

KILÒMETRES DE SOLIDARITAT



Save the Children

Guia didàctica. Edició 2021-22 de la cursa escolar Kilòmetres de Solidaritat.



18a Edició
Kilòmetres
de Solidaritat



Aquesta guia es
basa en els ODS

DOSSIER

Us presentem la guia didàctica de la 18a edició de Kilòmetres de Solidaritat, una eina pedagògica per treballar a l'aula amb el vostre alumnat que us facilitarà la sensibilització i el treball d'educació en valors i farà que la cursa esdevingui un projecte educatiu i solidari més complet.



Edició:

Nieves García, Marisol Paniagua
i Sara Adrián

Col·laboració:

Marisa Ortega del Val

Art i maquetació:

Germán Gullón (VALBHY)



1. PRESENTACIÓ

Benvinguts/des i gràcies per participar a Kilòmetres de Solidaritat! Aquesta guia didàctica us ajudarà a donar un enfocament participatiu, de convivència i solidari a la vostra cursa.

En primer lloc, hi trobareu una mica d'història sobre la cursa solidària de Save the Children atès que el nostre projecte escolar fa divuit anys; a continuació, aterrem amb informació sobre la zona on arribarà tota la vostra ajuda i la de tots els centres educatius participants: la Banya d'Àfrica. Es tracta d'una regió on el conflicte i el canvi climàtic, sumats a la crisi sanitària per la COVID-19, han provocat una fam devastadora, especialment entre els nens i les nenes, en la qual aprofundirem explicant-vos per què vivim una situació d'emergència com mai s'havia vist. Milions de nens i nenes pateixen manca d'aliments, fet que suposa alts índexs de desnutrició en menors de cinc anys.

Aquesta guia ve acompanyada de propostes d'activitats didàctiques per treballar a l'aula adaptades a les diferents etapes educatives; cadascuna se centrarà en un ODS (Objectiu de Desenvolupament Sostenible) diferent perquè pugueu treballar amb el vostre alumnat les diferents temàtiques que tracten.

També disposareu de material audiovisual, que podreu trobar al web i que ajudarà a fer que l'alumnat es sensibilitzi i aprengui sobre la realitat que viuen altres nens i nenes com ells.

Esperem que us resulti útil.



Més informació a
savethechildren.es/desnutricion-coles

2. LA NOSTRA CURSA SOLIDÀRIA ES FA GRAN, KILÒMETRES DE SOLIDARITAT FA 18 ANYS

Des que es va iniciar el projecte el 2004, cada curs centenars de centres educatius s'hi han sumat per córrer per la defensa dels drets de la infància, i Kilòmetres de Solidaritat no ha parat de créixer. Cada any que passava s'hi sumaven més alumnes, mestres i famílies, que han convertit la nostra cursa, la cursa de tots i totes vosaltres, en la cursa solidària escolar més longeva i amb un nombre més gran de nens i nenes que hi participen a tot el país.

Tant era si els currículums anaven cada vegada més atapeïts o si vivíem una severa crisi que dificultava portar el dia a dia amb normalitat. Kilòmetres de Solidaritat tenia el seu forat al calendari escolar perquè la solidaritat sempre ha estat un valor que es treballa a les escoles i va guanyant força amb els anys i perquè el professorat no oblidava que hi ha continguts com la convivència, el compromís o la ciutadania que han d'estar sempre presents.

Hem preparat aquesta edició amb més il·lusió i esperança que mai perquè sabem que no venim d'uns temps fàcils i, encara que ens queda una mica més d'esforç per fer, ens mereixem recuperar el fet de reunir-nos, les celebracions i els dies especials, en molts dels quals la cursa solidària té un protagonisme especial.

Gràcies per celebrar al costat nostre la majoria d'edat de Kilòmetres de Solidaritat.

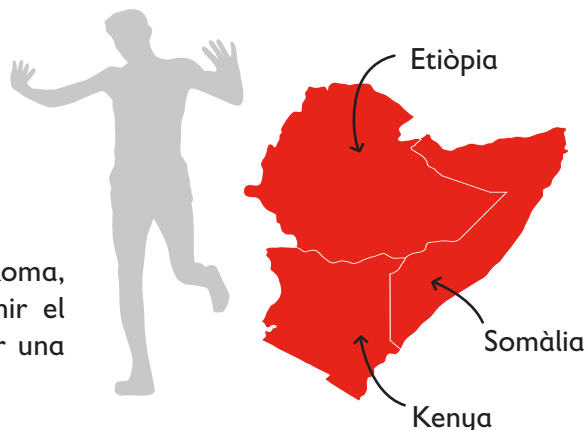


savethechildren.es/kilometros-cumple18

3. QUÈ EN SAPS, DE LA BANYA D'ÀFRICA?

Etiòpia és una potència mundial...

en atletisme: L'any 1960, als Jocs Olímpics de Roma, Abebe Bikila va guanyar la maratón i va esdevenir el primer atleta etiop i el primer africà a aconseguir una medalla d'or als Jocs Olímpics.



A mitjan anys setanta...

es van descobrir a la Regió Àfar, a Etiòpia, les restes d'un homínid Australopithecus afarensis de fa més de tres milions d'anys, la famosa Lucy.

Es diu de Somàlia...

que és una nació de poetes; s'hi ha desenvolupat una tradició de poesia i narració de contes que s'ha transmès oralment al llarg de les generacions.



La kenyana Wangari Maathai...

va ser la primera dona africana a guanyar el premi Nobel de la Pau.

Això són només algunes dades sobre la regió on anirà destinada l'ajuda que aconseguí amb la celebració de la cursa. Tot seguit, us n'expliquem aspectes geogràfics, climàtics i socials per tal que pugueu entendre millor per què cal donar tot el nostre suport als nens i les nenes que hi viuen.

ON ÉS LA BANYA D'ÀFRICA?

La part oriental del continent africà es coneix, per la seva característica forma, com la Banya d'Àfrica; Eritrea, Etiòpia, Somàlia, Djibouti, Kenya, el Sudan, el Sudan del Sud i Uganda són els països que integren la regió. La situació geogràfica d'aquesta zona ha fet que tingui una gran importància estratègica, ja que per les seves costes passen gran part de les rutes marítimes comercials i petrolieres. Tot això genera conflictes i una alta inestabilitat sociopolítica en algunes zones.



QUANTES PERSONES HI VIUEN?

Etiòpia és el segon país més poblat d'Àfrica amb al voltant de cent milions d'habitants, només per darrere de Nigèria; aquestes xifres representen, a més, el 80 % de la població de la Banya d'Àfrica, una regió molt extensa on la densitat de població és molt baixa.

COM N'ÉS EL CLIMA?

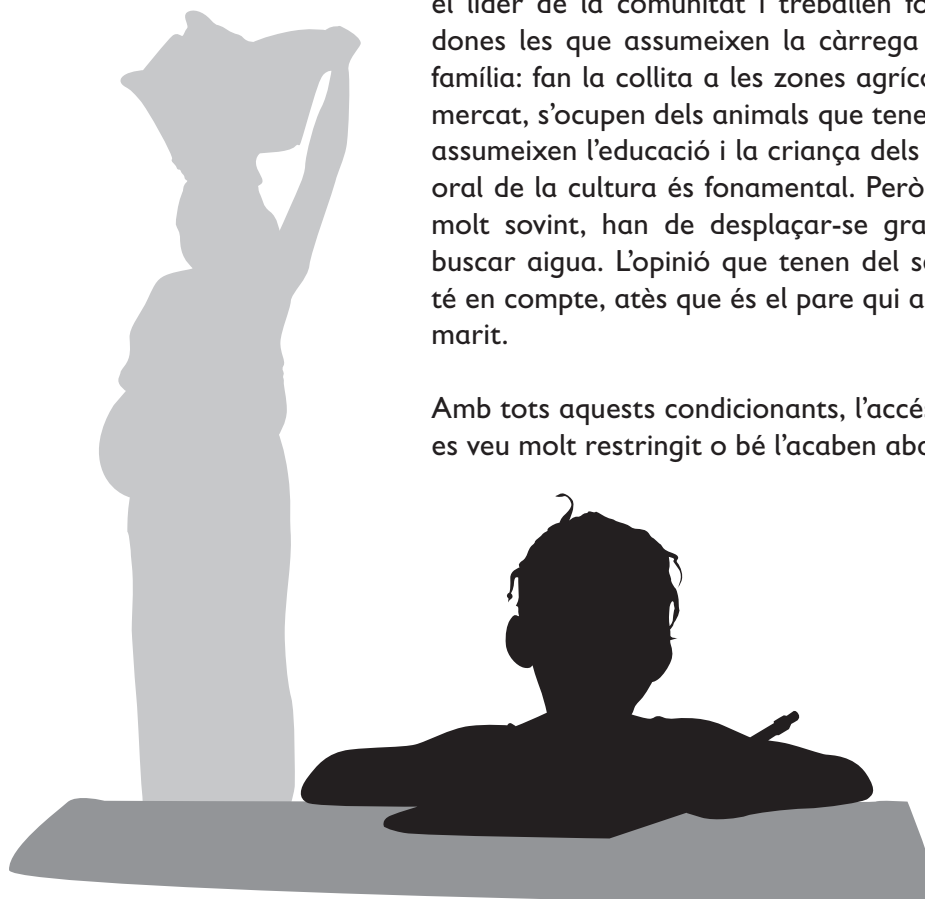
El clima d'aquests països, majoritàriament tropical i àrid, condiona gran part de la seva vida, ja que, en ser la majoria de la superfície desèrtica i amb molt poques pluges, la poca agricultura que tenen i la ramaderia es veuen afectades enormement per les èpoques de sequera. Per comparar les precipitacions amb les d'Espanya, els únics llocs similars serien Almeria i Las Palmas.



COM S'HI ORGANITZA LA SOCIETAT?

La societat està dividida en grups ètnics que s'organitzen, al seu torn, en clans patriarcals; hi ha fins i tot grups que continuen sent nòmades, desplaçant-se amb els ramats a la recerca d'aigua i aliments. Els homes hi exerceixen el paper de respondre davant el líder de la comunitat i treballen fora de casa, però són les dones les que assumeixen la càrrega de la cura de la llar i la família: fan la collita a les zones agrícoles, duen els productes a mercat, s'ocupen dels animals que tenen per mantenir la família i assumeixen l'educació i la criança dels fills, en què la transmissió oral de la cultura és fonamental. Però no només això, sinó que, molt sovint, han de desplaçar-se grans distàncies per anar a buscar aigua. L'opinió que tenen del seu propi matrimoni no es té en compte, atès que és el pare qui acorda la unió amb el futur marit.

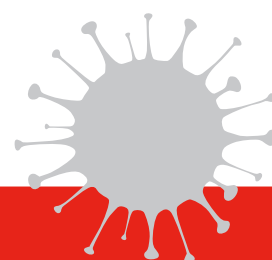
Amb tots aquests condicionants, l'accés a l'educació de les nenes es veu molt restringit o bé l'acaben abandonant abans d'hora.



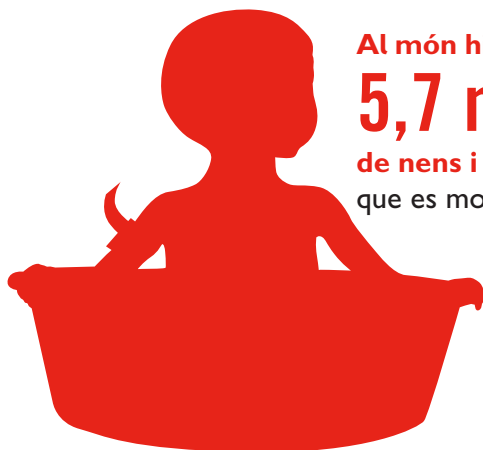
PER QUÈ ENS NECESSITEN A LA BANYA D'ÀFRICA?

Tot i ser una zona amb un gran potencial humà, milions de nens i nenes no poden ni somiar un futur en el qual puguin arribar a ser mestres, metges, poetes, científics o atletes perquè les conseqüències de la desnutrició són catastròfiques.

La pobresa extrema que viuen a causa de la fam provocada per les sequeres cícliques, els conflictes i ara, tot això, elevat per la pandèmia de la COVID-19, els situa entre els països més pobres en l'Índex de desenvolupament humà. En aquesta regió, s'estima que tretze milions de persones necessiten ajuda humanitària urgent.



4. SOM DAVANT DE LA CRISI HUMANITÀRIA DE FAM MÉS GRAN DEL SEGLE XXI



Al món hi ha

5,7 milions

de nens i nenes menors de 5 anys
que es moren a causa de la fam

PER QUÈ NO N'HI HA PROU AMB NOMÉS TENIR ALIMENTS PER SOBREVUIRE?

- 1 Assegurar-se que els nens i les nenes tinguin prou aliments nutritius per menjar és vital per prevenir danys a llarg termini. La fam és la forma en què el cos indica que s'està quedant sense menjar i necessita energia.
- 2 Una fam constant i freqüent pot conduir a la desnutrició, que és el resultat d'una ingesta insuficient d'aliments nutritius, i a patir malalties infeccioses de forma repetida.
- 3 La desnutrició es manifesta en aspectes com ser massa baix per a la edat, extremadament prim per a l'alçada i la deficiència de vitamines i minerals. També es pot patir edema nutricional, caracteritzat per peus, cara i extremitats inflades.
- 4 La desnutrició aguda greu és una de les causes principals de mort en infants menors de cinc anys, i la prevenció i tractament són fonamentals per a la supervivència i el desenvolupament infantil. Aquestes morts poden ser el resultat directe de la desnutrició en ella mateixa, així com el resultat indirecte de malalties infantils com la diarrea i la pneumònia, les quals els nens i les nenes desnodrits no són capaços de superar.



LA DESNUTRICIÓ ES CURA?

La conseqüència d'una desnutrició crònica és el retard del creixement, que és la incapacitat per créixer físicament i cognitiva i sol durar **tota la vida**.

A curt termini, els infants amb desnutrició aguda greu necessiten un tractament urgent que els salvi la vida. Amb la creació **d'aliments terapèutics** a punt per utilitzar (**Plumpy Nut**), el panorama ha millorat considerablement.

Aquest tractament de la desnutrició aguda greu és la darrera oportunitat per salvar la vida de milers d'infants, però no substitueix la promoció de l'accés equitatiu a aliments nutritius, la fi de la pobresa i el suport a altres intervencions que poden prevenir la desnutrició abans que no comenci.

Els treballadors de salut comunitaris detecten de forma primerenca casos de desnutrició aguda greu gràcies al **mesurament de la circumferència del braç superior amb el MUAC** i presten atenció mèdica.

Aquestes intervencions tenen com a resultat:

- millors taxes de supervivència i al tractament de molts més infants,
- que les mateixes comunitats amb poca ajuda gestionin els tractaments
- i que resulti més econòmic que el tractament hospitalari.



Posar fi a la desnutrició aguda és un repte social i polític. La prevenció i les solucions a llarg termini requereixen el compromís de la comunitat internacional i local per promoure canvis sostenibles relacionats amb l'accés als serveis de salut, les pràctiques d'alimentació i l'aportació d'aigua i sanejament.

En el cas de les nenes, trobem que el progrés per garantir l'accés a la salut i els drets sexuals i reproductius està en perill per la l'augment d'atacs organitzats contra els drets de les dones i les nenes. Quaranta-set milions de dones i nenes perdran l'accés als mètodes anticonceptius moderns i això ocasionarà set milions més d'embarassos no desitjats. Molts d'aquests embarassos seran d'alt risc en adolescents.

PLUMPY NUT

El Plumpy Nut és una pasta enriquida amb micronutrients d'alta energia que es fa servir per tractar infants menors de cinc anys amb desnutrició aguda severa. No cal cuinar-lo ni preparar-lo per al consum, cosa que el converteix en una solució pràctica allà on les instal·lacions per cuinar i el combustible són limitats. Permet que els infants rebin tractament a les seves pròpies llars i comunitats.

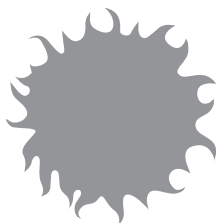


5. AVUI LA SUPERVIVÈNCIA INFANTIL ESTÀ EN PERILL COM NO S'HAVIA VIST MAI

PER QUÈ HI HA MÉS FAM ARA QUE ABANS?

Després d'un any des que va començar la crisi sanitària per la COVID-19, **continuem vivint conflictes i conseqüències de crisis climàtiques**. Nens i nenes de tot el món s'enfronten a la seva pròpia crisi, la qual els afecta molt més directament. Mentre que la major part de la població s'està vacunant contra el coronavirus per recuperar la seva vida normal, milions d'infants es moren de fam. Els nivells de fam ja assolien xifres rècord abans de la pandèmia i avui dia amenacen amb un augment exponencial.

Dos dels principals impulsors que causen aquesta tendència són el canvi climàtic i els conflictes, als quals s'ha sumat aquest darrer any el virus COVID-19. Aquests problemes globals exigeixen un gran compromís per part dels líders mundials per poder-los combatre de manera eficaç.



1. Canvi climàtic

L'augment de temperatura provoca més intensitat i freqüència dels fenòmens meteorològics extrems (tempestes, incendis, inundacions, sequeres...). Aquests desastres naturals s'han triplicat en els últims anys.



Les inundacions destrueixen cultius, igual que les altes temperatures. Moltíssimes persones en algunes de les regions més pobres del món depenen de l'agricultura per sobreviure i la manca de pluges impacta en la producció correcta dels seus aliments i n'empitjora el valor nutricional.



Els països de la Banya d'Àfrica solien experimentar un any de sequera greu cada deu anys, però només en l'última dècada n'han patit almenys tres.

Els països de la Banya d'Àfrica

han patit almenys tres sequeres greus en l'última dècada

2. Conflicte

Més del 60 % de les persones que més gana pateixen al món viuen en zones de conflicte, que és el causant de les pitjors crisis alimentàries.

El conflicte desarrela famílies, destrueix economies, arruïna la infraestructura i obstaculitza la producció agrícola. En l'actualitat, **82,4 milions de persones s'han desplaçat de les seves llars**, més que en qualsevol altre moment de la història.

Els nens que viuen en una zona de conflicte tenen més del doble de probabilitats de patir desnutrició que els nens que viuen en un entorn pacífic, i quatre de cada cinc infants amb retard en el creixement viuen avui dia en països afectats per guerres.



**Més de 82,4
milions de persones**
s'han desplaçat de les seves llars



3. COVID-19

L'ajuda humanitària també es veurà afectada per les conseqüències de la COVID-19; s'estima que arribi a duplicar-se el nombre de persones amb fam greu fins a centenars de milions.

A causa del tancament de fàbriques, els preus dels aliments es van disparar i el preu del menjar era inassequible per a milions de persones. Els retards en la temporada agrícola i les restriccions per poder anar a treballar han donat com a resultat collites per sota de la mitjana en molts països i regions.

S'han perdut centenars de milions de llocs de treball a causa de quarantenes, restriccions de viatge i altres mesures de bloqueig. S'espera que les pèrdues d'ingressos representaran un impacte devastador per a les comunitats més pobres i vulnerables.

Igualment, a causa dels impactes econòmics de la pandèmia, es preveu que les xifres de matrimonis infantils ascendeixin de manera dràstica. Això vol dir que 2,5 milions addicionals de nenes estaran en risc de contraure matrimoni forçós en els propers cinc anys.

El tancament d'escoles a causa d'aquesta crisi sanitària mundial ha tingut un gran impacte en l'accés de molts infants a suficients aliments. A principis del 2021, 370 milions d'infants tenien com a font principal de la seva nutrició diària el menjar escolar. Avui s'han perdut el 40 % d'aquests programes d'alimentació en escoles.

Aquest cop dur a les escoles i a l'educació, com sempre, ha repercutit perillosament en les nenes: ha augmentat el risc de violència, d'inseguretat alimentària i financera i es preveu fins a un milió addicional d'embarassos en les adolescents.



El 40%
dels programes
de desnutrició
s'han perdut avui a
les escoles

6. NO EXISTEIX UNA VACUNA PER A LA FAM, PERÒ HI HA UNA SOLUCIÓ SI ACTUEM ARA

LA NOSTRA RESPOSTA

La nostra resposta a les crisis alimentàries té com a objectiu salvar vides i prevenir la fam generalitzada a curt termini, alhora que apliquem solucions a llarg termini i sistemes més resilients per a futures crisis. La nostra feina s'estructura al voltant d'aquests tres pilars fonamentals:



Mantenir els serveis essencials de salut i nutrició

- Accés gratuït per a tota la població als serveis essencials de salut i nutrició com, per exemple, el tractament de la desnutrició i els programes de vacunació.
- Protecció i suport als treballadors comunitaris de la salut.



Protegir, promoure i donar suport a la lactància materna i l'alimentació complementària per a nadons i els infants més petits

- Començar d'hora, la lactància materna exclusiva i la lactància materna contínua després dels sis mesos, així com l'alimentació complementària salven vides i protegeixen contra moltes infeccions.



Protegir la capacitat de les famílies per accedir a aliments nutritius, fins i tot als mitjans de subsistència

- Accions ràpides per protegir la seguretat alimentària i els mitjans de vida (agricultura i ramaderia).
- Garantir l'accés a aliments sans i nutritius tot donant suport a les famílies i comunitats més afectades.
- Suport als ingressos i les mesures de protecció social per evitar que les famílies passin gana, com, per exemple, transferències en efectiu o formació a les mares sobre hàbits d'alimentació nutritiva.



Protegir les més vulnerables, les nenes: des de Save the Children duem a terme programes i campanyes per abordar el risc creixent de violència de gènere contra les nenes

- Inclòs el matrimoni forçós, donant suport als drets de les nenes a l'educació, la salut i l'apoderament perquè puguin participar en la presa de decisions des del seu àmbit més proper al més global.





PROPOSTES DIDÀCTIQUES

L'educació en valors i drets és un suport educatiu primordial a les accions diàries i quotidianes dels centres escolars, atès que els valors guien el comportament i construeixen la pròpia personalitat, per la qual cosa considerem que cal treballar les experiències positives al voltant dels valors des del naixement, cosa que és part imprescindible del procés educatiu.

La següent **proposta didàctica d'activitats** us ajuda, en aquest sentit, a adaptar els valors humans al currículum escolar a través d'experiències educatives i a transmetre a l'alumnat la situació que viuen milers d'infants a la Banya d'Àfrica, zona on anirà destinat l'ajut que obtingueu per la **curso solidària**.

A més, aquest any estem de celebració, Kilòmetres de Solidaritat esdevé major d'edat, motiu pel qual us convidem a compartir algunes activitats a les xarxes amb el hashtag #KilometrosCumple18 per tal que arribi a més gent i els nois i noies puguin aconseguir més patrocinadors per als seus kilòmetres solidaris.

Hem combinat els Objectius de Desenvolupament Sostenible, l'educació en valors i els drets de la infància per confluïr en les «temàtiques clau» següents:

1. Fam zero i justícia
2. Salut i benestar
3. Educació i desenvolupament
4. Igualtat de gènere
5. Solidaritat i participació
6. Ciutadania global i drets

Per a cadascuna de les «temàtiques clau» us presentem una activitat didàctica basada en la realitat social que treballem des de Save the Children a la Banya d'Àfrica, amb propostes d'adaptació adreçades a cada etapa educativa: infantil, primària i secundària.



La proposta didàctica combina els objectius següents:

- Facilitar la reconstrucció del procés personal de valors.
- Afavorir la participació en plans d'acció en favor de les persones i el planeta.
- Promoure un aprenentatge actiu en el qual prendre part de la realitat social i mundial.

Els continguts

Els continguts de cadascuna de les temàtiques clau parteixen de valors propis d'una societat plural en la qual el respecte mutu, la responsabilitat, la igualtat, el diàleg, la solidaritat i la resolució pacífica dels conflictes són elements transversals que preparen l'alumnat per a la ciutadania global i participativa. Els Objectius de Desenvolupament Sostenibles, com a pla d'acció mundial en favor de les persones, del planeta i la prosperitat, han de ser una guia de les decisions dels governs i la societat i, en el nostre cas, són guia de la comunitat educativa.

Els dies mundials

Finalment, cal destacar la celebració dels dies mundials, ja que assenyalen la importància de problemes sense resoldre i sensibilitzen per tal que actuem i formem part activa de la realitat social i mundial. Algunes d'aquestes activitats poden completar les vostres programacions més enllà de la celebració de Kilòmetres de Solidaritat:

OCTUBRE

- 11. Dia Internacional de la Nena
- 16. Dia Mundial de l'Alimentació
- 17. Dia Internacional per a l'Erradicació de la Pobresa

NOVEMBRE

- 20. Dia dels Drets de la Infància
- 25. Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones

DESEMBRE

- 10. Dia dels Drets Humans

GENER

- 30. Dia de la Pau

MARÇ

- 8. Dia de la Dona
- 22. Dia Mundial de l'Aigua

ABRIL

- 6. Dia Internacional de l'Esport per al Desenvolupament i la Pau
- 7. Dia Mundial de la Salut
- 22. Dia Internacional de la Terra

MAIG

- 25. Dia d'Àfrica

JUNY

- 5. Dia Mundial del Medi Ambient





Fam zero i justícia

«ELS COLORS DE LA FAM»

EXPLICACIÓ

El professor/a llegeix les frases següents per mostrar als alumnes que la paraula «fam» té colors i olors diferents:

- En Paco és malagueny, li agrada l'olor de mar i quan té gana va a casa a buscar un entrepà.
- La Cocorina és una gallina, li agrada l'olor de poble i quan té gana busca grans de blat de moro.
- La Sahra és de Somàlia, li agrada seure al costat de la seva mare per escoltar històries i quan té gana molt sovint no té menjar.

Posarem color a la justícia, evidenciant l'escassetat d'aliments bàsics en les poblacions amb menys recursos; per fer-ho, traiem els llapis de colors, reflexionem tot dibuixant i actuem a les xarxes socials a través del hashtag *#KilometrosCumple18*.

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

El professor/a prepara un pictograma-mural amb les frases d'en Paco, la Cocorina i la Sahra, que duu per títol «Donem color a la justícia». Busca dissenys per a les paraules dibuixables (Paco, mar, entrepà, gallina, poble, blat de moro, Sahra, dona explicant històries, plat buit, etc.).

Les nenes i els nens donen color a les paraules dibuixades del mural amb pintures, adhesius, pintura de dits, paper... Es fan fotos per pujar-les a les xarxes socials i s'exposarà a la comunitat educativa (o, si és possible, local) per mostrar la creació grupal i el nostre suport a les poblacions amb menys recursos.

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

El professor/a reparteix un full a cada participant (ANNEX I); el full té quadrícules àmplies on les nenes i els nens, després de llegir les frases, dibuixen i donen color de forma individual a en Paco, la Cocorina, la Sahra, el mar, el poble...

Un cop enllestits els dibuixos individuals, s'organitza la classe en petits grups per retallar-los i completar la decoració d'un mural-collage col·lectiu amb allò que s'ha fet. El centre escolar pot promoure una exposició de murals amb les creacions de les aules en un espai adequat del centre, obrir-lo a la comunitat escolar, familiar i municipal, i fins i tot gravar un vídeo breu amb les composicions per pujar-lo a les xarxes socials oportunes acompanyat del hashtag *#KilometrosCumple18*.

+12 EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

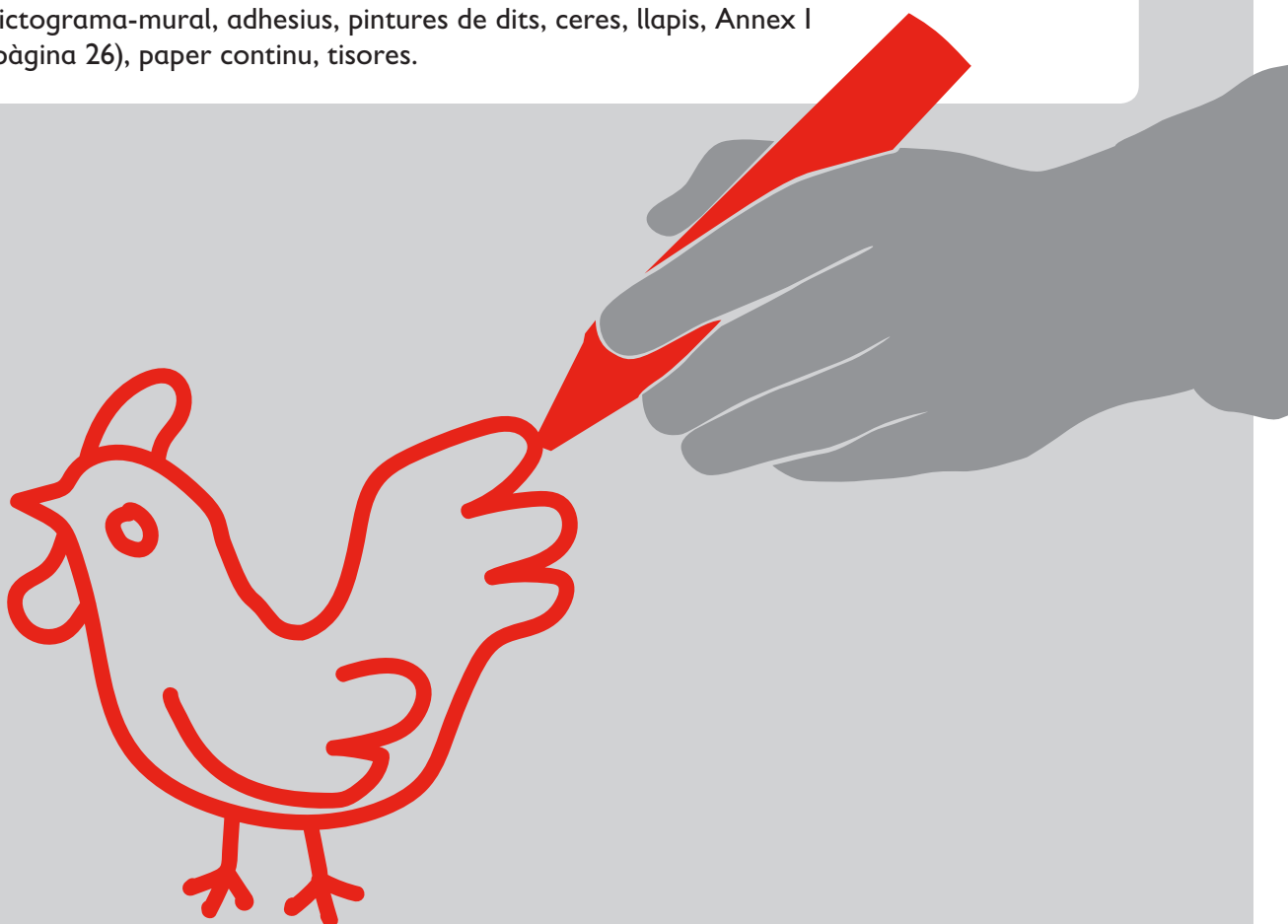
El professor/a divideix els alumnes en 5 grups; cadascun s'organitza per expressar les frases d'en Paco, la Cocorina i la Sagra amb dibuixos. Els diferents grups tenen com a objectiu fer un vídeo de vinyetes al qual posaran veu per explicar la necessitat de justícia i que durà per títol «Donem color a la justícia». El centre escolar pot fer un passi de vídeos per a tota la comunitat escolar i/o municipal i pujar-lo a les xarxes socials del centre escolar amb el hashtag #KilometrosCumple18 i enviar-lo a Save the Children per difondre'l.

EN ACABAR

Preguntem al grup si consideren que hem de córrer la cursa solidària per donar suport al fet que altres nens i nenes puguin millorar la vida i la salut.

NECESSITES...

Pictograma-mural, adhesius, pintures de dits, ceres, llapis, Annex I (pàgina 26), paper continu, tisores.





Salut i benestar

«GARBUIX DE PARAULES SALUDABLES»

EXPLICACIÓ

Tenim una missió per dur a terme: «*convertir en amics de la salut totes les persones del món*». Sabem que un sistema sanitari fort protegeix les persones malaltes i la població general de situacions inesperades com hem viscut amb la pandèmia per la COVID-19. Els països de la Banya d'Àfrica necessiten molta ajuda del propi país i de l'exterior per resoldre el seu benestar i prevenir la desnutrició provocada per les sequeres cícliques, els conflictes i, ara, la pandèmia.

Les paraules poden ser les nostres companyes en la missió de fer amics per a la salut de tothom.

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

El professor/a posa música relaxada a l'aula i col·loca paraules saludables per a la vida en un recipient (aigua neta, boscos, rentat de mans, mars, fruita, afecte, sol, peixos, medecines, ocells, arbres, metges, vitamines, rius, abraçades...). Informa el grup que tenen la missió d'**enviar amb el ball i el moviment paraules saludables per a les persones del món**; va anomenant les paraules una per una i convida els nens i les nenes a expressar-se amb el moviment corporal, els convida a allargar el seu moviment per fer-lo arribar a totes les persones. Un cop finalitzada l'expressió corporal del «garbuix de paraules», el professor/a reparteix a cada participant una cartolina dura tipus carnet on cadascú posa l'empremta de la mà com a amic i repartidor de salut. El professor/a proposa portar-lo a l'entorn familiar i convidar els grans a deixar les empremtes dels dits al carnet i fer un recull d'empremtes d'amics de la salut per deixar-lo en un espai de l'aula i tenir-lo present.

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

El professor/a proposa buscar per parelles **un grapat de paraules amigues de la salut** i escriure-les en una cartolina col·lectiva. Es fa una ronda en què cada parella explica al grup perquè ha triat aquelles paraules, tot generant intercanvi i escolta. Per acabar, el grup deixa l'empremta de la mà o dit a la cartolina col·lectiva, com a senyal de reforç en el compromís de ser amics de la salut per a tothom. deixem els nostres murals de cartolina en un lloc del centre escolar on tinguem present que la salut i el benestar són fonamentals en els nostres entorns.

+12

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

El professor/a demana cinc voluntaris de classe, els convida a buscar un lloc de l'aula i a estar-se quiets en el lloc que hagin triat. Explica a la resta de la classe que els companys repartits per l'aula són països de la Banya d'Àfrica (Somàlia, Etiòpia, Kenya...) i tenen la missió de fer-los amics de la salut per a tothom. El professor/a convida els participants de l'aula a escriure individualment en *post-its* paraules necessàries per a la salut i a enganxar-les pel cos dels companys que representen cada país. Passats els minuts oportuns, cada voluntari recull les paraules que ha rebut i les llegeix. Al final de la lectura de les paraules, els països expressen com s'han sentit i comença una ronda d'opinió sobre la necessitat de salut i benestar per a totes les persones del món.

Per cloure l'activitat, cada participant de l'aula tria una paraula clau i necessària per fer amigues de la salut totes les persones del món i s'expressa en una ronda ràpida. Es demanen voluntaris per, amb aquestes paraules, fer un decàleg d'amics de la salut per a totes les persones del món i enviar-lo al diari, revista o ràdio local o comarcal.

NECESSITES...

Música, fulls, cartolines, bolígrafs, retoladors, pintures, *post-its*.



Love



Educació i desenvolupament

«DESCOBRIM EL SECRET»

EXPLICACIÓ

La Nura ha descobert el secret... Ara ja sap que l'educació és un dret indispensable de la infància! Hi rau la igualtat, la pau, l'estabilitat dels pobles, el desenvolupament humà i el paper actiu de les persones a la societat.

La Nura va a l'escola, allà està segura en companyia d'altres nens i nenes, descobreix cada dia alguna cosa nova, la professora ensenya moltes coses per a la vida, explica contes i canta cançons... Sap que l'escola és un lloc amable, una lloc amb màgia.

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

La Nura ens convida a jugar al **fet a amagar de contes** perquè diu que els contes ens descobreixen el secret d'aprendre. El professor/a convida els nens i les nenes a triar un conte que els agradi i a presentar-lo a la resta de companys i companyes. El professor/a posa música i demana a cada participant el conte que hagi triat, els diu que busquin una postura còmoda i es tapin els ulls. Amaga ràpidament els contes per l'aula i, en acabar, els convida a tots alhora a tornar per buscar el conte triat. Es pot repetir el fet a amagar tantes vegades com es vulgui segons la motivació del grup. Per acabar, fem una foto de tots els contes triats i la pugem a les xarxes del centre amb el hashtag #KilometrosCumple18.

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Comença la història... Els ocells li parlen a la Nura i li expliquen com n'és d'important l'educació. El professor/a convida els participants a decorar un ocell de cartolina i a crear un missatge per a la Nura sobre el dret a l'educació per a totes les nenes i els nens del món. Retallen l'ocell i el missatge i els uneixen fent dues cares visibles, el pengen d'un fil i entre tots creen un **mòbil d'ocells per l'educació** al centre escolar i/o a cada aula. Es pot pujar a les xarxes una foto del mòbil amb el hashtag #KilometrosCumple18.

+12

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

La Banya d'Àfrica, i sobretot Somàlia, és terra de poetes; al llarg de les generacions, la tradició oral ha estat una forma d'aprenentatge. Us convidem a somiar bonic per l'educació per a tots i totes i a **crear poesies** individuals o de grup, afavorint una mostra de poesia escolar per l'educació per a tothom al centre escolar i/o municipi. Cerqueu paraules que promoguin l'educació per a tothom i doteu-les de la creació poètica, podeu donar vida a allò aparentment inert, descriure amb detall poètic...

Feu un recull de les poesies creades i pugeu-les a les xarxes socials amb el hashtag *#KilometrosCumple18*.

NECESSITES...

Contes, pintures, cartolines, llapis, fil, fustes o pals per al mòbil, bolígrafs, fulls.





Igualtat de gènere

«TENIR CURA NO TÉ GÈNERE»

EXPLICACIÓ

«En l'organització de la societat, les dones han assumit la cura de la llar i la família. A més, segons el lloc on visquin, fan la collita a les zones agrícoles, duen els productes a mercat, s'ocupen del bestiar que tenen per mantenir la família, assumeixen l'educació i la criança dels fills, molt sovint fan grans desplaçaments per anar a buscar aigua...

Les dones assumeixen grans tasques de cura i manteniment de l'estructura social en silenci, però no se'n té en compte l'opinió, no se n'escolta l'opinió ni en la seva pròpia vida. En molts matrimonis, el pare i el futur marit acorden la unió, sense conèixer l'aprovació de la dona. Aquesta actitud envers el femení és un condicionant per al desenvolupament de les nenes, moltes abandonen l'escola abans d'hora...»

Per a la millora de totes les societats té una importància vital la valoració de la dona, el seu accés a l'educació i la seva participació en la societat.

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

El professor/a parla als nens i les nenes sobre l'Amir i la Paka, que viuen a Etiòpia i tenen dos fills de 2 i 3 anys que encara no van a escola. Diuen que **per a la cura de la vida diària s'han de dur a terme moltes tasques**; n'assenyalem algunes:

Recollir i endreçar la casa / Rentar la roba / Preparar el menjar / Estendre i endreçar la roba / Anar a comprar al mercat / Treballar l'hort / Tenir cura dels fills petits / anar a buscar aigua cada dia.

El professor/a organitza una assemblea en què pregunta als nens i les nenes sobre cadascuna de les tasques indicades: Qui la fa? L'Amir o la Paka? Amb això podem identificar l'ideari dels participants en el moment actual pel que fa als rols femení i masculí. Si el professor/a veu diferències pel que fa a la cura de la vida diària, plantejarà al grup, mitjançant preguntes, la importància de la implicació de tots dos sexes en la cura de la vida: «Us agrada que el pare tingui cura de vosaltres? És bo que tots, el pare, la mare i vosaltres tingueu cura de la casa? A qui li agrada fer el menjar?».

Per acabar, cada participant diu allò que més li agrada fer de les tasques per a la cura de la vida.

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

El professor/a pregunta a l'aula a tot el grup: Qui fa les següents tasques de... Recollir i endreçar la casa... Rentar la roba... Preparar el menjar... Estendre i endreçar la roba... Anar a comprar al mercat... Treballar l'hort... Tenir cura dels fills petits... Anar a buscar aigua cada dia?

Es formen grups de treball de 3 a 5 participants per grup i es proporciona a cada un les preguntes següents en un full: **Sabies que les dones s'han ocupat al llarg de la història de les tasques de la cura de la vida diària? Sabies que les dones tenien tantes tasques? Ho trobes just? Consideres que per canviar-ho és molt important que els homes valorin i facin també tasques de la cura de la vida, ja que totes les persones hem de tenir cura i tots som mereixedors de cura?**

Es deixen 10 minuts a cada grup per a la reflexió i intercanvi sobre les qüestions que s'han plantejat i es conclou amb una frase de suport a la igualtat entre dones i homes. Es reparteix una cartolina a cada grup per reflectir la seva frase i conformar un collage col·lectiu del centre en favor de la igualtat de gènere. Difonem a les xarxes socials el collage a través d'un vídeo i/o fotografia amb el hashtag #KilometrosCumple18.

+12 EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

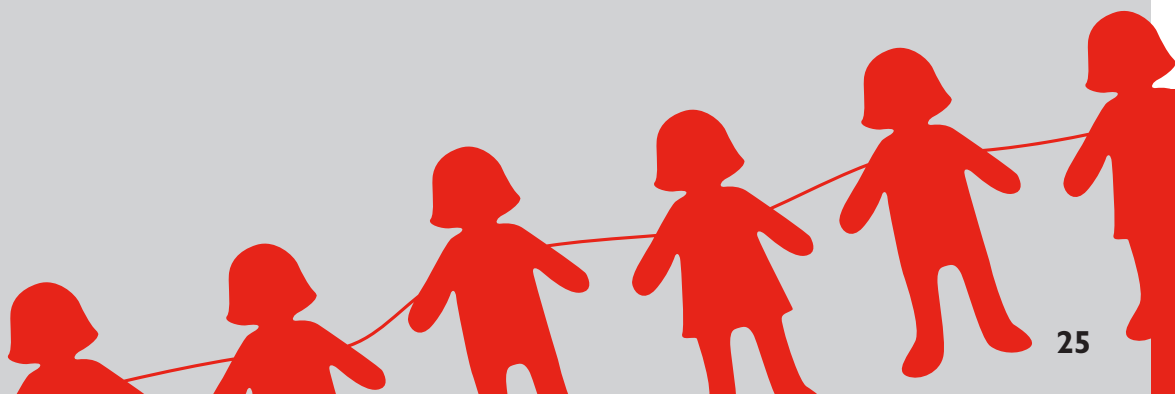
El professor/a llegeix l'explicació de l'activitat a l'aula i suggereix a cada participant que imagini, per un moment, que **hi ha un fil invisible** que uneix totes les dones més enllà del temps i l'espai... Com es diria aquest fil? Quin nom posaries a aquest fil? Cada participant ho escriu en un paper i es recull de forma anònima.

Es reflecteixen totes les respostes a la pissarra o mural i, per parelles, es tria una de les paraules proposades. Es posen en comú les paraules triades analitzant-ne i explicant-ne el significat de cadascuna.

Alumnat voluntari del centre escolar pot fer un «vademècum» de paraules en favor de la igualtat de gènere amb el significat de cadascuna i encarregar-se de fer-lo públic en espais del municipi i/o la comunitat (biblioteques, ajuntament, residències, teatres) i/o a les xarxes socials amb el hashtag #KilometrosCumple18.

NECESSITES...

Bolígrafs, fulls, cartolines, paper continu, retoladors.





Solidaritat i participació

«MILLORA EL MÓN»

EXPLICACIÓ

La solidaritat sempre ha estat un valor de compromís i suport que genera vincles per millorar el món. Es pot manifestar de diferents maneres i fins i tot amb petits gestos. Pel que fa a la solidaritat, el nostre exemple és fonamental: dialogar, escoltar, ser comprensius davant les diferents realitats dels nostres entorns i del món, tenir un sentiment d'unitat i de relació harmoniosa amb la societat, amb la resta dels éssers vius i el medi ambient.

Totes les persones som necessàries per millorar el món. Hi ha persones que han canviat el món amb les seves accions i que han esdevingut referents socials per a la resta, com ara Malala Yousafzai, la persona més jove compromesa en la necessitat que les nenes tinguessin accés a l'educació; o Greta Thunberg, activista ambiental de 18 anys, líder de l'activisme contra el canvi climàtic. Aquests en són només dos exemples, però n'hi ha molts d'altres que pots buscar i descobrir.

Ens preguntem: com són les persones que milloren el nostre món? Nosaltres també podem millorar-lo.

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

Millorem la nostra vida amb el bon tracte. El professor/a busca fotografies de nens i nenes a diferents llocs (per exemple, al web de Save the Children) que seran els amics i amigues de l'aula i assenyala el missatge al grup: «Jo necessito bon tracte i els meus amics també», perquè tots els nens i les nenes del món necessiten ser ben tractats. El bon tracte és la llavor de les persones solidàries i participatives.

Convida els participants a posar nom a cada amic i amiga de les fotos que ha buscat el professor/a, incidint en el fet que el bon tracte és per a totes i tots (aquest serà el nostre lema durant l'any).

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

El professor/a proposa fer una pluja d'idees a l'aula sobre les persones que milloren el nostre món cada dia i què fan per millorar-lo. Proposa fer flors per a aquestes persones, flors senzilles adaptades a les diferents edats. Aquestes flors s'intercanvien amb les persones que milloren el nostre món a la família, el barri, al poble on vivim... amb el missatge **«Tu millores el meu món i junts millorem el món d'altres nens i nenes de la Banya d'Àfrica»**.

+12 EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

El professor/a convida la classe a veure els vídeos penjats al web de Save the Children sobre la situació dels nens i les nenes a la Banya d'Àfrica i informa de la necessitat del nostre suport per tal de millorar els seus drets. Forma grups de treball a l'aula i anima a crear un objecte o una acció que reflecteixi la necessitat de suport a la Banya d'Àfrica (un conte, punts de llibre, samarretes, teatre al municipi, vídeo, pintura, ball, poesia, carpeta, bossa...) i que podran exposar o compartir el dia que facin la cursa solidària. La difusió els ajudarà a aconseguir patrocinadors per als seus kilòmetres solidaris per ajudar al seu torn Save the Children en els projectes que fa en el context.

NECESSITES...

Paper de colors, papers reciclats, cartrons reciclats, pintures i materials específics.





Ciutadania global i drets

«TREBALLAR EN EQUIP PER ENTENDRE EL BENEFICI COMÚ»

EXPLICACIÓ

La gestió dels recursos, el consum responsable i la sostenibilitat seran la clau per assegurar que totes les persones puguin desenvolupar una convivència correcta en un món cada vegada més globalitzat.

Repasant el nostre món veiem que existeixen greus desigualtats entre països, en les oportunitats de les persones i en el gaudi dels drets. La infància segueix vivint injustícies i manca de recursos per a un desenvolupament adequat. Davant d'aquest panorama, cal un repartiment mundial amb més justícia, acabar amb la pobresa, la manca de dignitat i el sofriment humà.

Els llocs, les persones, els problemes estan totalment connectats, i entendre aquesta connexió és entendre que el món no és només un conjunt de països independents, sinó que els canvis i els problemes en una part del món influeixen i repercuteixen sobre tot el sistema. **Entendre la connexió i el suport mutu és ser capaç de treballar en equip per aconseguir el benefici comú.**

3-6 EDUCACIÓ INFANTIL

El professor/a prepara peces de construcció a les quals hem posat nom de països del món (entre els quals, països de la Banya d'Àfrica) i reparteix una peça a cada participant. Amb la consigna «*treballem en equip per construir un món per a tothom*», cada nen va posant la seva peça fins a fer una torre entre tots i, un cop aconseguit, hi un gran aplaudiment col·lectiu. El professor/a llegeix els països triats mentre es fa la torre col·lectiva o en acabar i convida els alumnes a explicar a casa la situació en què viuen els nens i nenes d'aquests països.

Es pot repetir l'activitat diverses vegades mentre els participants estiguin motivats, incidint en el fet que, si es van ajudant els uns als altres en la construcció, la torre serà més alta i resistent i que, entre tots i totes, podem millorar la vida d'aquests infants de la Banya d'Àfrica.

6-12 EDUCACIÓ PRIMÀRIA

El professor/a posa a la pissarra digital el següent text: «*Treballem en equip pels drets de la infància, la dignitat i la igualtat*» (es pot adaptar la frase segons l'edat del grup).

El professor/a diu als participants que treguin pintures i reparteix fulls de paper per reciclar, seguidament encomana **una missió** a tota la classe: treballar en equip i crear lletres pintades entre tots per reproduir en un mural el text de la pissarra; si es considera oportú, es posa un temps límit, segons l'edat del grup. Què ha passat? Hem treballat en equip? Hem fet el mural? Hi reflexionem i compartim les experiències.

+12

EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

El professor/a llegeix a la classe l'explicació de l'inici de l'activitat i convida a fer parelles de treball i anar a la sala d'ordinadors per cercar frases importants que reflecteixin la filosofia de la feina en equip pels drets, la dignitat i la igualtat, recollint-ne els autors de cadascuna.

Es fa una posada en comú de frases a l'aula i una exposició oral i/o visual de frases al centre escolar: «*Frases pels drets i la ciutadania global*».

NECESSITES...

Peces de construcció, pissarra digital, fulls, bolígrafs, paper per reciclar, pintures, tisores, paper continu, ordinadors, panells d'exposició.





Fam zero i justícia

ANNEX I

Dibuixa en Paco	Dibuixa la Cocorina	Dibuixa la Sahra
Dibuixa el mar	Dibuixa un poble	Dibuixa un entrepà
Dibuixa la mare de la Sahra	Dibuixa grans de blat de moro	Dibuixa «no hi ha menjar»

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE LA CURSA SOLIDÀRIA



Qui en són els patrocinadors? Hem de buscar empreses?

Els patrocinadors són normalment els familiars dels i les alumnes (pare, mare, avis...) i el seu patrocini pot ser petit. Com més patrocinadors, millor sensibilització i millors aprenentatges.

La cursa ha de ser un dia concret?

No, podeu fer la cursa el dia que li vagi millor al centre. Es pot convertir en un dia festiu i divertit alhora que solidari.

Podem demanar més material si tenim més participants?

Sí, podeu demanar més material a través del correu electrònic carrera@savethechildren.org o per telèfon. Al cap de pocs dies el tindreu al centre.

Quan reculli els diners dels alumnes, com els lliuro a Save the Children?

Un cop recollits els diners dels patrocinadors, el centre els ingressa al següent compte:

BANCO SANTANDER
ES55 0049 1837 5620 1024 9000

CAIXABANK
ES34 2100 5731 7302 0034 6675

Es pot fer per transferència o mitjançant un ingrés en efectiu.

Ens poden posar problemes en fer l'ingrés en efectiu?

Depèn de l'oficina de l'entitat bancària. Abans d'anar-hi, us recomanem que visiteu al nostre web un espai on podreu trobar alguns consells i documents que us poden ajudar per evitar negatives del banc a fer l'ingrés.



savethechildren.es/recaudacion-coles

Podem ingressar els diners recaptats en una altra entitat bancària?

Tenim comptes en altres entitats bancàries. En aquest supòsit, si us plau, poseu-vos en contacte amb el departament de Programes a centres escolars i us facilitarem altres possibles comptes bancaris d'ingrés i us indicarem els passos a seguir.

És important indicar el nom del centre que fa l'ingrés?

Sí, és molt important el nom i la localitat. D'aquesta manera, podrem enviar el diploma d'agraïment del centre, que es pot fer extensiu a tota la seva comunitat educativa.

Si tenim cap dubte, on i amb qui el podem resoldre?

Podeu contactar amb el departament de Programes a centres escolars a través de:

Tel.: 91 513 05 00 



carrera@savethechildren.org

Kilòmetres de Solidaritat és una proposta educativa que apropa als escolars la situació de vulnerabilitat dels nens i les nenes en països empobrits del continent africà amb l'objectiu d'obtenir fons per als projectes de supervivència infantil que Save the Children duu a terme i conèixer els drets de la infància a través de les propostes didàctiques presentades en aquesta guia.

**SOBREVIURE
APRENDRE
ESTAR PROTEGIT**



Save the Children