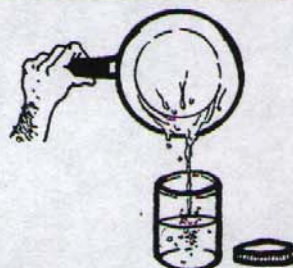
Alumini? No, gràcies! Triga 500 anys a tornar a incorporar-se al cicle de la matèria.

UTILITZAR MATERIAL BIODEGRADABLE



L'oli utilitzat no ha d'acabar a la pica perquè contamina l'aigua.

DONAR UN BON DESTÍ A L'OLI UTILITZAT



Posa't un jersey, tanca les finestres... i baixa la calefacció!

REDUIR EL CONSUM DE CALEFACCIÓ



Ja et banyaràs a la platja. A casa, és millor que et dutxis.

REDUIR EL CONSUM D'AIGUA



SOSTENIBLE - AL BARRI



Trepitjar m... no agrada a ningú. Recull la del teu gos!

RECOLLIR LA BRUTÍCIA DELS GOSSOS



Pssstttttt!!!!!!!

REDUIR LA CONTAMINACIÓ ACÚSTICA



Conservem els "pulmons" de la ciutat!

MILLORAR LA CONSERVACIÓ DE LES ZONES VERDES



FARMÀCIA



Tu creus que estic ben posat aquí?

ESTUDIAR LA SITUACIÓ DELS CONTENIDORS SELECTIUS



Avui no cal!

CONTROLAR LA DESPESA D'AIGUA DE REG



SALUDABLE - A L'IES



Fes un mos a l'hora del pati.
Tindràs més energia per
estar "al llore" a classe.

ESMORZAR A L'HORA DEL PATI



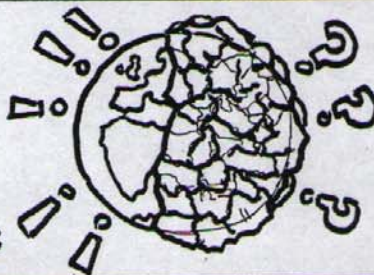
Saps que hi ha altres
alternatives al bolly-K.O.?

INCLoure FRUITA EN L'ESMORZAR



No "emboliquis" la natura i
embolica el teu entrepà
amb paper manteca.

UTILITZAR MATERIAL BIODEGRADABLE



Blença la brutícia a la
paperera. A terra hi fa nosa.

SOLUCIONAR LA BRUTÍCIA A TERRA



Són les nostres companyes.
Ens proporcionen oxigen i
donen color a la vida.

COL·LOCAR I TENIR CURA DE PLANTES



SALUDABLE - A CASA



Fren-te un respir i desconnecta durant 8 hores.

DORMIR 8 HORES DIÀRIES



Ets saludable? Demostrea-ho amb el teu esmorzar! Només així seràs capaç "d'esmorzar-te" el matí.

ESMORZAR ABANS DE SORTIR DE CASA



Fes un racó en el teu cos a la frescor de la dieta mediterrània.

MENJAR MÉS FRUITES I VERDURES



Saps què hi ha en una mà bruta?

RENTAR-SE LES MANS ABANS DELS ÀPATS



Millor que diguis no. Recorda que la salut t'ha de durar tota la vida.

NO FUMAR NI BEURE ALCOHOL



SALUDABLE - AL BARRI



**Volem fer esport en
les millors condicions.**

CONSTRUIR MÉS INSTAL·LACIONS ESPORTIVES



**No estalviïs sabates! El teu
cos t'ho agrairà.**

MOTIVAR PER CAMINAR



**Tots volem gaudir
d'una bona salut.**

CREAR MÉS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA



**Fem de BCN una ciutat
per a les persones.**

DEDICAR MÉS CARRERS A ZONES PEATONALS



**Jo no contamina i, a més,
faig salut.**



POSAR CARRILS BICIS EN ZONES QUE NO EN TENEN

SOLIDARI - A L'IES



Fes que se senti com a casa seva!

ACOLLIR ELS IMMIGRANTS



El respecte és la base per a una bona convivència.

RESPECTAR ELS COMPANYS I EL PROFESSORAT



Entens aquest problema? Doncs dedica una estona a explicar-li-ho al teu company.

AJUDAR ELS ALUMNES AMB DIFICULTATS D'APRENENTATGE



La unió fa la força. Ajuda'ns. Ets important per als altres.

CREAR UN GRUP DE VOLUNTARIAT



Un cop a l'any no costa res.

**ORGANITZAR LA CAMPANYA:
"1 PERSONA = 1KG"**



SOLIDARI - A CASA



**També és casa teva.
Comparteix la feina
de la teva llar.**

COL-LABORAR EN LES TASQUES DE LA CASA



**Saps que riure allarga la vida?
Fes de casa teva el lloc més
alegre del món!**

MANTENIR EL BON HUMOR



**Quina sort tenir un germà
"Sue-sol"!**

AJUDAR ELS GERMANS PETITS



**Visita'ls de tant en tant. No
hi ha millor manera d'agrair-
los tot el que han fet per tu.**

VISITAR ELS AVIS PERIÒDICAMENT



**Són un més de la família. No
es poden quedar sense
vacances!**

NO ABANDONAR ELS ANIMALS DE COMPANYIA

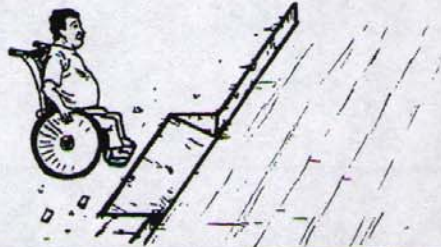


SOLIDARI - AL BARRI



Ostres! I ara, què faig?

FER UN BARRI ACCESSIBLE



Em toca passar o no?

INSTAL·LAR SEMÀFORS ACÚSTICS PER A CECS



**Ajudeu-los a omplir
la seva agenda.**

OFERIR MÉS POSSIBILITATS PER A LA GENT GRAN



**Tant de bo es trobin a Sant
Martí com a casa seva!**

MILLORAR L'ATENCIÓ ALS IMMIGRANTS



IES JOAN D'ÀUSTRIA - Plataforma SSS
Sostenible, Saludable, Solidari

Nom components:

-Marc Aguilar

-Alba Cano

-Julián Carmona

-M^a Gracia Fernández

-Laura Garrido

-Alba López

-M^a José Mayorga

-Irene Monferrer

-M^a Jesús Sánchez

TREBALLS DE RECERCA DE BATXILLERAT

relacionats amb les 3 S

- 1- Objectius dels treballs de recerca relacionats amb les 3 S
- 2- Temes
- 3- Guió orientatiu sobre alguns temes proposats
- 4- Exemples d'estudis interdisciplinars

Un treball de recerca relacionat amb alguna de les 3 S és, a més d'instructiu, formatiu perquè el tema estudiat afecta directament l'alumne, i incideix en els seus hàbits i els seus coneixements més propers i quotidians.

Per això, pensem que l'oferiment d'algun d'aquests àmbits d'estudi enriqueix la recerca perquè aporta elements que no es troben en altres investigacions més teòriques, més alienes i, per tant, menys vivencials i menys properes.

1. OBJECTIUS

- Aconseguir que el treball de recerca no només sigui instructiu, sinó també formatiu.
- Fomentar hàbits a través de la mateixa recerca i del convenciment de la necessitat d'actuar.
- Donar difusió als resultats obtinguts per informar i conscienciar la resta de la comunitat educativa.

2. TEMES

S- SOSTENIBLE

- La contaminació acústica al centre.
- La despesa d'aigua a casa meua.
- Apaga el llum!
- Residus

SS- SALUDABLE

ALIMENTACIÓ

- És saludable el nostre esmorzar?
- Alimentació i publicitat.
- Els peixos que ens mengem.

HÀBITS SALUDABLES

- Rentar-se les mans.
- Influència del pes de la motxilla en el mal d'esquena.
- Quantes hores dorms?
- El desplaçament fins al centre.
- L'esport i les lesions del genoll.

SALUT

- L'alcohol i els joves.
- La malaltia a la qual es dedica la Marató de TV3.
- Xuxes i càries.
- La màquina de fumar.

SSS- SOLIDARI

TEMES GENERALS

- El perquè de l'exclusió
- Causes de la pobresa
- El Voluntariat Social

SOBRE SECTORS D'EXCLUSIÓ SOCIAL

- Immigrants
- Gent gran
- Disminuïts
- Drogodependents
- Infància en situació de risc
- Alcoholisme
- Malalts
- Sida
- Reclusos

TEMES ESPECÍFICS

- La percepció que té la societat d'un determinat col·lectiu marginat.
- De l'exclusió a la integració: vies, propostes, canvis d'actitud, educació, valors...
- Com tracten els mitjans de comunicació l'exclusió social.
- El paper del Voluntariat Social al llarg del segle XX.
- Estudi d'una associació: història, objectius...
- Tinc gana! (recollida d'aliments a parròquies i centres educatius - el banc d'aliments - els menjadors socials).
- La recollida de roba: qui ho fa? com? a qui va destinada?
- La pau en el segle XXI.
- Societat i valors.
- Compromís amb el Tercer Món.
- Selecció d'una persona que hagi viscut un determinat valor i profundiment sobre la seva vida.
- L'acollida de nois i noies immigrants en els centres de secundària.

3. GUIÓ ORIENTATIU SOBRE ALGUNS TEMES

3.1. LA CONTAMINACIÓ ACÚSTICA AL CENTRE

Objectius:

- Diferenciar els termes so i soroll.
- Conèixer el significat de contaminació acústica.
- Mesurar el nivell sonor dels carrers que hi ha al voltant del centre.
- Esbrinar si els joves tenen problemes auditius.
- Fer un mapa de soroll del centre.
- Fer una proposta de reducció de soroll.

Estructura de la recerca:

- Els joves tenen problemes auditius? (enquesta i prova d'audiometria).
- Per què els joves tenen problemes auditius? (enquesta, entrevista metge).
- Mesura del nivell sonor dels carrers del barri (sonòmetre).
- Hi ha contaminació acústica al centre? (sonòmetre i mapes de soroll).
- Conclusions.
- Propostes per reduir la contaminació acústica.

3.2. ÉS SALUDABLE EL NOSTRE ESMORZAR?**Objectius:**

- Esbrinar la importància que té l'esmorzar en la nostra dieta.
- Saber quina és la composició més adient d'un esmorzar saludable.
- Conèixer si l'alumnat del centre esmorza adequadament.

Estructura de la recerca:

- Com és un esmorzar saludable? (recerca bibliogràfica o entrevista amb un metge o dietista).
- Per què és important esmorzar bé? ? (recerca bibliogràfica o entrevista amb un metge o dietista).
- Què esmorzen els alumnes del nostre centre (enquesta).
- Quines diferències hi ha entre l'esmorzar dels nostres avis quan tenien la nostra edat, els nostres pares i nosaltres? (enquesta).
- Quina diferència hi ha entre l'esmorzar dels dies feiners i el dels dies festius? (enquesta).
- Estudi de la publicitat sobre productes que ingerim per esmorzar (fitxa d'observació).
- Anàlisi bioquímica dels aliments que acostumem a menjar per esmorzar (contenen glúcids, lípids, proteïnes?).
- Conclusions.
- Campanya per a millorar l'esmorzar.

3.3. L'ESPORT I LES LESIONS DE GENOLL**Objectius:**

- Conèixer l'anatomia i la fisiologia del genoll.
- Esbrinar quines són les principals patologies del genoll.
- Esbrinar quines són les causes que produeixen aquestes patologies i si estan relacionades amb determinats esports.

Estructura de la recerca:

- Estudi previ bibliogràfic: anatomia i fisiologia del genoll.
- Patologies derivades de l'esport (classificació de les lesions, lesions típiques de determinats esports, tractament).
- Entrevista amb traumatòleg.
- Conclusions.
- Proposta de prevenció.

3.4. ELS PEIXOS QUE ENS MENGEM

Objectius:

- Conèixer l'anatomia externa i interna dels peixos.
- Saber distingir els peixos que ens mengem.
- Valorar l'aport nutricional d'aquest aliment.

Estructura de la recerca:

- Descripció de l'anatomia externa d'un peix.
- Dissecció de 3 peixos que mengem habitualment (fitxa d'observació i comparació).
- Recollida de dades a 5 peixeteries (enquesta: procedència de cada espècie, els més venuts, comparació preus...).
- Consum de peix (enquesta a la població: peix o carn, nombre de vegades que consumeix peix a la setmana, quins peixos sol menjar, per què, pensa que és saludable?).
- Nutrients que ens aporten els peixos (consulta bibliogràfica).
- Conclusions.

3.5. RENTAR-SE LES MANS

Objectius:

- Esbrinar què hi ha en una mà abans i després de rentar-la.
- Esbrinar quins són els hàbits dels companys d'institut a l'hora de rentar-se les mans.
- Observar quins tipus de sabons hi ha en el mercat, comparar quin surt més rendible i els avantatges i inconvenients respectius.
- Esbrinar quines malalties i infeccions pot causar una mala higiene de les mans.
- Difondre l'hàbit de rentar-se les mans.

Mètode:

- Es prem una mà bruta a sobre d'una càpsula de Petri amb medi de cultiu prèviament esterilitzat.
- Es fa el mateix, en càpsules diferents, amb una mà rentada amb aigua, una rentada amb aigua i sabó, etc.
- Es posa a la incubadora, a 37°, durant 3 o 4 dies. Es fa el recompte de colònies i s'observen al microscopi.

Exemple de taula per a la recollida de resultats:

Placa	Nº de colònies	Tipus de colònies	Descripció de les colònies
Num 1 (mà molt bruta)	X colònies per placa	X són llevats X són bacteris X són floridures	Llevats: Bacteris: Floridures:
Num 2 (mà normal)			
Num 3 (mà rentada només amb aigua)			

Model d'enquesta passada a la mostra d'alumnes que es renten les mans davant de l'observador.

- 1.- Quan acostumes a rentar-te les mans?
- 2.- Sabó escollit.
- 3.- Quantes vegades et rentes les mans al dia?
- 4.- Creus que si et rentes les mans evites malalties?
- 5.- Creus què és saludable rentar-se les mans?
- 6.- Saps què hi ha en una mà bruta?

Observacions realitzades durant el rentat:

- Consum d'aigua.
- Deixa l'aixeta oberta tota l'estona o la tanca.

Càlculs a realitzar posteriorment:

- Volum d'aigua gastada en litres (mitjana)
- Mitjana total del numero de vegades/dia.
- Despesa d'aigua per persona/dia per rentar-se les mans.

Estudi de malalties que pot causar una mala higiene de les mans.

Elaboració de conclusions:

- Pel que es refereix a què hi ha en una mà bruta (a partir de l'estudi de les plaques).
- Pel que fa a l'hàbit del rentat dels companys d'institut (a partir de l'observació de com es renta les mans la mostra d'alumnes).
- Pel que fa als tipus de sabons existents en el mercat (estudi dels tipus de sabons, etiquetes...).
- Pel que es refereix a què en sabem sobre rentar-nos les mans (sobre les respostes a l'enquesta).

3.6. L'ACOLLIDA DE NOIS I NOIES IMMIGRANTS EN ELS CENTRES DE SECUNDÀRIA

Objectius:

- Analitzar, per part de l'alumnat, la immigració en el centre.
- Reflexionar sobre l'acollida que és dona als nouvinguts.
- Intercanviar experiències amb altres centres que es troben amb realitats semblants o diverses.
- A partir de l'estudi fet, elaborar una proposta de millora pel que fa a l'acollida dels nois i noies nouvinguts, i per a la seva integració.

Estructura de la recerca:

1. Introducció: l'acollida de nens i joves immigrants en els centres educatius.
2. Concepte: immigració, emigració, ciutat acollidora...
3. La immigració a (població o Comunitat Autònoma a la que pertany el centre):
4. Els nouvinguts.
5. Un nou alumne en el nostre centre.
6. Parlem d'acollida millor que d'immigració.
7. Propostes de millora.

4. EXEMPLES D'ESTUDIS INTERDISCIPLINARS

Molts temes de recerca ofereixen la possibilitat de ser tractats interdisciplinàriament.

Tot i que és fàcil trobar la complementarietat entre Biologia i Química, o entre Ciències Socials i Economia, no hem de deixar passar l'oportunitat de lligar matèries suposadament menys afins.

- Estudi d'una associació de voluntariat o d'un centre d'acollida del barri:

1. Aspecte històric: creació de l'entitat, objectius, evolució...
2. Aspecte sociològic: quina percepció té el barri d'aquesta entitat (interessant sobretot si es tracta d'un centre d'acollida d'indigents, de malalts de SIDA...).
3. Aspecte bio-mèdic: estudi del trastorn que sofreixen les persones ateses (alcoholisme, malalties mentals, discapacitats...).

- Estudi sobre tabac i salut:

1. Aspecte bio-mèdic: malalties derivades del tabaquisme.
2. Aspecte físic (tractat des d'Educació Física): esport i tabac.

- Estudi sobre la contaminació acústica:

- 1- Aspecte físic (tractat a Física): el so com a fenomen físic.
- 2- Aspecte ambiental: la contaminació.
- 3- Aspecte mèdic: els problemes auditius.

DIFUSIÓ DELS TREBALLS DE RECERCA

L'esforç que suposa per a l'alumnat presentar el seu treball davant del públic, amb l'ajuda de diapositives o de power-point, l'hem de valorar molt positivament.

Un bon treball de recerca mereix que busquem i trobem possibilitats de donar als autors la satisfacció de difondre'l.

La participació en jornades i congressos és altament enriquidora, tant per al professorat com per a l'alumnat. S'aprecia una notable millora de l'expressió oral, del "saber estar" en una sala d'actes, de perdre la por a enfrontar-se a preguntes, d'aprendre a escoltar i valorar els altres estudis...

Us facilitem dades d'entitats que organitzen jornades i congressos:

- JORNADES CIENTÍFIQUES DE BADALONA.

Organitza: Centre de Recursos Pedagògics de Badalona, Escola del Mar, Ajuntament de Badalona i Escola de la Natura.

Dates aproximades: abril (matí).

Lloc: BCIN (Centre Internacional de Negocis de Badalona)

Tipus d'acte: congrés. Cada participant té 10 minuts per exposar el seu estudi.

Informació: CRP de Badalona – Tel. 93 460 22 26 – c/e:

crp-badalona@serveis.xtec.es - www.xtec.es/sqfp/matform/trecerca.htm

Valoració: Molt bona. L'organització és perfecta. Lliuren un diploma a cada participant i, a l'inici de curs, fan una publicació amb un resum dels treballs exposats. No es paga cap mena de quota d'inscripció. La seu de l'acte on es presenten les comunicacions és el BCIN (Centre Internacional de Negocis de Badalona), la qual cosa dóna encara més prestigi a l'esdeveniment.

- ENCUENTRO DE JÓVENES INVESTIGADORES DE SALAMANCA.

Organitza: INICE (Instituto de Investigaciones Científicas y Ecológicas).

Dates aproximades: principis de desembre (coincidint amb les festes del 6 i el 8 d'aquest mes).

Lloc: Salamanca

Tipus d'acte: congrés per a joves menors de 30 anys. Cada participant té 10 minuts per exposar el seu estudi.

Informació: INICE – Apartado de correos, 82 – 37080-SALAMANCA

c/e: inice@cje.org - www.inice.org – www.cje.org/inice

Valoració: Bona. S'ha de pagar quota d'inscripció més les despeses que comporta el desplaçament, però és enriquidor l'intercanvi amb alumnes d'altres Autonomies. Fan una publicació amb el resum de les ponències. S'encarreguen de buscar allotjament.

- EXPORECERCA JOVE

Organitza: INICE-Catalunya

Dates aproximades: abril

Lloc: Barcelona

Tipus d'acte: mostra de treballs de recerca per a joves de 12 a 25 anys. No són ponències, sinó una exposició. Cada participant compta amb una taula i uns plafons per exposar el seu estudi i per explicar als assistents que van passant els resultats obtinguts.

Informació: www.inicecatalunya.com

Valoració: entre els assistents, hi ha els membres del jurat que s'informen sobre cada un dels treballs exposats. Es donen premis. Els alumnes han de romandre durant 3 dies seguits a la seu de l'exposició. S'ha de pagar quota d'inscripció (fins i tot el tutor).

- PREMIS CIRIT

Organitza: Generalitat de Catalunya.

Dates aproximades: maig (termini de presentació dels treballs). Lliurament de premis al desembre.

Lloc: es lliuren els treballs a la seu de la CIRIT (Barcelona) personalment o per correu.

Tipus d'acte: valoració dels treballs feta per una comissió. Atorgament dels premis en un acte públic que es du a terme a la seu de la Generalitat de Catalunya.

Informació: <http://dursi.gencat.es>. Hi trobareu les bases per a la presentació de treballs, el termini, etc.

Valoració: positiva. El premi és en metàl·lic i el lliurament el sol fer el president de la Generalitat o persona en qui delegui. Cada centre pot presentar un nombre màxim de treballs. No hi ha exposició oral.

- CONGRÉS DE TREBALLS DE RECERCA DE BATXILLERAT DE DISTRICTE.

Organitza: alguns districtes de Barcelona i d'altres poblacions o comarques ho fan.

Dates aproximades: segons els organitzadors.

Tipus d'acte: congrés.

Lloc: a la seu dels organitzadors.

Informació: possiblement el Departament d'Ensenyament us pugui informar de cada convocatòria en concret.

Valoració: valorem molt positivament aquestes iniciatives, però no les coneixem totes.

- CONGRESO DE JÓVENES CIENTÍFICOS

Organitza: Universidad de Navarra – Facultad de Ciencias.

Dates aproximades: març (un dissabte) (bianual)

Tipus d'acte: congrés

Lloc: Pamplona

Informació: 948 425 646 - c/e: jovenescientificos@unav.es

web: unav.es/ciencias/jovenescientificos

Valoració: l'organització és bona. A més de les comunicacions dels alumnes (10'), hi ha conferències magistrals donades per experts però a nivell dels assistents. L'Ajuntament atorga un premi. No hi ha quota d'inscripció. Es pot demanar beca. T'assessoren sobre on allotjar-te, però no se n'encarreguen.

UN MOMENT PER A LA REFLEXIÓ-1

RECULL DE PENSAMENTS PER A UNA REFLEXIÓ SOLIDÀRIA

Aquests pensaments poden ser els detonants del projecte que presideixin la reflexió sobre cada un dels aspectes a treballar.

A l'inici d'una xerrada, com a lema de curs o per encapçalar un escrit, aquests pensaments poden ser útils per resumir el que es pretén o el que es vol transmetre.

S- SOSTENIBLE:

Cal viure senzillament per tal que altres puguin, senzillament, viure.

Gandhi

SS- SALUDABLE:

Salut és una manera de viure autònoma, solidària i joiosa, en absència de malaltia física.

Congrés de Metges i Biòlegs de parla catalana

SSS- SOLIDARI:

Hi ha un paper que faràs tu o quedarà eternament per fer.

Ch. Péguy

PROPOSTA DE TREBALL AMB EL GRUP CLASSE:

- 1- Propostes concretes per VIURE SENZILLAMENT (aplicables a nosaltres mateixos). Recollida de les millors propostes que faci el grup-classe.
- 2-
- 3- Significat de SENZILLAMENT VIURE. Obstacles actuals per poder aconseguir-ho.
- 4- Eslogan publicitari proposat pel grup-classe per fer un centre sostenible.
- 5- Què significa MANERA DE VIURE AUTÒNOMA?
- 6- Què significa MANERA DE VIURE SOLIDÀRIA?
- 7- Què significa MANERA DE VIURE JOIOSA?
- 8- Eslogan publicitari proposat pel grup-classe per fomentar les actituds saludables en el centre.
- 9- Què creus que volia dir Péguy amb aquesta afirmació?
- 10- Quin penses que és el "paper" que només pots fer tu?
- 11- Proposa un eslogan que convidi a ser solidari.

ALTRES PENSAMENTS QUE CONVIDEN A LA REFLEXIÓ:

- Tothom té alguna cosa per ensenyar i molt per aprendre.

- És cercant l'impossible com l'home ha realitzat i reconegut sempre el possible, i aquells que sàviament s'han limitat a allò que els semblava possible no han fet mai un pas.

- El secret de la felicitat no està en fer sempre allò que es vol, sinó en voler sempre el que es fa.

Tolstoi.

- Dormia i sonmiava que la vida nomès era alegria. Vaig despertar i veié que la vida nomès era servir. Serví i veié que servir era la alegria.

Rabindranath Tagore.

- Vostè és tan jove com la seva fe. Tan vell como el seu dubte. Tan jove como la seva confiança en sí mateix. Tan jove com la seva esperança. Tan vell com el seu abatiment.

General Mac Arthur.

- Un viatge de mil milles comença per un simple pas.

Proverbi xinès.

- El major bé que podem fer als altres no és només comunicar-los nostra riquesa, sinó revelar-los la seva i ser receptius als seus dons.

- Nomès els que estan en les batalles són els que les guanyen.

Sant Just.

- Utilitzem el temps com una eina, no com un sofà.

John F. Kennedy.

- Mai no sap un home del que es capaç fins que ho intenta.

Carlos Dickens.

- Qui ha sofert un mal pot oblidar-lo, però qui l'ha fet no l'oblida mai.

H.Maret.

- Cal no abandonar mai ni la tasca ni l'esperança.

Pompeu Fabra.

- Ningú comet equivocació més gran que aquell o aquella que no fa res perquè pensa que nomès podria fer una mica.

- Els voluntaris socials són els missatgers de l'esperança, que ajuden als pobles perquè ells s'ajudin a sí mateixos.

Pérez de Cuellar - Secretari general de l'ONU.

- Fes el teu curs en la vida
com els astres per l'espai:
sense pressa, dins la mida,
més també sens parar mai.

Joan Maragall.

- El teu Crist és jueu;
el teu cotxe és japonés;
la teva pizza és italiana;
el teu gas és algerià;
el teu café és brasiler;
les teves vacances són marroquines;
les teves xifres són àrabs;
les teves lletres són llatines;
i goses dir que el teu veí és estranger?

- Esforça't en el teu quefer,
com si de cada detall que pensis,
de cada paraula que diguis,
de cada peça que posis,
de cada cop de martell que donis, en depengués la salvació de la Humanitat
...perquè en depén,...! creu-ho!

Joan Maragall.

- Qui és l'home més feliç? Doncs aquell que sap reconèixer els mèrits dels altres i
pugui alegrar-se del bén aliè como si fos propi.

Goethe.

- A partir de la vivència d'ajudar l'altre, hom descobreix les pròpies ombres i dificultats i
pot iniciar un nou camí en la pròpia escala de valors i projectes; pot nèixer de nou.

Alejandro Rocamora.

- Venim de pols d'estels i en pols d'estels ens convertirem.
Hem de ser humils, ja que la vida ve de molècules molt senzilles.
Hem de ser solidaris, ja que tenim un origen comú.
Hem de ser cooperatius, ja que des de la Lluna es veu la Terra com un granet perdut
en la immensitat de l'espai, on no es distingeixen les fronteres entre els pobles i no es
veu, tampoc, el color de la pell.

Dr. Joan Oró.

- Tot allò que no es dóna es perd.

Gandhi.

- La recompensa de la bona acció és haver-la realitzat.

Sèneca.

- La grandesa d'un home consisteix en saber reconèixer la seva pròpia petitesa.

Pascal.

- L'alegria no està en les coses sinó en nosaltres.

Wagner.

- El bé que vàrem fer la vigília és el que ens porta la felicitat pel matí.

Proverbi xinés.

- Estar contents amb el que posseïm és la més segura i la millor de les riqueses.
Ciceron.
- Tens més qualitats del que tu mateix creus; però per saber si són d'or bo les monedes, has de fer-les rodar, fer-les circular. Gasta el teu tresor.
Gregorio Marañón.
- Què és un amic? Un amic és una persona amb qui t'atreveixes a ser tu mateix.
Pam Brown.
- La veritable amistat ve quan és còmode el silenci entre dues persones.
Dave Tyson Gentry.
- El somriure costa menys que l'electricitat i dóna més llum.
Proverbi escocès.
- Tracteu de deixar el món en millors condicions de les que tenia quan hi arribàreu.
Baden Powell.
- El bé de la Humanitat parteix de que cada ú disfruti al màxim de la felicitat, sense menyscabament de la felicitat dels altres.
Aldous Huxley.
- Fes tot el bé possible,
En totes les formes possibles,
En tots els llocs possibles,
A totes les persones possibles,
Tot el temps que et sigui possible.
John Wesley.
- Sigueu compassius. Tingueu cura dels altres. Si aprenguéssim tan sols aquestes dues lliçons, el món seria un lloc molt millor.
Morrie Schwartz.
- Al començament de la vida, quan som infants, necessitem els altres per sobreviure, oi? I al final de la vida, quan t'estàs morint també necessites els altres per sobreviure, oi que és així?. Però el secret és el següent: entremig, també necessitem els altres.
Morrie Schwartz.
- Ningú és tan ric que no pugui demanar, com ningú és tan pobre que no pugui donar.
Helder Cámara.
- El que no entengui una mirada no comprendrà una llarga explicació.
Proverbi àrab.
- Quand l'home no es troba a si mateix, no troba res.
Goethe.
- El món necessita testimonis, no mestres.
C. Ezevarri, germà de Sant Joan de Déu.
- Aquell qui desitja fer el bé truca a la porta...aquell qui estima la troba oberta.
R. Tagore.

- No esperis que el teu amic vingui a descobrir-te la seva necessitat; ajuda'l abans.
Luis Vives.

- No diguis "és impossible". Digues "no ho he fet encara".
Proverbi japonés.

- Has de donar el teu temps al proïsme; encara que sigui poc, fes quelcom pels altres, alguna cosa per la qual no obtinguis més recompensa que el privilegi de fer-la.
Albert Schewitzer.

- El voluntari és qui sembla una llavor d'esperança en el cor de la persona a qui atén.
Miquel Estradé, monjo de Montserrat.

- L'alegria, com més es gasta, més en queda.
Anònim.

- ¿Quin és..
...l'obstacle més gran? la por
...el dia més bell? avui
...la cosa més fàcil? equivocar-se
...la falta més greu? l'egoisme
...el regal més bonic? el perdó
...l'amulet més eficaç? el somriure
...la cosa més bella del món? l'amor.
Letamendi.

- Si dones ets un ser. Si no dones no ets un ser. Existeixes en el moment en que dones. Si t'estimes a tu mateix, però al mateix temps no estimes als altres es produeix un desequilibri que, multiplicat per la humanidad, crea totes les bogeries que ens envolten.
Vicens Ferrer.

- Moltes persones es perden les petites alegries mentre esperen la gran felicitat.
Pearl S. Buck.

- Un somni és només una quimera, una il·lusió. Però quan aquest somni és compartit, ja comença a fer-se realitat.
Proverbi africà.

- Mai no deixis de somriure, ni tan sols quan estiguis trist, perquè mai no saps qui es pot enamorar del teu somriure.
Busy.

- L'esperança és el somni d'un home despert.
Aristòtil.

- El valor perfecte consisteix en fer sense testimonis el que seríem capaços de fer davant tot el món.
La Rochefoucauld.

- L'únic mitjà de guanyar una guerra és evitar-la.
George E. Marshall.

- L'alegria no està en les coses sinó en nosaltres.
Wagner.

- Si quieres que tus hijos lleven una vida tranquila y segura, edúcalos con un poco de hambre y un poco de frío.

Proverbio chino.

- Y todas las personas viven, no en virtud del cuidado que tengan de si misma, sino por el cariño que otras sienten por ellas.

León Tolstói.

- Siempre creí que el privilegio, el alivio y el consuelo más grandes de la amistad consisten en que no es necesario explicar nada.

Katherine Mansfield.

- La verdadera amistad sobreviene cuando es cómodo el silencio entre dos personas.

Dave Tyson Gentry.

- Respetar es aprender a cultivar la alegría, la estima, la ternura y la buena voluntad hasta el punto de decidir ser feliz cada día, haciendo feliz a los demás.

Ella Weeler Wilcok.

- Cuanto más alto subimos, más nos tenemos que agachar hacia los más pequeños.

Cicerón.

- Siempre existirá un hombre que, aunque su casa se derrumbe, estará preocupado por el Universo.

Ernesto Sábato.

- La única lucha que se pierde es la que se abandona.

Madres de mayo.

- Procuraré no sentirme extranjero en ninguna parte del mundo. Ser una persona en medio de los demás y que ningún pueblo me sea indiferente. Vibraré con las alegrías y esperanzas de todo grupo humano y asumiré sus sufrimientos y humillaciones, porque todos los seres son mis hermanos.

Helder Cámara.

- Si vols conèixer un home mira on troba la seva alegria.

Confuci.

- Si puedo evitar que un corazón se desgarre, no habré vivido en vano. Si consigo aliviar los achaques de una existencia, o menguar un dolor, o ayudar a que regrese a su nido un pájaro desfallecido, no habré vivido en vano.

Emily Dickinson.

- En el sentimiento del otro reconoceremos parte de nuestro sentimiento, en la lucha del otro descubriremos nuestra humanidad, nuestra vulnerabilidad y nuestra solidaridad con él.

Arnaldo Pangrazzai.

- L'autèntica actitud de la persona que exerceix el voluntariat enfonsa les seves arrels en una terra adobada per la gratitud i el compromís.

Miquel Estradé.

- Si no puc dir a algú: "t'estimo", haig d'ésser capaç de dir: "estimo tothom en tu, a través teu estimo el món, en tu m'estimo també a mi mateix".

Erich Frömm.

- El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales.

Albert Schweitzer.

- El principi de la igualtat és acceptar la diferència.

Anònim.

- Heus aquí el meu secret. És molt senzill: només hi veiem bé amb el cor. Tot allò que és essencial és invisible als ulls.

Antoine de Saint-Exupéry.

- Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida en media pena.

Proverbio sueco.

- L'esperança és el somni d'un home despert.

Aristòteles.

- Ni el bé fa soroll, ni el soroll fa bé.

- En el món dels exclosos s'entra per la porta de l'amistat.

- D'un núvol fosc sempre pots esperar aigua.

- Cuantas menos cosas hacemos, más corta nos parece la vida.

- Els altaveus reforcen la veu, però no els arguments.

- El fet que hagi fet callar algú no implica que l'hagi convençut.

- Viure al Nord és un privilegi, però el Sud també existeix.

- La terra és insultada i ens ofereix flors a canvi.

R. Tagore.

UN MOMENT PER A LA REFLEXIÓ-2

RECUILL DE TEXTOS

1. SOSTENIBILITAT

VIURE BÉ SENSE FER MALBÉ

Decàleg de l'estudiant que vol continuar tenint món

- 1 - Si tothom va a tope, aviat el món es quedarà sense marxa (recursos limitats).
- 2 - Si una persona, un país, té moltes coses sempre és perquè algú no en té (darrere de tot pobre, sempre hi ha un ric).
- 3 - Passar-ho bé no té res a veure amb fer malbé (la destrucció no produeix felicitat).
- 4 - Contaminar és fer-nos envellir abans d'hora (tenim dret a viure saludablement).
- 5 - Vivim a la nostra ciutat, però som ciutadans del món i habitants d'un planeta únic.
- 6 - La vida és diversitat i no és raonable que tot acabi sent un desert... només amb animals i homes.
- 7 - Les coses no cauen del cel. Estem obligats a descobrir contínuament com funciona la natura.
- 8 - El desenvolupament consisteix en garantir que tothom pot viure amb dignitat i que els col·legues joves del proper mil·leni també podran viure.
- 9 - Ser ecologista cada dia consisteix en donar petons i no patades, consumir amb mesura, reciclar el màxim, contaminar el mínim i utilitzar les piles del propi cos per bellugar-se.
- 10 - Però tot això suposa ser demòcrates, investigar junts, treballar plegats, debatre col·lectivament i actuar després de participar.

Jaume Funes
AGENDA 21 - Barcelona sostenible

L'AIGUA, UN BÉ ESCÀS?

Fa pocs dies podíem llegir a La Vanguardia la següent reflexió del Sr. Narcís Prat.

"El cicle de l'aigua és un exemple paradigmàtic d'un recurs renovable.

Posat en marxa per la poderosa màquina del sol, el vapor de l'aigua es condensa en grans núvols que es desplacen pel globus terraquí i descarreguen en àrees més o menys allunyades del lloc d'origen.

Aquesta descàrrega s'acumula en els glacials, recarrega les aigües subterrànies, fa brollar manantials, origina els rius i, finalment, retorna al mar on començarà de bell nou aquest cicle. Uns 40.000 quilòmetres cúbics (l'equivalent a un bilió de litres) realitzen cada any aquest viatge.

Aquesta quantitat hauria de ser suficient com per garantir aigua dolça i abundant per a totes les criatures de la terra, inclòs l'home. Però des de fa uns anys estem

experimentant que això no és així. Una sola espècie, l'home, monopolitza un terç de tots els recursos".

Descobrim, doncs, d'una banda, que el nostre planeta conté, amb escreix, un bé necessari com és l'aigua i, d'altra banda, ens plantejem amb cert neguit si l'aigua dolça serà suficient i abundant per als éssers vivents de la terra. Hom té la sensació que no només som mal administradors, sinó que també som mals regeneradors i poc creatius.

Un bon administrador no és només aquell que sap administrar els recursos i repartir-los, segons les necessitats de cada moment; és aquell que sap veure les necessitats reals del moment present i futur i, tot coordinant les atencions al moment present, va cercant les necessitats del futur.

Nosaltres hem estat mals administradors; no hem sabut repartir d'una manera coherent l'aigua i, alhora, no hem estat capaços de mirar envers el futur i buscar solucions globals i possibles entre tots. Cadascú s'ha preocupat del seu terreny i, ara, ha esdevingut un tema que desperta tanta por que fa encara més difícil la solidaritat i dificulta trobar solucions equitatives.

D'altra banda, no hem estat capaços de crear noves fonts d'aigua dolça. Seguim aprofitant l'aigua que es descarrega del cel i de la qual, per culpa de la nostra negligència, cada cop costa més de predir l'actuació. Hem esdevingut, una mica, com fills d'hereus milionaris. Hem anat gastant la fortuna familiar, pensant que era tan gran que mai s'esgotaria.

Aquesta actitud tan poc humil no ens ha fet previsors. Cal inventar recursos econòmics i tots els esforços necessaris, perquè un bé tan preuat pugui arribar a totes les criatures de la terra sense excloure'n a ningú. Esdevé un dret de tots els éssers humans i de totes les criatures existents.

Sense aigua o sense sol, no pot haver-hi res. Cal tornar la mirada vers el mar, la neu, els glacials, les pluges, els rius, els corrents subterranis, etc., que són els que fertilitzen els nostres camps i creen les energies que sustenten les nostres indústries, que possibiliten la vida a les ciutats, als pobles...

La nostra civilització s'ha anomenat "del petroli". Hem construït oleoductes; transportem el petroli diàriament arreu del món. La seva mancança produeix greus problemes i tots plantejem solucions, per inversemblants que puguin ser.

Abans del petroli, hi ha hagut grans civilitzacions i n'hi haurà un cop aquest s'esgoti; però... n'hi poden haver si s'esgota l'aigua dolça? Per què, doncs, seguim invertint infinitat de recursos en un bé important com l'aigua? Per què la distribució de l'aigua no ha estat en fi prioritari, si es tracta d'un bé tan imprescindible? Com equilibrar l'aigua i la seva distribució de manera que sigui un bé comunitari, i no privatitzat? En el futur, serà l'aigua un indicatiu del nivell econòmic d'un país?

*Jordi Cuso Porredón
febrer, 2001*

LA CARTA DE LA TIERRA

PREÁMBULO

Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depara, a la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común. Debemos unirnos para crear una sociedad global sostenible fundada en el respeto hacia la naturaleza, los derechos humanos universales, la justicia económica y una cultura de paz. En torno a este fin, es imperativo que nosotros, los pueblos de la Tierra, declaremos nuestra responsabilidad unos hacia otros, hacia la gran comunidad de la vida y hacia las generaciones futuras.

La Tierra, nuestro hogar. La humanidad es parte de un vasto universo evolutivo. La Tierra, nuestro hogar, está viva con una comunidad singular de vida. Las fuerzas de la naturaleza promueven a que la existencia sea una aventura exigente e incierta, pero la Tierra ha brindado las condiciones esenciales para la evolución de la vida. La capacidad de recuperación de la comunidad de vida y el bienestar de la humanidad dependen de la preservación de una biosfera saludable, con todos sus sistemas ecológicos, una rica variedad de plantas y animales, tierras fértiles, aguas puras y aire limpio.

El medio ambiente global, con sus recursos finitos, es una preocupación común para todos los pueblos. La protección de la vitalidad, la diversidad y la belleza de la Tierra es un deber sagrado.

La situación global. Los patrones dominantes de producción y consumo están causando devastación ambiental, agotamiento de recursos y una extinción masiva de especies. Las comunidades están siendo destruidas. Los beneficios del desarrollo no se comparten equitativamente y la brecha entre ricos y pobres se está ensanchando. La injusticia, la pobreza, la ignorancia y los conflictos violentos se manifiestan por doquier y son la causa de grandes sufrimientos. Un aumento sin precedentes de la población humana ha sobrecargado los sistemas ecológicos y sociales. Los fundamentos de la seguridad global están siendo amenazados. Estas tendencias son peligrosas, pero no inevitables.

Los retos venideros. La elección es nuestra: formar una sociedad global para cuidar la Tierra y cuidarnos unos a otros o arriesgarnos a la destrucción de nosotros mismos y de la diversidad de la vida. Se necesitan cambios fundamentales en nuestros valores, instituciones y formas de vida. Debemos darnos cuenta de que, una vez satisfechas las necesidades básicas, el desarrollo humano se refiere primordialmente a ser más, no a tener más. Poseemos el conocimiento y la tecnología necesarios para proveer a todos y para reducir nuestros impactos sobre el medio ambiente. El surgimiento de una sociedad civil global, está creando nuevas oportunidades para construir un mundo democrático y humanitario. Nuestros retos ambientales, económicos, políticos, sociales y espirituales, están interrelacionados y juntos podemos proponer y concretar soluciones comprensivas.

Responsabilidad universal. Para llevar a cabo estas aspiraciones, debemos tomar la decisión de vivir de acuerdo con un sentido de responsabilidad universal, identificándonos con toda la comunidad terrestre, al igual que con nuestras comunidades locales. Somos ciudadanos de diferentes naciones y de un solo mundo al mismo tiempo, en donde los ámbitos local y global, se encuentran estrechamente

vinculados. Todos compartimos una responsabilidad hacia el bienestar presente y futuro de la familia humana y del mundo viviente en su amplitud. El espíritu de solidaridad humana y de afinidad con toda la vida se fortalece cuando vivimos con reverencia ante el misterio del ser, con gratitud por el regalo de la vida y con humildad con respecto al lugar que ocupa el ser humano en la naturaleza.

Necesitamos urgentemente una visión compartida sobre los valores básicos que brinden un fundamento ético para la comunidad mundial emergente. Por lo tanto, juntos y con una gran esperanza, afirmamos los siguientes principios interdependientes, para una forma de vida sostenible, como un fundamento común mediante el cual se deberá guiar y valorar la conducta de las personas, organizaciones, empresas, gobiernos e instituciones transnacionales.

THE EARTH CHARTER INITIATIVE, INTERNATIONAL SECRETARIAT
Marzo, 2000

2. SOLIDARITAT

DECÀLEG DE L'INSOLIDARI

1. En el treball, fes el que et toca, i prou.
2. En la feina de casa, el just, i prou.
3. En les relacions interpersonals, compleix, i prou.
4. Sigues persona que mesura, que calcula, que suma i que resta, que pesa i sospesa, que compta.
5. Si et lloguen per una hora, fes-ne mitja i excusa't.
6. Si et demanen de donar l'abric, dóna un mocadoret tot dient: que Déu t'empari, germà.
7. El teu lloc, que ningú no te l'agafi; el teu temps, que ningú no te'l robi. No et donis mai, ni toleris que et prenguin; si no et queda altre remei, deixa't, presta't, però sempre amb un rebut signat.
8. No et mostris mai disponible, que abusaran de tu.
9. No t'ofereixis espontàniament per a res, que els malacostumaràs.
10. Si truquen, fes veure que no hi ets; si t'han vist, i no pots dissimular, obre, però amb la cadena posada.

*Miquel Estradé
Monjo de Montserrat*

DECLARACIO UNIVERSAL DELS DRETS HUMANS Nacions Unides, 1948

Preàmbul

Considerant que el respecte a la dignitat inherent a tots els membres de la família humana i als drets iguals i inalienables de cadascun constitueix el fonament de la llibertat, de la justícia i de la pau del món;

Considerant que del desconeixement i del menyspreu dels Drets de l'Home n'han derivat actes de barbàrie que revolten la consciència de la humanitat, i que

l'adveniment en el futur d'un món on les persones alliberades del terror i de la misèria tinguin dret a parlar i a creure lliurement ha esdevingut la més alta aspiració de l'home; Considerant cosa essencial de protegir els Drets de l'Home amb un règim de dret a fi que l'home no es vegi obligat al capdavant a rebel·lar-se contra la tirania i l'opressió; Considerant que és també essencial de fomentar l'establiment de relacions amistoses entre les nacions;

Considerant que en la Carta de les Nacions Unides els pobles han proclamat llur fe en els drets fonamentals de l'home, en la dignitat i la vàlua de la persona humana, en la igualtat de drets d'homes i dones, i que s'han demostrat disposats a afavorir el progrés social i a instaurar millors condicions de vida dins d'una més gran llibertat;

Considerant que els Estats membres s'han compromès a assegurar, en cooperació amb l'Organització de les Nacions Unides, el respecte universal i efectiu dels Drets de l'Home i de les llibertats fonamentals;

Considerant que una concepció comuna d'aquests drets i d'aquestes llibertats és de la més gran importància amb vista al ple acompliment d'aquest compromís,

L'ASSEMBLEA GENERAL

Proclama aquesta Declaració Universal dels Drets de l'Home com l'ideal comú que tots els pobles i totes les nacions han d'assolir a fi que tots els individus i òrgans de la societat, tenint aquesta Declaració sempre present a l'esperit, s'esforcin a promoure el respecte d'aquests drets i d'aquestes llibertats mitjançant l'ensenyament i l'educació, i a assegurar amb mesures progressives d'ordre nacional i internacional llur reconeixement i aplicació universals i efectius, tant per part dels Estats membres com dels territoris que jurídicament en depenen.

Article 1

Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i drets.

Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Article 2

Qualsevol persona pot prevaler-se de tots els drets i de totes les llibertats que aquesta Declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió política o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe. Hom no farà tampoc cap distinció fonamental en l'estatut polític, administratiu i internacional del país o territori del qual depengui jurídicament la persona, tant si es tracta d'un país o territori independent com si està sota tutela, encara que no sigui autònom o que estigui sotmès a qualsevol limitació de sobirania.

Article 3

Tot individu té dret a la vida, a la llibertat i a la seguretat de la seva persona.

Article 4.

Cap persona no està sotmesa a esclavitud o servatge; l'esclavitud i el tràfic d'esclaus són prohibits en totes llurs formes.

Article 5

Cap persona no serà sotmesa a tortura ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.

Article 6

Tothom i en tot lloc té dret al reconeixement de la pròpia personalitat jurídica.

Article 7

Tothom és igual davant de la llei i té dret d'obtenir-ne la mateixa protecció sense distincions. Tothom té dret a una mateixa protecció contra qualsevol discriminació que violi la present Declaració i contra tota provocació a una tal discriminació.

Article 8

Tota persona té dret a un recurs efectiu prop de les jurisdiccions nacionals competents, contra aquells actes que violin els drets fonamentals reconeguts per la constitució o la llei.

Article 9

Ningú no pot ésser arrestat, detingut ni exiliat arbitràriament.

Article 10

Tota persona té dret, en règim d'igualtat, que la seva causa sigui portada equitativament i imparcialment en un tribunal independent i imparcial, el qual decidirà tant sobre els seus drets i les seves obligacions com sobre el fonament de tota acusació adreçada contra ella en matèria penal.

Article 11

1. Hom presumeix innocent tota persona acusada d'un acte delictiu fins que la seva culpabilitat hagi estat establerta legalment en el curs d'un procés públic, en el qual totes les garanties necessàries per a la defensa hagin estat assegurades.
2. Ningú no serà condemnat per accions o per omissions que quan foren comeses no constituïen acte delictiu d'acord amb el dret nacional i internacional. Tampoc no s'imposarà cap pena superior a la que era aplicable quan l'acte delictiu fou comès.

Article 12

Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, en el seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama i la seva reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.

Article 13

1. Tota persona té dret a circular i a triar el seu lloc de residència a l'interior d'un Estat.
2. Tota persona té dret a abandonar qualsevol país, fins i tot el propi, i a retornar-hi.

Article 14

1. En cas de persecució, tota persona té dret a cercar asil i a beneficiar-se'n en d'altres països.
2. Aquest dret no podrà ser invocat en cas de persecució basada realment en un crim de dret comú, o en actes contraris als principis i fins de les Nacions Unides.

Article 15

1. Tot individu té dret a una nacionalitat.
2. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva nacionalitat ni del dret a canviar de nacionalitat.

Article 16

1. A partir de l'edat núbil, l'home i la dona, sense cap restricció de raça, nacionalitat o religió, tenen dret a casar-se i a fundar una família. Ambdós tenen drets iguals al matrimoni, durant el matrimoni i en el moment de la seva dissolució.

Article 17

1. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat.
2. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva propietat.

Article 18

Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat, mitjançant l'ensenyament, la predicació, el culte i l'acompliment de ritus.

Article 19

Tot individu té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; això comporta el dret a no ser inquietat per causa de les opinions i el de cercar, rebre i difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà d'expressió i sense consideració de fronteres.

Article 20

1. Tota persona té dret a la llibertat de reunió i d'associació pacífiques.
2. Ningú no pot ser obligat a pertànyer a una determinada associació.

Article 21

1. Tothom té dret a prendre part en la direcció dels afers públics del seu país, sigui directament, sigui per mitjà de representants elegits lliurement.
2. Tota persona té dret a accedir a les funcions públiques del país en condicions d'igualtat.
3. La voluntat del poble és el fonament de l'autoritat dels poders públics; aquesta voluntat ha d'expressar-se mitjançant eleccions sinceres que cal celebrar periòdicament per sufragi universal igual i secret, o seguint qualsevol procediment equivalent que asseguri la llibertat de vot.

Article 22

Tota persona, com a membre de la societat, té dret a la seguretat social; té la facultat d'obtenir la satisfacció dels drets econòmics, socials i culturals indispensables a la seva dignitat i al lliure desenvolupament de la seva personalitat, per l'esforç nacional i la cooperació internacional, segons l'organització i els recursos de cada país.

Article 23

1. Tota persona té dret al treball, a la lliure elecció del seu treball i a la protecció contra la desocupació.
2. Tothom té dret, sense cap discriminació, a salari igual per treball igual.
3. Tothom qui treballa té dret a una remuneració equitativa i satisfactòria que asseguri per a ell i per a la seva família una existència conforme amb la dignitat humana, complementada, si cal, amb els altres mitjans de protecció social.
4. Tota persona té dret, unint-se amb d'altres, a fundar sindicats i a afiliar-s'hi per a la defensa dels propis interessos.

Article 24

Tota persona té dret al descans i a al·leure i, particularment, a una limitació raonable de la jornada de treball i a vacances periòdiques pagades.

Article 25

1. Tota persona té dret a un nivell de vida que asseguri la seva salut, el seu benestar i el de la seva família, especialment quant a alimentació, a vestit, a atenció mèdica i als necessaris serveis socials; tota persona té dret a la seguretat en cas de desocupació, malaltia, invalidesa, viduitat, vellesa o en d'altres casos de pèrdua dels mitjans de subsistència independents de la seva voluntat.

2. La maternitat i la infantesa tenen dret a una ajuda i a una assistència especials. Tot infant nascut en el matrimoni o fora d'ell, ha de gaudir de la mateixa protecció social.

Article 26

1. Tota persona té dret a l'educació. L'educació serà gratuïta, si més no, en el grau elemental i fonamental. L'ensenyament elemental és obligatori. Cal que l'ensenyament tècnic i professional sigui generalitzat, i que s'obri a tothom l'accés als estudis superiors amb plena igualtat per a tots amb atenció al mèrit de cadascú.

2. L'educació ha de tendir al ple desenvolupament de la persona humana i al reforçament del respecte dels Drets de l'home i de les llibertats fonamentals. Ha d'afavorir la comprensió, la tolerància i l'amistat entre totes les nacions i tots els grups socials o religiosos, i la difusió de les activitats de les Nacions Unides per al manteniment de la pau.

3. Els pares tenen, amb prioritat, dret a triar el tipus d'educació de llurs fills.

Article 27

1. Tota persona té dret a prendre part lliurement en la vida cultural de la comunitat, a fruit de les arts i a participar del progrés científic i dels beneficis que en resultin.

2. Qualsevol persona té dret a la protecció dels interessos morals i materials derivats de les produccions científiques, literàries i artístiques de que sigui autor.

Article 28

Tota persona té dret que regni en el medi social i internacional un ordre que permeti d'assolir amb plena eficàcia els drets i les llibertats enunciats en aquesta Declaració.

Article 29

1. L'individu té uns deures envers la comunitat; i només dins de la comunitat és possible el lliure i ple desplegament de la personalitat.

2. En l'exercici de drets i en el gaudi de les llibertats ningú no està sotmès sinó a les limitacions establertes en la llei, exclusivament en l'ordre a assegurar el reconeixement i el respecte dels drets i de les llibertats alienes, i a fi de satisfer les justes exigències de la moral, de l'ordre públic i del benestar general en una societat democràtica.

3. Aquests deures i aquestes llibertats mai no podran ser exercits contra els fins i els principis de les Nacions Unides.

Article 30

Cap disposició d'aquesta Declaració no pot ser interpretada en el sentit que un Estat, un grup o un individu tinguin dret a lliurar-se a una activitat o a cometre un acte encaminat a la destrucció dels drets i de les llibertats que s'hi enuncien.

CARTA DE GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Lunes, 18 de septiembre de 2000

Gabriel García Márquez s'ha retirat de la vida pública per raons greus de salut. Ha enviat una carta de comiat als amics, crec que val la pena que tots plegats la compartim.

Carta a los amigos:

"Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo.

Darí­a valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. Dormirí­a poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz.

Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen.

Escucharía cuando los demás hablan, y cómo disfrutaría de un buen helado de chocolate. Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol, dejando descubierto, no solamente mi cuerpo sino mi alma.

Dios mío, si yo tuviera corazón, escribiría mi odio sobre el hielo, y esperarí­a a que saliera el sol. Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti, y una canción de Serrat sería la serenata que les ofrecería a la luna.

Regaría con mis lagrimas las rosas, para sentir el dolor de sus espinas, y el encarnado beso de sus pétalos... Dios mío, si yo tuviera un trozo de vida...

No dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero. Convencería a cada mujer u hombre de que son mis favoritos y viviría enamorado del amor.

A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse.

A un niño le daría alas, pero le dejaría que él solo aprendiese a volar. A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez sino con el olvido. Tantas cosas he aprendido de ustedes, los hombres...

He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada.

He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por vez primera, el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre.

He aprendido que un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse.

Son tantas cosas las que he podido aprender de ustedes, pero realmente de mucho no habrán de servir, porque cuando me guarden dentro de esa maleta, infelizmente me estaré muriendo"

Gabriel García Márquez

LLEGENDA HINDÚ

Conocemos a una persona feliz, inmensamente feliz. Siempre le preguntamos el secreto de su felicidad y nos contesta que descubrió "el secreto de los dioses hindúes". ¿A qué secreto te refieres?, insistimos, y nuestro amigo nos contó la siguiente leyenda:

“En los tiempos remotos durante la creación de la Tierra, hallábanse los dioses hindúes reunidos en asamblea para decidir un importante asunto. Estaban preocupados porque querían esconder el secreto de la felicidad para que los mortales no pudieran descubrirlo, pues querían conservarlo sólo para ellos.

Shiva opinaba que debían guardarlo en lo más profundo de los océanos, pero Brahma, que había convocado la asamblea, le recordó que los mares podrían secarse y dejar su secreto al descubierto. Visnú quería esconderlo en el fondo del volcán más tenebroso, pero otra vez Brahma se negó, porque los volcanes también podrían apagarse. Devandiren, rey de los semidioses, propuso guardar el secreto en los cielos, pero tampoco fue escuchado ya que, dijeron los demás, algún día un mortal podría volar como un pájaro.

Después de años enteros de discusiones, Brahma se pronunció y, muy solemnemente, les dijo a los demás dioses: "Ya he tomado una decisión. Vamos a guardar nuestro secreto en un lugar en el cual a los mortales jamás se les ocurrirá buscar" "Dónde, hijo mío?", le preguntó Paraxati, y Brahma, su hijo y esposo le contestó: Lo esconderemos dentro de ellos mismos".

JOCS PARALÍMPICS

Aquest és el text del discurs que el científic Stephen Hawking pronuncià durant la cerimònia inaugural dels Jocs Paralímpics de Barcelona:

"Me gustaría saludar a todos los participantes en los Juegos Paralímpicos de Barcelona. Creo que estos Juegos sirven para un propósito muy útil, porque prometen una oportunidad para superarse. Cada uno de nosotros tiene dentro de sí mismo una chispa de fuego, una fuerza creadora. Todos somos especiales a nuestra manera, porque no hay un ser humano estándar o común. Todos somos diferentes. Algunos de nosotros hemos perdido la capacidad de utilizar partes de nuestros cuerpos a causa de enfermedades o accidentes. Pero esto no tiene ninguna importancia. Sólo es un problema mecánico. Lo que es verdaderamente importante es que conservamos el espíritu humano, la capacidad de crear. Esta creatividad puede tomar muchas formas, desde la física teórica al éxito físico. Lo que importa es que cada uno de nosotros demuestre todo su potencial, que llegue a destacar en algún campo. Estos Juegos son una oportunidad para lograrlo".

..."Y ahora me gustaría decir lo que se podría denominar un mensaje político. Aquellos de nosotros que tenemos alguna disminución no tendríamos que considerarnos marginados. Somos seres humanos normales que sólo tenemos algunas necesidades especiales. Durante los últimos treinta años otros grupos perjudicados, como las mujeres y personas de razas diferentes, han logrado que los traten igualitariamente y que se reconozcan sus necesidades. Ya va siendo hora de que logremos el mismo respeto por las necesidades de las personas con disminuciones. No hemos de esperar a que sean los otros los que se preocupen por estas cosas y nos den la solución. Al contrario, hemos de organizar campañas para que nuestras necesidades sean reconocidas de la misma manera que lo han hecho otros grupos. Este es el mensaje que me gustaría hacer llegar a todos los que participan en estos Juegos. Mis mejores deseos para que sean un éxito. Buena suerte para todos".

S. Hawking.

LA LLISTA DE LA COMPRA

(El Periódico de l'estudiant - octubre 1998)

El que es gasta cada any

(Xifres en pessetes)

- Despesa militar al món	115 bilions
- Drogues al món	60 "
- Begudes alcohòliques a Europa	15,5 "
- Salut i nutrició bàsiques	1,95 "
- Perfums a Europa i als EEUU	1.80 "
- Salut reproductiva per a totes les dones del món	1,80 "
- Gelats a Europa	1,65 "
- Aigua i sanejament per a tothom	1,35 "
- Cosmètics a EEUU	1,20 "
- Ensenyament bàsic per a tothom	0,90 "

Butxaca rica, butxaca pobre

- Hi ha 225 milionaris que sumen més diners que mig món
- Les 3 persones més milionàries guanyen el mateix que 48 països.
- Hi ha 1.300 milions de persones que viuen amb menys d'1 dòlar al dia.

Comunicació i transport

(per cada mil habitants)

	<u>Telèfons</u>	<u>Cotxes</u>
- En països menys avançats	3	3
- En països en desenvolupament	16	40
- En països industrialitzats	405	414

Índex de desenvolupament humà

	<u>Esperança de vida</u> (anys)	<u>Alfabetització d'adults</u> (%)	<u>PIB real per càpita</u> (dòlars)
1. Canadà	79,1	99,0	21.916
2. França	78,7	99,0	21.176
3. Noruega	77,6	99,0	22.427
4. EUA	76,4	99,0	26.977
5. Islàndia	79,2	99,0	21.064
6. Finlàndia	76,4	99,0	18.547
7. Països Baixos	77,5	99,0	19.876
8. Japó	79,9	99,0	21.930
9. Nova Zelanda	76,6	99,0	17.267
10. Suècia	78,4	99,0	19.297
11. Espanya	77,7	97,1	14.789
14. Regne Unit	76,8	99,0	19.302
19. Alemanya	76,4	99,0	20.370
21. Itàlia	78,0	98,1	20.174
62. Brasil	66,6	83,3	5.928
74. Rússia	65,5	99,0	4.531
106. Xina	69,2	81,5	2.935
169. Etiòpia	48,7	35,5	455
174. Sierra Leone	34,7	31,4	625

Repartiment del consum mundial

- | | |
|------------------------------|----------------|
| - 80% de la població del món | 14% del consum |
| - 20% de la població del món | 86% del consum |

- Un nen nascut a Nova York gastarà i consumirà al llarg de la seva vida el mateix que 50 nens d'un país en desenvolupament.

L'ONADA

"Una petita onada avança per l'oceà, passant-s'ho fenomenal. Gaudeix del vent i de l'aire fresc... fins que descobreix que les onades que van al seu davant s'estrellen contra la platja.

-Déu meu, és terrible! -diu l'onada-. Mira què em passarà!

Aleshores ve una altra onada. Veu la primera onada amb aire sorrut i li pregunta: "¿Per què estàs tan trista?"

La primera onada diu: "Però, què no ho veus? Ens estrellarem totes! Totes nosaltres, onades, ens convertirem en no res! No és terrible?"

La segona onada li diu: "No, ets tu qui no ha entès res. A més d'una onada, ets part de l'oceà!"

Morrie Schwartz

Del llibre "Els dimarts amb Morrie"

EL VALOR DE UN BILLETE DE 500 EUROS

Alfredo, con el rostro abatido de pesar se reúne con su amiga Marisa en un bar a tomar un café. Deprimido descargó en ella sus angustias... que el trabajo, que el dinero, que la relación con su pareja, que su vocación... todo parecía estar mal en su vida. Marisa introdujo la mano en su cartera, sacó un billete de 500 EUROS y le dijo:

- Alfredo, ¿quieres este billete?

Alfredo, un poco confundido al principio, inmediatamente le dijo:

- Claro Marisa... son 500 euros. ¿Quién no los querría?

Entonces Marisa tomó el billete en uno de sus puños y lo arrugó hasta hacerlo un pequeño bollo. Mostrando la estrujada pelotita verde a Alfredo volvió a preguntarle:

- Y ahora, ¿lo quieres?

- Marisa, no sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo 500 euros, claro que los tomaré si me lo entregas.

Entonces Marisa desdobló el arrugado billete, lo tiró al piso y lo restregó con su pie en el suelo, levantándolo luego sucio y marcado.

- ¿Lo sigues queriendo?

- Mira Marisa, sigo sin entender que pretendes, pero ese es un billete de 500 euros y mientras no lo rompas conserva su valor...

Entonces Alfredo, debes saber que aunque a veces algo no salga como quieres, aunque la vida te arrugue o pisotee SIGUES siendo tan valioso como siempre lo hayas sido... lo que debes preguntarte es CUANTO VALES en realidad y no lo golpeado que puedas estar en un momento determinado.

Alfredo quedó mirando a Marisa sin atinar con palabra alguna mientras el impacto del mensaje penetraba profundamente en su cerebro. Marisa puso el arrugado billete de su lado en la mesa y con una sonrisa cómplice agregó:

- Toma, guárdalo para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal... pero me debes un billete NUEVO de 500 euros para poder usar con el próximo amigo que lo necesite!

Le dio un beso en la mejilla a Alfredo -quien aún no había pronunciado palabra- y levantándose de su silla se alejó con su atractivo andar con rumbo a la puerta. Alfredo volvió a mirar el billete, sonrió, lo guardó en su billetera y dotado de una renovada energía llamó al camarero para pagarla cuenta..."

En el fondo tengo un pequeño malestar con la historia de Alfredo y Marisa. Siempre me queda la sensación de que quizás no logro transmitir el verdadero significado del mensaje.

- ¿Cuántas veces dudamos de nuestro propio valor, de que realmente MERECEMOS MÁS y que PODEMOS CONSEGUIRLO si nos lo proponemos ? Claro que el mero propósito no alcanza...se requiere de la ACCIÓN para lograr los beneficios.

Yo sé que se puede y que existen innumerables caminos para conseguirlo.

Ejemplo rápido:

1. Nombra las cinco personas más adineradas del mundo.
2. Nombra los cinco últimos ganadores del Roland Garros.
3. Nombra las cinco últimas ganadoras del concurso Miss Universo.
4. Nombra diez ganadores del premio Nobel.
5. Nombra los cinco últimos ganadores del Oscar por mejor actriz o actor.
6. Nombra los últimos diez ganadores de la Copa del Mundo.

¿Cómo te fue? ¿Mal? No te preocupes.

El punto es: ninguno de nosotros recuerda los encabezados de ayer.

No hay segundos lugares, ellos son los mejores en su ramo, pero los aplausos se van!, ¡Los trofeos se empolvan!, ¡Los ganadores se olvidan!

Ahora contesta este otro, veamos como te va:

1. Nombra tres profesores que te hayan ayudado en tu formación escolar.
2. Nombra tres amigos que te hayan ayudado en tiempos difíciles.
3. Nombra cinco personas que te hayan dicho algo valioso.

4. Piensa en algunas personas que te hayan hecho sentir una persona especial.
5. Nombra cinco personas con las que disfrutes pasar tu tiempo.
6. Nombra tres héroes cuyas historias te hayan impactado.

Que tal, ¿Te fue mejor la lección? Las personas que hacen la diferencia en tu vida no son aquellas con las mejores credenciales, el mayor dinero o los mayores premios... La diferencia la hacen aquellas personas que se preocupan por ti, que te cuidan, las que de muchas maneras estén contigo.

COM REACCIONEM DAVANT LES SITUACIONS ADVERSESES?

Diuen que una filla es queixava al seu pare sobre la seva vida i sobre com les coses li resultaven tan difícils. No sabia com fer per continuar endavant i es pensava que es donaria per vençuda. Estava cansada de lluitar. Semblava que quan solucionava un problema n'apareixia un altre.

El seu pare, un xef de cuina, la va portar al seu lloc de treball. Allí va omplir tres olles amb aigua i les va col·locar sobre foc fort. Aviat l'aigua de les tres olles estava bullint. En una va col·locar pastanagues, en una altra va col·locar ous i en l'última va col·locar grans de cafè. Les va deixar bullir sense dir una paraula.

La filla va esperar impacientment tot preguntant-se què estava fent el seu pare. Als vint minuts, el pare va apagar el foc. Va treure les pastanagues i les va col·locar en un tassó. Va treure els ous i els va col·locar en un plat. Finalment va colar el cafè i el va posar en un altre recipient.

Mirant la seva filla li va dir: *estimada, què veus?*

Ella respongué: *pastanagues, ous i cafè.*

La va fer acostar i li va demanar que toqués les pastanagues. Ella ho va fer i va notar que estaven toves. Després li va demanar que prengué un ou i el trenqués. Després de treure-li la closca va observar l'ou dur. Després li va demanar que provés el cafè. Ella va somriure mentre gaudia del seu magnífic sabor.

Humilment, la filla va preguntar: *què significa això, pare?*

Ell li va explicar que els tres elements s'havien enfrontat a la mateixa adversitat -aigua bullint- però que havien reaccionat de manera diferent.

La pastanaga va arribar a l'aigua forta i dura, però, després de passar per l'aigua bullint, s'havia tornat tova i fàcil de desfer. L'ou havia arribat a l'aigua fràgil i la seva closca fina havia protegit el seu interior líquid, però, després d'estar en aigua bullint, el seu interior s'havia endurit. Els grans de cafè, no obstant, eren únics: després d'estar en aigua bullint l'havien canviada.

Quina ets tu?, li va preguntar a la seva filla. Quan l'adversitat truca a la teva porta, com respons? Ets una pastanaga que sembla forta, però que, quan l'adversitat i el dolor et toquen, et tornes dèbil i perds la teva fortalesa? Ets un ou que comença amb un cor fràgil però que, després d'una situació difícil, et tornes dur i rígid? Per fora et veus igual, però el teu esperit i el teu cor s'han endurit? O ets com el cafè? El cafè canvia l'aigua bullint, l'element que li causa dolor. Quan l'aigua arriba al punt d'ebullició, el

café aconsegueix el seu millor sabor. Si ets com el café, quan les coses es posen pitjor, tu reacciones millor i fas que les coses del teu voltant millorin.

I tu? Amb quina d'aquestes reaccions t'identifiques?

LA NINA DE SAL

Una nina de sal, després d'un llarg pelegrinatge sobre terra eixuta, arribà al mar i descobrí quelcom que mai no havia vist i que potser que ni podria comprendre.

Es trobava sobre un terra ferm, ella, la menuda i sòlida nina de sal, i veia al seu davant un terra diferent, molt distint: movedís, insegur, sorollós, estrany i desconegut.

Va preguntar a aquest terra del qual no tenia ni coneixement ni experiència; "què ets, tu?", i li respongué: "jo sóc el mar".

La nina digué: "què és el mar?"; la resposta fou: "sóc jo". Aleshores digué la nina: "no ho entenc, però ho vull entendre. Com ho puc fer?".

El mar respongué: "toca'm". Llavors la nina tímidament va allargar un peu i tocà l'aigua i tingué la impressió estranya que allò era una cosa que començava de poder ser coneguda.

Va enretirar la cama, va mirar-se-la i veié que els dits del peu li havien desaparegut; s'espantà i digué: "oh, on són els meus dits?", què m'has fet?".

El mar digué: "has donat quelcom per poder comprendre".

A poc a poc l'aigua s'endugué trossos de la nina de sal, i la nina entrà més i més endins del mar, i a cada moment sentia que anava comprenent més i més, i amb tot, no era capaç de dir què era el mar.

A mesura que entrava mar endins s'anava fonent i repetia: "però què és el mar?".

Finalment una onada dissolgué el que en quedava, i la nina digué: "el mar sóc jo!".

Havia descobert què era el mar, però no encara què era l'aigua.

Història hindú

RECURSOS PER TREBALLAR LES 3 S

1. Bibliografia comentada
2. Fulletons
3. Revistes
4. Vídeos
5. CD-rom
6. Internet

1. BIBLIOGRAFIA COMENTADA

No es tracta d'una relació exhaustiva. Només s'hi ha inclòs alguns llibres, manuals o fulletons de fàcil abast i de senzilla utilització, tant per part de l'alumnat com del professorat.

SOBRE SOSTENIBILITAT:

A.V. (2001): Guia per fer l'agenda 21 escolar, Ed. Sector de manteniment i Serveis. D. Educació Ambiental i Participació, Ajuntament de Barcelona, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Què és l'Agenda 21 Escolar?
- Fases
- Desenvolupament de les fases
- Fase de motivació
- Fase de reflexió
- Fase de diagnòsi
- Fase d'acció
- Fase d'avaluació

Comentari: molt útil per estructurar el projecte.

A. V. (1994): Deixalles i reciclatge, La Vola, Ed. Eumo, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Residus i recursos
- Paper, vidre, matèria orgànica, plàstics, metalls

Comentari: hi ha el llibre per a l'alumnat i la guia per al professorat. Està pensat per 12/16 anys. Proposa experiències i activitats interessants així com visites. Dóna orientacions didàctiques.

A. V. (1992): Guia de l'Agenda 21, Generalitat de Catalunya - D. Medi Ambient, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Visió general

- Les accions prioritàries
- Els mitjans essencials

Comentari: esquemes interessants. Fa un plantejament engrescador: el món just, el món habitable, el món fèrtil, el món net...

A.V.: L'ecoauditoria de l'aigua, Pla d'Educació Ambiental, Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona.

Extracte del contingut:

- L'aigua és vida.
- L'aigua i la humanitat.
- L'aigua i la contaminació.
- L'aigua a casa.
- Què farem a l'ecoauditoria de l'aigua.
- Diagnosi.
- Mesures de millora.
- Pla d'acció.
- Avaluació.

Comentari: molt ben estructurat i pràctic. Conté models de fitxes de recollida de dades.

CASTELLTORT, J. (2000): La contaminació atmosfèrica. Guia didàctica, D. Medi Ambient, Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Estalviar aigua.
- Contaminació de l'aire i salut.
- Índex de qualitat de l'aire.
- Qui és responsable de tenir l'aire net?

Comentari: conté fitxes pedagògiques de cada unitat. Proposa activitats.

CEREZO, J.M. i ZARZUELO, C. (1999), Educació ambiental (crèdit variable), Santillana, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Ecosistemes
- Plantes, animals
- Bosc, mar, terra

Comentari: és una introducció a l'Ecologia per a 1r cicle d'ESO.

EARTHWORKS GROUP (1992): 50 coses senzilles que tu pots fer per salvar la Terra, Ed. Blume, Barcelona.

Comentari: tal i com indica el títol, proposa 50 accions quotidianes, a l'abast de tothom, per reduir el consum d'aigua, la despesa d'electricitat, etc.

FRANQUESA, T. (1997): Un bon començament. Una ciutat més habitable en un món més sostenible, Col·lecció Ciutat i Natura, núm. 6, Regidoria de Ciutat Sostenible, Ajuntament de Barcelona, Barcelona.

Comentari: molt amè. Conté historietes il·lustrades. Per a l'alumnat.

FRANQUESA, T. i altres (1999): Centres ecològics. Guia per fer l'ecoauditoria del centre educatiu, Ed. Institut Municipal d'Educació, Ajuntament de Barcelona, Barcelona.

Extracte del contingut:

- L'ecoauditoria de l'aigua.
- L'ecoauditoria de l'energia.
- L'ecoauditoria de la mobilitat.
- Materials i residus.
- La biodiversitat.
- Com es fa una auditoria.

Comentari: és un manual molt útil perquè va indicant els passos a seguir i facilita la tasca del professorat.

GÓMEZ, J. i MANSERGAS, J (2000): Recursos para la educación ambiental, Ed. CCS, Madrid.

Extracte del contingut:

- Educación ambiental.
- Hacia un cambio de actitudes.
- ¿Crisis global?
- Entender el problema es el camino en la búsqueda de soluciones.
- Recursos para la educación ambiental.

Comentari: és un material per a educadors molt didàctic. Conté jocs, tallers, campanyes. Dóna moltes idees.

INSTITUT MUNICIPAL D'EDUCACIÓ (1998), Hàbitat, Ajuntament de Barcelona, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Sistemes vitals
- Intervenció/impacte
- Sistemes humans

Comentari: és una guia d'activitats senzilles i motivadores. Les estructura per edats, per procediments, per espai, etc.

LÓPEZ, X. i ROSELL, J. (1993): És la teva terra. Estima-la!, D. Medi Ambient, Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Un món per a tots.
- L'alimentació alternativa.
- L'aixeta oberta.
- Muntanyes de deixalles.

Comentari: senzill, motivador i amb molts dibuixos. Adreçat a l'alumnat.

LUNA, G. (1995): La contaminació atmosfèrica, D. Medi Ambient, Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Què entenem per contaminació atmosfèrica?
- Factors determinants dels nivells de contaminació atmosfèrica.
- Efectes de la contaminació atmosfèrica.
- Mesures de prevenció, control i sanejament de la contaminació.

Comentari: interessant l'estructura del llibre i la informació que ofereix.

MASSANÉS, Ralf i MIRALLES, Jordi (1994): Ecologia de cada dia, Ed. Fundació Terra, Barcelona.

Extracte del contingut:

- A casa.
- El rebost.
- Reciclatge.
- A la ciutat.
- Treball i escola.
- El cotxe.
- Al camp i a la mar.
- Persona i societat

Comentari: hi ha activitats relacionades amb sostenibilitat, algunes dedicades a estalviar aigua.

PARÉS, M. (1998): El medi ambient dels barcelonins, Ed. Comissió de Medi Ambient i Serveis Urbans, Ajuntament de Barcelona, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Els barcelonins transformem el medi on vivim, el cuidem: l'aire, l'aigua, el soroll, la neteja dels carrers, la recollida de residus.

Comentari: amè. Hi ha text i dibuixos. Molt proper als nois i noies de ciutat.

POCH, M. (1999): Les qualitats de l'aigua, D. Medi Ambient, Generalitat de Catalunya, Ed. Rubes, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Cicle de l'aigua.
- Qualitat de l'aigua: indicadors.
- Qualitat de l'aigua dels rius.
- Qualitat de l'aigua potable.
- Qualitat de les aigües residuals.
- Cap a una gestió integral de les qualitats de l'aigua.

Comentari: és un llibre teòric i monogràfic, adequat per al professorat.

ROSELL, J i LÓPEZ, X. (1993): És la teva terra. Estima-la!, Generalitat de Catalunya - D. Medi Ambient, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Un món de tots
- El menjar enllaunat
- L'alimentació alternativa
- Un problema d'abric
- L'aixeta oberta
- Muntanyes de deixalles...

Comentari: adreçat a adolescents. Il·lustrat i molt amè.

TERRADAS, J (2001): Ecologia urbana, D. Medi Ambient, Generalitat de Catalunya, Ed. Rubes, Barcelona.

Extracte del contingut:

- El fenòmen urbà en la història.
- Què és l'ecosistema urbà.
- Urbanisme i ecologia.
- El metabolisme humà.
- Criteris ecològics per a la gestió urbana.

Comentari: interessant per al professorat. Conté esquemes per treballar a classe.

SOBRE SALUT:

A. V. (1999): Salut Jove, Generalitat de Catalunya - D. Sanitat i Seguretat Social, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Alimentació
- Salut bucodental
- Tabac i alcohol
- Drogues
- Exercici físic
- Sexualitat i anticoncepció
- Sida
- Vacunes
- Prevenció d'accidents
- Oci i temps lliure
- Publicitat i consum

Comentari: adreçat a adolescents i joves. Il·lustrat. Té un apartat, després de cada bloc, amb adreces d'interès.

DOMINGO, A. (1996): Salut i drogues (crèdit variable), Castellnou, 1996.

Extracte del contingut:

- No et quedis enganxat
- El tabac
- L'alcohol
- Prenent decisions

Comentari: molt actiu. Presenta cada tema a partir d'una història. Enfocament cap a la responsabilitat i la presa de decisions.

FUSTER, A., MARTÍN, J., MONFERRER, A. i MONFERRER, I. (1997): Els grups d'aliments (crèdit variable de Secundària), Ed. Teide, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Els grups d'aliments
- Carn i peix
- Aviram i ous
- Llet i derivats
- Greixos comestibles
- Cereals i derivats
- Fruites, hortalisses, verdures i bolets
- Llegums, fruites seques i tuberculs
- Altres aliments

Comentari: conté conceptes teòrics, qüestionari, pràctiques, problemes a resoldre, propostes d'investigació, textos per a llegir i glossari.

FUSTER, A., MARTÍN, J., MONFERRER, A. i MONFERRER, I. (1997): Els nutrients (crèdit variable de Secundària), Ed. Teide, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Nutrició i alimentació
- Hàbits alimentaris
- Necessitats de l'organisme
- Calories
- Nutrients energètics
- Nutrients plàstics
- Nutrients reguladors
- Altres nutrients

Comentari: té la mateixa estructura que el llibre anterior.

SERRA, LI. y ARANCETA, J. (2000): Desayuno y equilibrio alimentario, Ed. Masson, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Desayuno y equilibrio alimentario
- Desayuno y rendimiento
- Desayuno y obesidad
- Desayuno en la población infantil y joven
- Cereales de desayuno
- Recomendaciones para un desayuno saludable

Comentari: estudi sobre la importància de l'esmorzar en els primers anys de vida.

SOBRE SOLIDARITAT:

A. V. (1998): Valors per viure (4 volums), Ed. Brúixola, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Què significa educar en valors?
- Alegria – Bellesa – Diàleg - Ecologia – Gratuïtat – Pau – Respecte – Responsabilitat – Solidaritat – Austeritat – Coherència – Compromís – Disponibilitat – Esperança- Generositat – Justícia – Sinceritat - Tolerància
- Avaluem l'educar en valors
- Com mantenir vius els valors
- Acceptació – Amistat - Autoexigència – Bondat – Comprensió – Confiança – Constància – Creativitat – Entusiasme – Fidelitat – Honradesa – Llibertat – Paciència – Prudència – Puntualitat – Senzillesa –
- Qui ha d'educar en valors?

Comentari: la presentació de cada valor parteix d'una senzilla història per donar pas a la reflexió sobre el valor en qüestió i sobre l'antivalor. Proposa preguntes i textos per treballar.

ALCÁNTARA, J. A. (1992): Cómo educar las actitudes, Ed, CEAC, Barcelona.

Extracte del contingut:

- Qué son las actitudes
 - Cómo se educan las actitudes
 - Qué actitudes se han de cultivar
 - Estrategias para formar actitudes
 - Planificación de la formación de actitudes
-

CÁRDENAS, E. R. (2000): La solidaridad es con todos, Ed. Sal Terrae, Santander.

Extracte del contingut:

- Esos inmigrantes son un problema
- La salud, una tarea de todos
- Discapacidades las tenemos todos
- Los pueblos quieren crecer y ser felices

Comentari: és un bon material pedagògic per a ESO i Batxillerat. Recull d'activitats preparades en fitxes per a la seva aplicació a l'aula

GARCÍA ROCA, J. (1994): Solidaridad y voluntariado, Ed, Sal Terrae, Santander.

Extracte del contingut:

- Nuevas fronteras del voluntariado social
- Cultura del voluntariado
- Voluntariado y políticas sociales

Comentari: llibre adreçat al professorat que vulgui conèixer la filosofia i la realitat del moviment voluntari.

LUQUE, C. (2000): Els truquen a la porta, Ed. La Campana, Barcelona.

Comentari: com indica el subtítol, aquest llibre recull "15 vides explicades pels nous catalans", és a dir, pels mateixos immigrants que les han viscudes.

MARTÍ, L., MONFERRER, I. y SITJAR, J. (2000): ¿Qué ves a tu alrededor? Una invitación a vivir la solidaridad y los valores que la conforman. Ed. CCS, Madrid.

Extracte del contingut:

- La solidaridad
- Vivir los valores
- Os invitamos a observar
- El voluntariado social
- Las vivencias de los voluntarios
- Otros tipos de voluntariado
- Poniendo en común lo que habéis observado
- Y, ahora, ¿qué pensáis sobre el tema?
- Volvamos a hablar de valores
- ¡Pasemos a la acción!
- ¡Muy bien!

Comentari: manual per a l'educador on es planteja com desenvolupar un projecte de solidaritat basada en l'observació de l'entorn. D'aplicació directa a l'aula.

2. FULLETONS:

De l'Oficina de Recursos per a la Ciutat Sostenible:

- Els electrodomèstics.
- Reutilització de l'aigua.
- Recollir la pluja.
- Airejadors i aixetes.

Del Colegio Oficial de Biólogos:

- ¿Agua potable?

3. REVISTES:

D. Educació Ambiental i Participació.
Guies d'Educació Ambiental (núm. 7):

- Aigua = vida.
- L'aigua a Barcelona.
- Fem-ne un bon ús.
- Consells per estalviar aigua.
- Autoavaluació del consum.

Comentari: senzill i atractiu. Conté adreces d'interès.

4. VÍDEOS

- El cicle de l'aigua (14 minuts) – Àrea Metropolitana de Barcelona (préstec).
- La força de l'aigua. La vida d'un riu – Sèrie Natura – Centres de Recursos Pedagògics (préstec).

5. CD-ROM

Bon dia, esmorzem?

Recull de materials i recursos – Ajuntament de Barcelona – Institut d'Educació

És un CD autoexecutable, especialment indicat per a famílies i educadors de Primària i tot que també és útil per a Secundària.

Estructura:

- Presentació
- Recull de recursos
- Materials de la campanya
- Entitats col·laboradores

6. INTERNET

www.sostenible.es

És la revista de la xarxa de ciutats i pobles cap a la sostenibilitat.
S'hi troben articles interessants i hi ha la possibilitat d'enviar l'opinió sobre el tema.

www.gencat.es/mediamb/csosten.htm

A l'Agenda 21 al món, hi trobareu els acords de les cimeres de Ríó i de Johannesburg.
Hi ha unes taules amb dades interessants.
Compromís català amb la sostenibilitat.
Catalunya sostenible: accions concretes dutes a terme per diferents pobles.

www.bcn.es

A l'apartat de Medi Ambient – Agenda 21 local.
Hi trobareu l'Agenda escolar i el text del compromís ciutadà per la sostenibilitat.
Agenda de cursos, fòrums i conferències sobre el tema.
Programa d'activitats escolars que ofereixen als centres.
Un apartat interessant: Vèrdia, la ciutat dels nens.

www.xtec.es

Recursos per a educadors:
- Prevenció de drogodependències
- Educació sexual i afectiva
- Salut i estils de vida

www.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud

Proposta curricular del Ministerio de Educación y Cultura

<http://thales.cica.es/rd/Recursos/rd98/Multidis/04/multidis-04.html>

Pàgina feta per un professor d'un IES de Màlaga.
Enfoc mèdic.
Tracta els temes del tabac i de les drogues.
Dóna dades.

www.pangea.org/edualter/

Xarxa de recursos en educació per a la pau, el desenvolupament i la interculturalitat.
Hi ha un bon recull de bibliografia comentada.

www.educalia.org

És una web de la Fundació la Caixa.
Té activitats, temes i recursos per educació Primària i Secundària.
Molt atractiva.

Pel tema de la solidaritat, aconsellem visitar qualsevol web d'associació de voluntariat.