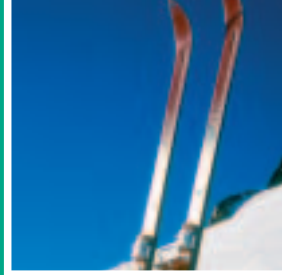


Treballem
per la promoció
de la salut.
Fem-ho, ara,
a l'escola.

FES SALUT

En aquest
annex recollim els setze
articles que has treballat en
els llibres de ciències naturals
de Text durant el cicle superior de
primària i et proposem unes
activitats que pots fer a l'escola, en
equip, amb els teus companys i
companyes i l'ajuda d'un
mestre o una
mestra.



Text



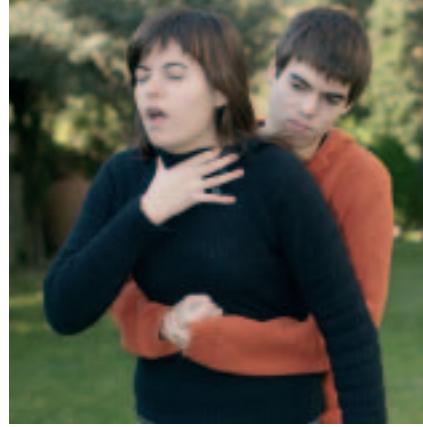
laGalera

Què podem fer a l'escola?

Els llamps: descàrregues elèctriques de més de 20.000 °C

Un llamp conté molta energia elèctrica. La temperatura a l'interior d'un llamp supera fàcilment els 20.000 graus centígrads. Aquesta xifra, elevadíssima, explica que els llamps que cauen a terra (no ho fan tots, alguns van d'un núvol a un altre o fins i tot d'una zona a una altra d'un mateix núvol) poden ocasionar incendis i víctimes mortals. Si mai et trobes en una tempesta a l'aire lliure i hi ha moltes descàrregues elèctriques, és a dir, molts llamps, no dubtis a protegir-te'n. Mira d'aixoplugar-te, però mai en llocs on hi hagi molt corrent d'aire ni a sota d'un arbre solitari. Desfés-te de tots els objectes metàl·lics que duguis a sobre i, en cas que estiguis en una zona ben oberta, estira't a terra amb els braços i les cames separats del cos.

Representa a classe com hauries d'actuar en cas de trobar-te sota una tempesta amb gran component elèctric. Pots preparar una obra de teatre que faci evidents aquestes mesures preventives i representar-la a les altres classes de primària.



La maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich consisteix a expulsar de la tràquea un tros de menjar o algun objecte que l'obstrueixi, mitjançant la compressió brusca del pit, just per sota de l'estèrnum, efectuada des de darrere de l'afectat amb els dos braços encreuats davant d'ell. Aquesta compressió fa que s'expulsi l'aire que sempre queda als pulmons i arrossegui el menjar o l'objecte que provoca l'ofec fins a l'exterior. Val a dir que els accidents causats per l'obstrucció de la laringe en nens i nenes menors d'un any i de la tràquea i els bronquis en els de la franja d'edat d'un a quatre anys són freqüents. Les mesures preventives per evitar ofegaments que funcionen millor són les que prohibeixen que els nens d'aquesta edat tinguin a l'abast objectes, principalment els esfèrics, de menys de 3 centímetres de diàmetre. També cal tenir molta cura amb la mida dels trossos de menjar que es donen als nens durant els àpats. Algunes escoles remarquen la cura especial que cal tenir amb els globus desinflatats, ja que es poden empassar fins a la faringe, la laringe i fins i tot la tràquea, i poden provocar ofegaments. Però si falla la prevenció, cal saber que la maniobra de Heimlich és molt eficaç.

Practica la maniobra de Heimlich un cop l'any com a mínim. Consulta aquestes i altres pàgines web per aprendre com actuar en funció de l'edat de la persona a qui s'ha de socórrer: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000047.htm#visualContent
www.tuotromedico.com/temas/heimlich.htm





Els objectes punxants

La manipulació d'objectes punxants ha d'estar supervisada; d'això, no n'hi ha cap dubte. En alguns casos és molt evident: un filabrequí elèctric o una serra que s'utilitza en una classe de tecnologia, a secundària, ha d'estar sota el control directe del professor o la professora. Però què passa en els casos en què aquesta supervisió és més difícil? Supervisar totes les tisores massa punxegudes d'una aula de primària és possible. Però hi ha manera de controlar tots els llapis afilats? I tots els bolígrafs? Aquests estris tan necessaris per a l'estudiant, que es fan servir cada dia, sovint causen accidents. Què pot passar quan un alumne aixeca el braç, en resposta a una pregunta de la mestra o del mestre, amb un llapis de punta ben afilada a la mà, just quan el noi o la noia que seu al seu darrere s'aixeca cap endavant per algun motiu? Aquesta situació ha passat més d'una vegada i sovint ha causat ferides importants a la cara de l'alumne que s'aixeca. Cal tenir els llapis aptes per al seu ús, però sense afilar-los exageradament. Igualment, tampoc no s'haurien de fer servir els bolígrafs massa punxeguts.



Els vàters, sempre a punt!

A Baviera, una regió d'Alemanya, una normativa escolar remarca que és obligatori tenir a punt, a disposició dels alumnes, tots els vàters durant tota la jornada escolar. Passi el que passi. La rigorositat de la legislació bàvara arriba a extrems que semblen exagerats: per exemple, si s'han de netejar unes pintades fetes per alumnes en unes portes i deixar-les presentables per a l'endemà, cosa que inhabilitaria temporalment un vàter, cal fer-ho fora de la jornada escolar, aprofitant l'absència d'alumnat. Darrere la norma hi ha una iniciativa de prevenció de malalties: tota persona ha de poder disposar d'un vàter en cas que necessiti fer-ne ús. Si n'hi haguessin pocs a disposició dels alumnes, per qualsevol causa, sovint hi hauria cues i alguns no podrien fer les seves necessitats en el moment adequat: com a conseqüència estarien obligats a contenir-se, com a mínim, tota l'estona que dura una classe. Aquestes retencions són perjudicials per a l'organisme i s'ha d'evitar que una persona s'hi pugui "acostumar".

Què podem fer a l'escola?



Feu un repàs a tots els vàters de l'escola, al migdia, per veure'n l'estat, i prepara un text que conscienciï de la importància de mantenir-los nets, en cas que faci falta. Després d'anar al vàter, cal tenir cura de deixar-lo ben net. Pensa que si hi queden restes d'orina o femtes, aquestes poden provocar una infecció a les persones que el facin servir després.

Busca objectes punxants que hi hagi a l'escola i pensa com es poden modificar (o si es poden substituir) de manera que no siguin tan perillosos. Busca punxons, tisores, bolígrafs molt punxeguts, llapis massa afilats, etc.



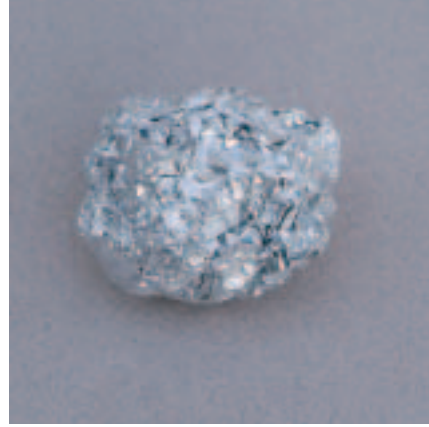
Què podem fer a l'escola?



Aprendre a nedar... vestits?

Tothom està d'acord que durant l'etapa de la infantesa és quan s'ha d'aprendre a nedar. Però, com s'ha de fer? Això ja no es veu de la mateixa manera a tot arreu.

A Holanda els nens i les nenes de primària fan dos cursos de natació, com a mínim, que es consideren imprescindibles per evitar els ofegaments a causa de no dominar aquesta habilitat. Aprendre a nedar no és opcional. Fins aquí, res de sorprenent. El que ve, sí que ho és: els cursos d'aprenentatge inclouen unes sessions en què els alumnes neden vestits. Sí, vestits! D'aquesta manera aprenen a nedar arrossegant molt més pes –la roba xopa pesa molt– i es preparen per actuar satisfactòriament davant situacions en què una persona cau a l'aigua accidentalment –i, lògicament, vestit–. És en aquests casos quan l'accidentat té més probabilitats de morir ofegat. A la dificultat de mantenir-se a la superfície de l'aigua s'hi ha d'afegir l'increment de la sensació de por que es té en ser conscient de la complicació que representa anar vestit.



Compte amb les pilotes de paper d'alumini!

L'alumini és un metall lleuger, tou però resistent, per tant, molt mal·leable, i d'aspecte gris platejat. S'obté principalment del mineral anomenat bauxita. És un metall tan fàcil de manipular que té una gran quantitat d'aplicacions, una de les quals és el conegut paper d'alumini que s'utilitza per embolicar, per exemple, els entrepans que els estudiants us endueu a l'escola per esmorzar o berenar durant les hores d'esbarjo. Atenció! Una activitat tan corrent com perillosa és jugar a tirar-se boles fetes amb aquest paper d'alumini un cop ha deixat de protegir l'entrepà. Tot i que en premsar manualment aquests trossos de paper d'alumini mai no s'aconsegueix una densitat com la que tindria un tros de ferro, per exemple, l'impacte d'una d'aquestes boles contra les parts més toves del cos, com un ull, pot ocasionar ferides de diversa gravetat.

FES SALUT



Pesa uns pantalons, un suèter o una jaqueta. Fes-ho dues vegades. La primera vegada, *sec*; la segona, *moll*. Fixa't en la diferència que hi ha entre les dues mesures i raona què passa, doncs, quan una persona cau a l'aigua vestida. I si, a més, porta les sabates posades?

FES SALUT



Embolica els entrepans i qualsevol altre menjar que duguis a l'escola per esmorzar o berenar amb paper de diari. També pots portar-ho en una carmanyola de plàstic (els coneguts tàpers).





Conduir sobre dues rodes? Sí, però protegits!

Un estudi que es va fer a França l'any 2002 va demostrar que la causa que origina un accident que pateix un conductor de moto o de bicicleta, en dos de cada tres casos, és externa. És a dir, la causa no està relacionada amb cap imprudència que cometi el conductor dels vehicles de dues rodes, sinó que les causes principals són dues: que el paviment estigui en mal estat o que al mig de la calçada hi hagi algun objecte imprevist, o que el conductor d'un altre vehicle no s'adoni de la presència del motociclista o del ciclista. Cal tenir molt present, doncs, que encara que conduïm amb molta cura i responsabilitat podem tenir un accident. És per això que ens hem de protegir tant com puguem. L'ús del casc quan conduïm vehicles de dues rodes és importantíssim, i també ho és portar algun tipus de protector d'esquena per protegir la columna vertebral.

Protegeix un ou amb materials plàstics, elàstics i/o esponjosos de manera que si el tires a terra (encara que sigui des d'una altura considerable), l'ou no es trenqui. Pots embolicar l'ou amb esponja, amb suro blanc, amb un bon gruix de paper de diari, etc. Compara aquesta activitat amb el fet de dur casc quan es va en moto o bicicleta.



Compte a la neu!

Durant les sortides en què es practica l'esquí —cada any són més les escoles que n'organitzen— cal tenir molta cura de no patir cap accident. L'any 2004, als Alps es va iniciar una campanya que es resumeix amb aquests dos eslògans: Controla la teva velocitat i L'esquiador que hi ha més avall sempre té prioritat. Que cada esquiador tingui cura de la velocitat a què pot anar sense perdre el control és fonamental. Aquest control, juntament amb el fet de ser conscient que tota persona que està a menys altitud té prioritat, hauria de fer disminuir notablement el percentatge d'accidents. Enguany, si vas a esquiar, tingues molt de compte!

Què podem fer a l'escola?



Pensa que la neu reflecteix el 85% de les radiacions solars que hi arriben. Investiga si, a més altura, la intensitat de la radiació solar augmenta o disminueix. Investiga, també, si aquesta intensitat augmenta o disminueix en funció de la humitat.



Què podem fer a l'escola?



Compte que no et parasitin!

Les parasitosis són els trastorns produïts per la presència de paràsits al cos dels hostes. En el cas de les persones, cal estar molt atents a no ser parasitats per cucs. N'hi ha de diversos tipus, però els més freqüents són els oxiürs, les ascàrides i les tènies. Alguns d'aquests cucs poden entrar a l'organisme en ingerir fruites i verdures contaminades amb els seus ous (és el cas de les ascàrides) o carn de bòvids, porc i altres animals que en conté larves (és el cas de les tènies). Per evitar aquests paràsits, que poden ser molt molestos, cal rentar bé les fruites i les verdures que ingerim crues i coure bé la carn. Ja ho saps: si no t'agrada pelar la fruita i t'agrada la carn crua..., compte que no et parasitin!

FES SALUT



Feu un debat a classe sobre la conveniència de menjar la carn més o menys crua. Consulta aquesta web:
http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/aliments/csam_27.htm



Compte on t'enfiles!

Tot i l'agilitat que ens confereix l'aparell locomotor, les persones caiem molt sovint. Les caigudes a nivell de sòl poden ocasionar lesions greus. Però, evidentment, les caigudes des d'una alçada qualsevol incrementen ràpidament el risc de patir aquestes lesions. Per això, cal estar especialment atents a qualsevol objecte, estructura, ésser viu (arbres, sobretot) que fem servir per guanyar alçada, tant si estem treballant i utilitzem una escala de barrots, com si ens estem divertint i ens enfilem per l'escala d'un tobogan. Un altre exemple d'aquest factor de risc el trobem en les mateixes escales que comuniquen plantes d'un mateix edifici (una casa, l'escola, etc.): encara que hi pugem i hi baixem cada dia, no hem d'oblidar que són potencialment perilloses.

FES SALUT



Fes dues boles de plastil·lina, de la mida d'una pilota de tennis, i deixa-les anar, una des de l'altura del teu cap, i l'altra des d'un primer pis. Fixa't en l'estat en què queden les boles de plastil·lina després d'haver impactat a terra i raona per què les lesions ocasionades per les caigudes són directament proporcionals a l'altura.



Més llum i menys soroll a l'escola

Una bona il·luminació en zones de pas freqüent de molts usuaris de l'escola (en escales, passadissos i reparadors, per exemple) i la disminució del soroll ambiental escolar (que fa que es pugui estar més atent a sorolls que avisin d'algun perill, com avisos verbals, indicadors acústics, alarmes, etc.) es relacionen amb el descens d'accidents. Tant una cosa com l'altra permeten detectar amb més facilitat objectes i situacions de risc que poden ocasionar caigudes i cops de diversa gravetat. Fins i tot hi ha científics que estan mirant de demostrar que aquestes variables de llum i so també estan relacionades amb la disminució de malalties. L'increment de llum permet detectar més fàcilment zones d'acumulació de brutícia, zones amb més quantitat de microorganismes capaços de causar infeccions. Pel que fa al soroll, la seva disminució també es relaciona directament amb el descens de trastorns auditius.

Passeja per l'escola i observa com s'ha il·luminat cada classe, cada passadís, les escales, els patis, etc. Si pots aconseguir un plànol de l'edifici, marca-hi els punts en què creus que hi falta llum.



Si trepitges neu, posa't ulleres de sol

Veiem la neu de color blanc perquè reflecteix els raigs de llum i perquè, a més, reflecteix tots els colors. Les coses blanques s'escalfen menys que les de colors foscos perquè no absorbeixen la llum i, per tant, l'energia lluminosa d'aquests cossos o objectes no es transforma en escalfor. Quan anem a la neu cal tenir molt en compte aquesta reflexió de la llum. Si no ens protegim dels raigs de llum que reboten a la neu, podem patir cremades a la pell que està al descobert, com la de la cara, i lesions de gravetat als ulls, sobretot a la retina. Per evitar-ho, només cal que ens protegim la pell amb cremes contra les radiacions solars i que ens posem unes ulleres de sol amb vidres foscos que aturin l'excés de rajos. Si vas a esquiar, a llançar-te en trineu, a jugar a la neu o a fer-hi qualsevol altra activitat, no oblidis la crema solar i les ulleres de sol.

Què podem fer a l'escola?



Mira durant una estona una zona ben assolellada, que rebí molta llum del Sol (una paret blanca exterior, per exemple), o el cel (un dia ben clar), però, compte!, sense mirar mai el Sol directament. Tot seguit, entra en una habitació qualsevol i adona't que, durant uns quants segons, no hi veus bé, sembla que t'hagis quedat encegat. Espera una estona i torna a fer el mateix, però ara amb ulleres de sol quan estàs a l'exterior. Quina diferència notes?



Què podem fer a l'escola?



El codi de les 5 R.

Complir el codi de les 5 R (o el de les 3 R) és una bona solució al problema ocasionat per l'excés de residus urbans. Aquest problema ambiental —l'excés d'embolcalls i de residus amb components de separació difícil i cara—, causat en primer lloc per la gran concentració de persones a les ciutats i en segon lloc per l'increment de productes d'un sol ús, té efectes molt negatius per a la salut de tothom. Alguns d'aquests efectes són la contaminació d'aqüífers per filtració de productes químics als abocadors i l'emissió de gasos tòxics tant en aquests mateixos abocadors com en plantes incineradores.

El codi de les 5 R consisteix a **reutilitzar** els objectes que llencem (és a dir, a donar-los noves utilitats), **reciclar**-los (seleccionar les escombraries per tal que els materials que llencem puguin tornar a ser utilitzats), **retornar** els envasos que ho permetin i les substàncies tòxiques (com les que contenen les piles), **reparar** un producte abans de llençar-lo i allargar-ne d'aquesta manera la vida útil i **reduir** el consum de moltes coses innecessàries.



Els radiadors, ben amunt?

Als països més nòrdics, on fa molt fred a l'hivern, és freqüent trobar escoles que han instal·lat els radiadors a partir d'un metre i vint centímetres d'alçada. Això es fa perquè l'aigua del circuit de refrigeració que els omple està molt calenta, tan calenta que si els nens toquessin els radiadors es podrien arribar a cremar. Sobretot a les aules on estudien els nens i les nenes de l'etapa d'educació infantil, fins a sis anys, el disseny d'una aula preveu la instal·lació dels radiadors a aquesta alçada. És una mesura preventiva per evitar cremades. A més, com que els radiadors acostumen a ser de metall, és molt millor si no estan a l'abast de la canalla, perquè podrien patir altres lesions si s'hi donessin un cop.



Porta una cosa que tenies previst llençar a les escombraries (un diari, una peça d'una joguina, roba vella, un estri fet malbé, una ampolla de vidre, etc.). Comenta amb els companys i les companyes de classe —que també han dut alguna cosa que volien llençar— si es pot reutilitzar, reciclar, retornar o reparar.



Pregunta al responsable de manteniment de l'escola a quina temperatura s'escalfa l'aigua del sistema de calefacció. Després, investiga si a aquesta temperatura ja ens podem cremar i, en cas afirmatiu, pensa i escriu possibles solucions al problema.



Les substàncies que hi ha al mar

El mar cobreix la majoria de la superfície terrestre. Sabem que el mar és, bàsicament, aigua i sal comuna (clorur sòdic), però hi trobem moltes més substàncies que s'hi dissolen o barregen. Hi ha gasos dissolts, sobretot nitrogen, oxigen i diòxid de carboni. I hi ha molta porqueria: procedents del bestiar hi trobem orina i fems; procedents de l'activitat industrial hi trobem plàstics, llaunes i substàncies tòxiques, com arsènic, cianur, crom, plom, diversos olis i àcids, detergents, etc.; procedents de l'activitat agrícola hi arriben fertilitzants i insecticides. Ja ho veus, i tot això sense tenir en compte les aigües residuals domèstiques que constantment aboquem als rius i al mar els milers de milions de persones que compartim la Terra...

Utilitza el microscopi per analitzar una mostra d'aigua de mar. No hi podràs veure un munt de substàncies que hi ha dissoltes, però segur que hi trobes altres coses que hi ha o que hi viuen. Dibuixa el que veus i intenta esbrinar què és cada cosa.



La contaminació i els altres problemes ambientals

Es pot pensar que el fet de contaminar les aigües, l'atmosfera i la litosfera no té res a veure amb els altres problemes ambientals que afecten la Terra. De fet, només l'associem amb problemes relacionats amb la salut de les persones. Però no és així de senzill: l'augment de l'efecte hivernacle i del forat de la capa d'ozó no es produiria si no augmentés la contaminació de l'aire; l'augment de la desertització està relacionat amb l'augment de la temperatura global de la Terra, és a dir, amb l'augment de l'efecte hivernacle; la pluja àcida està, també, directament relacionada amb l'emissió de residus industrials gasosos a l'atmosfera; la desertització i la desforestació de moltes zones comporten una pèrdua de biodiversitat, etc.

Què podem fer a l'escola?



Tria el problema ambiental que consideris més greu i prepara en grup petit un pòster que expliqui el problema i proposi solucions. Inclou, en el pòster, una falca de ràdio (un text curt i clar que doni tota aquesta informació i sigui fàcilment locutable).



