

KILÒMETRES DE SOLIDARITAT



Save the Children

Guia didàctica. XVII edició de la cursa escolar Kilòmetres de Solidaritat.

DOSSIER

La present guia consta
d'un dossier i de
propostes d'activitat per
a les diferents etapes
educatives.

Esperem que aquesta
guia us sigui útil, us
aporti informació i
us ajudi a traslladar
al vostre alumnat la
importància de l'acció
que dureu a terme, atès
que el resultat final serà
salvar vides.

Direcció:
Marisol Paniagua

Col·laboració:
Marisa Ortega del Val

Art i maquetació:
Germán Gullón (VALBHY)



1. PRESENTACIÓ

Us presentem aquesta guia amb l'objectiu de donar suport amb contingut informatiu i educatiu al projecte **Kilòmetres de solidaritat**.

Aquí podreu trobar informació sobre Save the Children i un dossier que recull contingut teòric sobre malalties fàcilment prevenibles com la pneumònia, centrat a contextualitzar-ne les causes, la prevenció i com els seus efectes són mortals a causa de la situació de pobresa que viuen els nens i les nenes afectats.

El dossier ve acompanyat de propostes de treball enfocades a cada etapa educativa per fer a l'aula just abans de celebrar la cursa. D'aquesta manera, l'alumnat sap per què i per a què corre i així s'implica més en l'acció.

També us facilitem propostes que ajudin a implicar la comunitat educativa en la cursa i a aconseguir que tots junts lluitem contra la pneumònia infantil.

El document el tanquen les preguntes freqüents que ens heu formulat al llarg dels cursos, a més d'informació addicional sobre com ingressar els diners que s'hagin recaptat al vostre centre educatiu.



2. UNA ORGANITZACIÓ CENTENÀRIA FUNDADA PER UNA DONA PREOCUPADA PER LA INFÀNCIA

Els nens i les nenes no són el futur, són el present, i tenen drets. A Espanya i al món sencer treballem per assegurar el llegat de la nostra fundadora, Eglantyne Jebb: que la infància sobrevisqui, aprengui i estigui protegida. En les **emergències**, els nens i les nenes són els més vulnerables; nosaltres n'atenem les necessitats i ens assurem que se n'escolti la veu. Des de Save the Children en promovem **la participació** i, a través d'accions integrals, assolim canvis duradors a les seves vides, sobretot en les d'aquells més vulnerables i a qui més els costa arribar.

Estem segurs que treballant units i amb aquesta missió podem aconseguir un futur millor, i no celebrar un altre centenari, perquè no serem necessaris.

Si desitgeu més informació sobre la història de Save the Children i la nostra feina amb la infància de manera més detallada us convidem a visitar el nostre web:



3. KILÒMETRES DE SOLIDARITAT

Kilòmetres de Solidaritat és un projecte educatiu, esportiu i solidari de treball en valors, amb un enfocament lúdic, però amb un objectiu molt ambiciós: que tot el centre hi participi per una única causa, ajudar els nens i les nenes afectats per pneumònia infantil.

Kilòmetres de Solidaritat és una cursa escolar en la qual córrer és tan important com saber per què correm. Junts prenem consciència de la importància de participar-hi, de formar part d'un projecte del qual tots i totes ens beneficiem i en el qual qui més guanya són els nens i les nenes que podrem salvar amb el vostre ajut.

L'esport i la solidaritat cada vegada estan més units, tots dos generen hàbits de vida saludables que afavoreixen el desenvolupament del menor, i **Kilòmetres de Solidaritat** també vol contribuir al desenvolupament intel·lectual, físic i emocional del vostre alumnat.

La cursa **Kilòmetres de Solidaritat** es pot enfocar de manera transversal des de les diferents àrees curriculars i amb pedagogies noves com APS (aprenentatge i servei) o des de l'àmbit del foment dels hàbits de vida saludables.

Al llarg d'aquestes XVI edicions, més de 2,5 milions de nens, nenes i joves de més de 6.000 centres educatius de tot el país s'han calçat les vambes, s'han penjat el dorsal i han corregut per ajudar milers de nens i nenes vulnerables.

Aquest curs comptem amb vosaltres per formar part d'una marea de solidaritat que lluita per prevenir i curar la pneumònia infantil en un país com **la República Democràtica del Congo**.

Explicar malalties tan dures com la pneumònia en els menors no és fàcil. En aquest dossier intentarem aclarir de forma senzilla què és la pneumònia, les causes, les conseqüències en els infants i com es prevé i es cura. Pretenem que sigui una eina eficaç que, al costat de l'experiència del docent, contribueixi a tractar el tema amb el màxim de respecte i cura.



4. REPÚBLICA DEMOCRÀTICA DEL CONGO: UN PAÍS FALLIT

La República Democràtica del Congo ha tingut molts noms, fruit d'una història marcada pel colonialisme, els abusos i les guerres. Ha estat coneguda popularment com a R. D. Congo, Congo Democràtic, Congo Kinshasa i el Zaire entre els anys 1971 i 1997. Se'n digui com se'n digui, és un país immens al centre de l'Àfrica, el segon país més gran del continent africà. El país està solcat pel segon riu més cabalós de la Terra, el riu Congo, també anomenat riu Zaire. En tot cas, un riu protagonista de la seva història, de la seva cultura i de la seva economia, tan protagonista com a la novel·la de Joseph Conrad *El cor de les tenebres*, un dels llibres que millor ha sabut reflectir la misèria humana.

Aquest país enorme està habitat per més de **90 milions de persones** i té una natura desbordant que proporciona recursos i riquesa, però sempre ocupa el lloc dels països més pobres en l'**Índex de desenvolupament humà**. Abasta gran part de la conca del riu Congo i s'estén fins a la regió dels Grans Llacs. Això representaria que, amb eines, infraestructures i una distribució adequada de l'aigua, no li caldria racionar ni importar aigua i podria generar prou energia elèctrica per a tots els congoleseos. Tanmateix, segons dades d'UNICEF, **el 2015 el 50 % de la població no tenia accés a l'aigua potable**.

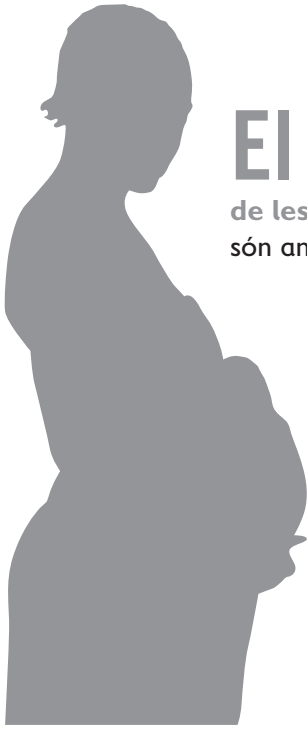
La República Democràtica del Congo és un país ric en recursos minerals, una riquesa que no n'ha beneficiat la població, sinó que ha comportat **colonialisme**. Durant part del segle XIX, va ser propietat del rei Leopold II de Bèlgica, que va deixar un trist llegat d'entre 5 i 10 milions d'homes, dones i infants assassinats. El país va patir també una guerra civil, que el famós coltan, mineral maleït, va servir per finançar, amb el resultat de 4 milions de víctimes, la segona guerra més sangant després de la Segona Guerra Mundial.

La violència continua sent una constant. El 2019, 1,7 milions de persones es van veure obligades a desplaçar-se del lloc on vivien a causa d'operacions militars, enfrontaments civils i atacs de grups armats. Molts d'aquests grups estan formats en un percentatge elevat per menors de 15 anys. Els anomenats nens soldats i les escoles han esdevingut objectius militars: més de 400 han estat destruïdes en els darrers enfrontaments. L'escola s'ha convertit en els últims anys en una nova arma de guerra.

Els recursos minerals no són l'única riquesa de país; també és ric en cultura. Es parlen fins a 242 llengües diferents en tot el territori, però els nivells d'analfabetisme arriben a superar el 60 %. Malgrat els esforços per millorar l'educació, de moment continua sent una assignatura suspesa pels governs africans.

El país ocupa els primers llocs en molts aspectes: el segon més gran de l'Àfrica, compta amb el segon riu més cabalós del món i és el primer productor de coltan, però això gairebé mai es tradueix en res de bo, perquè **el 63 % dels habitants viu amb menys d'un dòlar al dia**.

Els dos col·lectius més vulnerables són les dones i els infants. És un dels cinc pitjors països on néixer dona.



El 57%

de les dones embarassades són anèmiques.

1.152

dones són raptades i pateixen violència cada dia.

125

de cada 1.000 dones tenen el primer fill entre els 15 i els 19 anys.



El 67%

de les nenes de 15 i més anys té dificultats per llegir i escriure.



Todas

les dones casades necessiten autorització del marit per a qualsevol acte legal que els incumbeixi.



UNA SUPERVIVÈNCIA DIFÍCIL

Els indicadors de mortalitat infantil a la República Democràtica del Congo ens parlen d'un país on els nens i les nenes tenen molt difícil la supervivència.



88 de cada 1.000

nascuts vius va ser la taxa de mortalitat dels menors de cinc anys el 2018.



Alguna regió arriba als

161 de cada 1.000

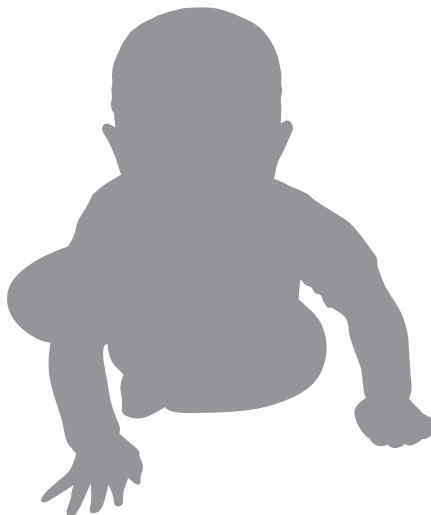
nascuts vius. És la loteria de néixer en un lloc determinat. En un país com **Espanya** només moren **3 de cada 1.000 infants.**

Si veiem les dades que fan referència a una malaltia com la pneumònia:

11 de cada 1.000 nascuts vius menors de cinc anys va ser la taxa de mortalitat per pneumònia el 2018 a la República Democràtica del Congo. La pneumònia va causar la mort de més de 40.000 infants menors de cinc anys el 2018, més de 5 nens cada hora. Aquesta és una xifra molt elevada per a una malaltia que, amb atenció primerenca i tractament amb antibiòtics, es guareix fàcilment.

QUINS VAN SER ELS FACTORS DE RISC MÉS COMUNS PER A LES MORTS PER PNEUMÒNIA?

- **55 % causades per desnutrició infantil.** Els menors estan tan dèbils que no sobreviuen al virus o bactèria que els infecta el cos.
- **42 % causades per contaminació de l'aire a la llar per combustibles sòlids.** Reduir els gasos que es produeixen a la llar a l'hora d'escalfar o cuinar salvaria les vides de milers de nens i nenes; aquesta dada posa el focus en la pobresa i la desigualtat.
- **18 % causades per retard en el creixement.** Un element molt present en els menors de cinc anys en tot el continent africà.



Calen sistemes de salut sòlids i equitatius per prevenir, diagnosticar i tractar la pneumònia adequadament, així com per proporcionar als infants el dret humà bàsic a la salut. No obstant això, si repassem algunes dades sobre la despesa en salut, entendrem que és impossible que les famílies tinguin accés als serveis de salut i nutrició, vacunes i medicines necessàries.

- **86 dòlars és el mínim recomanat per l'ONU** en despesa governamental per persona i any per proporcionar serveis bàsics de salut. 3 dòlars per persona es gasta el govern congolès en salut.
- **El 5 % del PIB és el mínim recomanat per l'ONU** en despesa governamental en salut. La RDC no arriba al 0,5 %.

La República Democràtica del Congo n'és només un exemple, però les morts per pneumònia infantil es concentren en els països més pobres i especialment entre els infants més desfavorits i marginats del món.

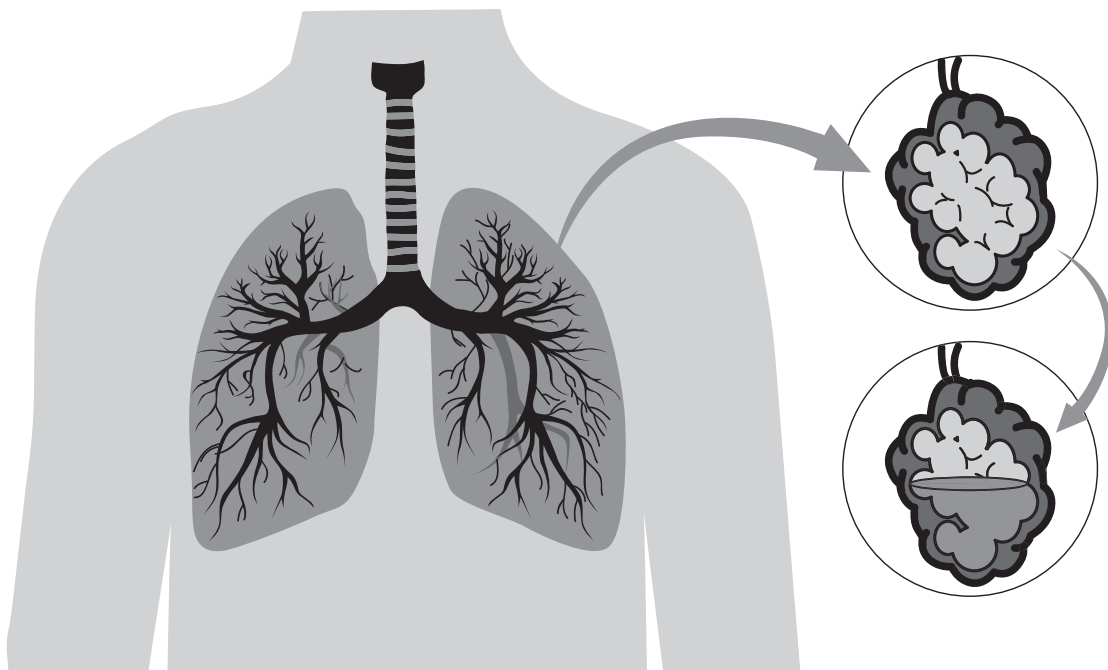
5. QUÈ ÉS LA PNEUMÒNIA?



La pneumònia és una malaltia que afecta els pulmons, causada per bacteris, virus o fongs, que ocasiona en els nens i les nenes que la pateixen problemes respiratoris, ja que els pulmons se'ls omplen de líquid i això els impedeix respirar amb normalitat. Aquesta falta d'aire es pot comparar amb la sensació d'ofec que un peix patiria si li buidéssim la peixera.

La pneumònia pot estar causada per virus, una cosa petita i invisible a simple vista, que es multiplica en el cos de les persones. El virus entra per la boca o el nas i s'amaga als pulmons. És tan petit que només el pots veure amb un microscopi electrònic, imagina-t'ho!

Les persones que tenen el virus es cansen, tenen febre, estosseguen i tenen problemes per respirar. Als virus els agrada molt viatjar entre les persones i es transmeten a través de la saliva. El coronavirus COVID-19 n'és un exemple ben clar.



Tot i que la pneumònia és una malaltia única causada per diferents factors, no té les mateixes conseqüències a tot el món. Per a un nen o una nena, haver nascut en un país o en un altre representa la diferència entre curar-se o no. **Per què aquestes diferències?**

La pobresa, les condicions de vida, l'accés als sistemes de salut marquen la diferència perquè una pneumònia pugui ser una malaltia tractable sense seqüeles o signifiqui la vida d'un infant.

ELS FACTORS SEGÜENTS INCIDEIXEN EN EL DESENVOLUPAMENT I LES CONSEQÜÈNCIES DE LA MALALTIA



1. La malnutrició

La malnutrició és un factor de risc, un infant amb desnutrició severa té 9 vegades més possibilitats de morir per malalties infeccioses com ara la pneumònia. Per contra, **el 80 % dels infants que són tractats de desnutrició es guareixen també d'altres malalties associades.** L'objectiu ha de ser millorar la nutrició infantil. Però la desnutrició infantil no se soluciona només amb l'accés a aliments. Per salvar la vida dels menors, els països necessiten sistemes de salut primària forts que abordin la nutrició infantil de manera integral, atenent el seguiment del creixement del menor i la prevenció de malalties associades a una nutrició insuficient.

El 80%

dels infants que són tractats de desnutrició es guareixen també d'altres malalties associades.

2. La importància de la lactància materna

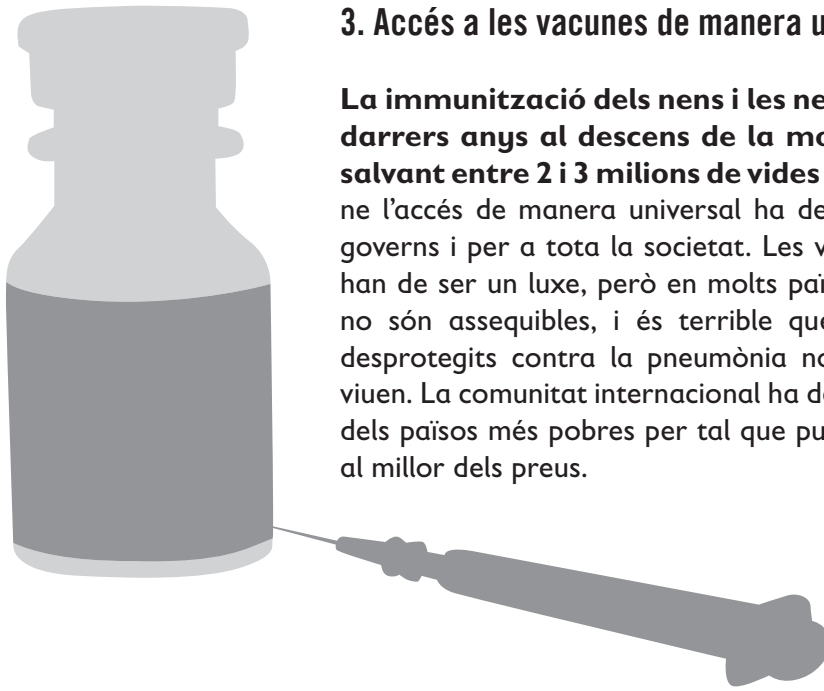
La pneumònia causa el 6 % del total de les morts dels nounats. Els nadons nascuts de mares sanes, ben alimentades, i que van ser alimentats amb llet materna els primers mesos de vida no són dins d'aquest percentatge. No obstant això, les condicions de vida i la pobresa impedeixen que les mares alimentin els fills amb llet materna als països empobrits. El foment de la lactància materna en els primers dies d'un infant pot salvar-li la vida.

La pneumònia causa

el 6%

del total de les morts dels nounats.





3. Accés a les vacunes de manera universal

La immunització dels nens i les nenes ha contribuït en els darrers anys al descens de la mortalitat en la infància, salvant entre 2 i 3 milions de vides l'any. Per tant, assegurar-ne l'accés de manera universal ha de ser una prioritat per als governs i per a tota la societat. Les vacunes i les medicines no han de ser un luxe, però en molts països empobrits les vacunes no són assequibles, i és terrible que milions d'infants quedin desprotegits contra la pneumònia només per viure al lloc on viuen. La comunitat internacional ha de donar suport als governs dels països més pobres per tal que puguin accedir a les vacunes al millor dels preus.

4. Reducció de la contaminació

La contaminació de l'aire és un factor de risc. **En un país com el Níger s'atribueix a aquest factor un 56 % de les morts infantils per pneumònia.** La creixent urbanització del continent africà i la utilització de combustibles bruts a les llars per cuinar i escalfar incideixen en l'augment de les morts per pneumònia de la població infantil.


El 56%

de les morts per pneumònia
al Níger són per contaminació



5. Accés a aigua neta i potable

Juntament amb la millora de les pràctiques higièniques, redueix les morts infantils per malalties com ara la pneumònia o la diarrea. **S'ha demostrat que rentar-se les mans amb sabó redueix un 50 % el risc de patir pneumònia.** Millorar els sistemes de sanejament incideix directament en la salut dels nens i les nenes i ha de ser una prioritat per a tots els governs. Als països menys desenvolupats, 1 de cada 5 centres d'atenció sanitària no reuneix les condicions d'higiene adequades i no tenen aigua potable ni sanejament.



Rentar-se les mans
amb sabó redueix

un 50%

el risc de patir
pneumònia.

6. Millorar el diagnòstic

Aquesta mesura ajuda a prevenir i tractar els infants amb malalties com ara la pneumònia i la diarrea. Per tal d'aconseguir-ho cal que les famílies tinguin més i millor accés als serveis de salut, una aposta decidida pel desenvolupament d'agents de salut locals, dotats de subministraments bàsics i de formació adequada, que se centrin en la prevenció i el tractament de manera local per evitar l'hospitalització i reduir la incidència i gravetat de la malaltia. **A escala mundial s'estima que calen 18 milions de treballadors de la salut més per al 2030** per tal d'assolir els objectius de desenvolupament sostenible de cobertura universal.



6. EL TREBALL DE SAVE THE CHILDREN A LA REPÚBLICA DEMOCRÀTICA DEL CONGO

La República Democràtica del Congo és un país complex i divers amb enormes desafiaments per a la supervivència, l'educació i la protecció dels infants.

Un total de **13 milions de persones necessiten assistència humanitària**, dels quals gairebé 8 milions són nens i nenes.

Save the Children a la RDC té diversos centres principals: als Kivu Nord i Sud, Ituri, al centre (Kasai Oriental i Lomami) i a l'oest (Kinshasa). Estem presents en 6 de les 26 províncies de la RDC.

LES PRIORITATS

La nutrició, la protecció de la infància i l'educació d'emergència són les àrees prioritàries de treball de Save the Children en aquestes regions. La desnutrició té una forta relació causal amb la pneumònia, i treballar per eliminar-la redueix les morts per aquesta malaltia i d'altres fàcilment prevenibles.



L'OBJECTIU

Arribar a més de 511.000 nens i nenes a les 6 províncies on la població és més vulnerable a causa de malalties tan terribles com l'ebola i els constants brots de la violència.

Els programes:



Intervencions de salut i nutrició d'emergència: A través d'un mecanisme de resposta ràpida dirigit per UNICEF i en què Save the Children participa per novè anys consecutiu, que consisteix en serveis mòbils de salut i nutrició després de rebre un avís. Aquestes clíniques mòbils atenen una població de 85.386 persones, entre elles 48.858 infants. A les regions on no hi ha altres serveis de salut i la violència i els conflictes provoquen moltes dificultats per arribar als més vulnerables. Les clíniques atenen malalties com pneumònia o diarrea, vacunen i donen suport a programes de nutrició.



Protecció de les nenes i adolescents. Desenvolupament de xerrades educatives de protecció sobre temes de gènere, VIH i protecció, que han arribat a 6.096 adolescents molt joves, dels quals el 51 % són nenes. Un projecte que ha permès també arribar als pares per treballar amb normes positives de gènere i que busca vèncer a llarg termini la violència envers les dones.



Programa de desenvolupament professional docent les 6 províncies per a escoles de primària i secundària, un projecte que repercuteix directament en l'alumnat a través de la capacitat dels mestres, l'enfocament de gènere, l'eliminació de la violència, i s'adapten de manera flexible els continguts i ensenyaments a cada etapa educativa, en un context d'inestabilitat, violència i abandonament escolar tan arrelat.

L'accés a sistemes de salut integrals, amb unes condicions de vida dignes i una alimentació adequada marquen la diferència entre la vida i la mort dels nens i les nenes. Però no són més que drets universals, dels quals en general gaudim als països rics i que no tenen els habitants, i sobretot els nens i les nenes, dels països empobrits. Contribuir al seu compliment és el nostre objectiu com a organització d'infància i per a això ens recolzem en la societat civil, en les institucions i, per què no, en els nens i les nenes dels nostres centres educatius amb programes com Kilòmetres de Solidaritat en què els protagonistes són infants que ajuden altres infants.

PROPOSTES DIDÀCTIQUES

Kilòmetres de Solidaritat contribueix a mobilitzar-se i a treballar units per millorar les vides de les nenes i els nens de la República Democràtica del Congo, on la pneumònia és una causa de mortalitat infantil.

La salut és un dret bàsic fonamental. La infància a Espanya ha viscut circumstàncies en què la COVID-19 ha posat de manifest la necessitat de cures i la importància de sistemes de salut forts que garanteixin aquest dret universal.

Des de Save the Children volem promoure la col·laboració i la participació per garantir la dignitat de les nenes i els nens del món.

En diferents moments de l'any, segons currículum i el projecte educatiu del centre escolar, hi ha dies representatius en què poder treballar el material proposat, en el dia dels drets de la infància, el dia de la pau, el dia de la salut... cosa que afavoreix la participació en defensa de la justícia, la igualtat de drets i la dignitat.

Els objectius

- Donar a conèixer una altra realitat de la infància de la República Democràtica del Congo a la comunitat educativa.
- Treballar units per defensar drets fonamentals de la infància, així com per pal·liar la pneumònia, una de les causes de mortalitat infantil.
- Formar part de la millora del dret universal a la vida digna i la salut de la infància.

Els continguts

República Democràtica del Congo, pneumònia, violència, salut, malaltia, aigua, aliments, nutrició, hospitals, medecines, vacunes, drets, suport, cura, protecció, justícia, seguretat, ajuda, experiències, pobresa, marginació, dignitat, participació...

Les competències

- Escolta, empatia i comprensió
- Reflexió, diàleg i col·laboració
- Creativitat i expressió
- Treball en grup, negociació i participació

En el disseny de les activitats es tenen presents tres **processos** metodològics que s'ajusten a l'**aprenentatge** curricular dels diferents nivells educatius:

- **CONÈIXER:** procés d'escolta i comprensió de la informació.
- **REFLEXIONAR:** procés d'anàlisi per treure conclusions individuals i/o grupals.
- **PARTICIPAR:** procés d'acció i creació responsable a favor de la comunitat i que té com a objectiu la justícia i la igualtat d'oportunitats.



«QUÈ PASSA AL RIU CONGO?»

Edat: 3-6 anys

35-45 min

ET PROPOSEM

Conèixer el riu Congo, els seus animals, i especialment la granota Joana, que està molt amoïnada per la malaltia de la pneumònia i ens proposa donar suport amb la nostra cursa a nens i nenes de la República Democràtica del Congo.

NECESSITES

Pintures, paper continu, dibuixos i imatges d'animals, un titella de la granota Joana que reculli les aportacions familiars.



DESENVOLUPAMENT

Pintem el riu Congo i els seus animals (10-15 min.)

La mestra informa que el riu Congo és un riu molt i molt llarg que recorre el continent africà, convida les nenes i els nens a pintar el riu Congo que ha dibuixat en un mural. Continua informant que al riu i els seus voltants hi viuen diferents animals, com la granota, el cocodril, el mico, la llúdriga, el peix gat, el bernat pescaire...

La granota Joana té pneumònia (10-15 min.)

Les nenes i el nens es posen en cercle, la mestra informa... que la granota Joana es troba malament, que li costa respirar, tus i té febre... Té pneumònia... Coneixeu la pneumònia? És una malaltia que es cura amb aigua neta, aliments sans, aire net i medecines. És estrany que la granota Joana tingui la malaltia de la pneumònia, perquè, sobretot, l'agafen els nens i les nenes de la República Democràtica del Congo, que viuen en poblacions prop de la granota Joana, i a molts els costa curar-se'n. Les nenes i els nens intercanvien opinions sobre allò que coneixen.

Respirar i córrer per encoratjar (15 min.)

La mestra convida el grup a tranquil·litzar la granota Joana, ja que està amoïnada perquè molts nens i nenes tenen pneumònia al seu país. Animeu les nenes i els nens a donar suport perquè altres nens i nenes es curin de la pneumònia, farem respiracions amb tranquil·litat (expirar i inspirar) per donar-los força i corrèrem per un circuit per acompanyar que tots les nenes i els nens es curin de la pneumònia. En acabar el recorregut, la granota Joana recull les aportacions econòmiques de les famílies per aconseguir medecines i construir espais sans per a les nenes i els nens.

SUGGERIMENTS

El temps emprat en les diferents fases de l'activitat pot variar segons el criteri docent i l'edat dels participants.

EN ACABAR

Tanquem l'activitat informant sobre la importància de participar-hi perquè les nenes i els nens tinguin la possibilitat de viure sans, sense pneumònia ni cap altra malaltia, i en bones condicions de vida.



«LA BINÉKA ESTOSSEGA»

Edat: 6-9 anys

50 min

ET PROPOSEM

Donar a conèixer la Binéka, que viu a la República Democràtica del Congo, compartir en grup les experiències de vida quan es posa malalta i donar suport a la Binéka i altres nens i nenes del seu país per millorar les mancances de la seva vida.

NECESSITES

Tisores, cartró tou reciclat, retoladors i pintures, grapadores i grapes.

DESENVOLUPAMENT

La vida de la Binéka (10 min.)

La mestra explica que: «La Binéka viu a la República Democràtica del Congo, un país del continent africà. És un dels pitjors països per néixer-hi, perquè els nens i les nenes tenen molts riscos de supervivència (violència constant a la seva vida, guerra, saquejos a les escoles, incendis, desnutrició, abusos...). La Binéka té 5 anys, és la més petita de 8 germans, i la seva mare està molt cansada, perquè no hi ha aliments, ni tranquil·litat, es desplacen d'un poble a un altre a la recerca de seguretat... La Binéka s'ha despertat amb tos, febre i li costa respirar, ha passat pel poble una clínica mòbil i li han dit que té pneumònia.»

Compartim experiències i coneixem la pneumònia (10-15 min.)

La mestra fa unes preguntes: quan ha sigut l'última vegada que t'has posat malalt/a?, qui t'ha cuidat?, has anat a l'hospital?, vas superar la malaltia?... Fem una ronda en què els participants comparteixen les seves experiències... La mestra demana si han sentit a parlar de la pneumònia.

Coneixem la pneumònia i construïm un titella, anomenat Binéka, perquè corri amb nosaltres a la cursa solidària (30 min.)

Al país de la Binéka per superar la pneumònia necessiten el nostre ajut, necessiten aigua neta, aliments sans, medecines, hospitals... necessiten suport per viure amb salut i que les nenes i els nens no agafin la pneumònia. Per això és important córrer i donar suport econòmicament, per aconseguir que la Binéka, els seus germans i amics puguin viure en condicions saludables; perquè tenen dret a viure amb benestar i dignitat.

La mestra convida a fer un titella individual senzill que es digui Binéka i a dur-lo a córrer a la cursa solidària.



SUGGERIMENTS

Per fer un titella-retallable senzill us recomanem cartró reciclat tou, retallem el cap, el cos, dos braços i dues cames, grapem les extremitats al tronc, meitat en un costat i meitat a l'altre, de tal manera que tingui una mica de mobilitat. Després es decora el titella de la Binéka per córrer plegats.

Us convidem a fer una foto final de grup amb les vostres Binékes i enviar-la a Save the Children.

Segons l'edat de l'alumnat, la complexitat del titella Binéka pot variar. **L'activitat es pot adaptar per fer-se de manera presencial o en línia.**

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.



«RESPIRAR CANVIS»

Edat: 9-12 anys

55 min

ET PROPOSEM

Escoltar la doctora Isabel i crear el seu personatge per connectar amb els canvis que necessiten les nenes i els nens de la República Democràtica del Congo, i aconseguir recursos que en garanteixin els drets (salut, habitatge, educació...).

NECESSITES

Cartró, cola, tisores, pintures, paper per reciclar, retoladors.

DESENVOLUPAMENT

La doctora Isabel posa en situació (10 min.)

La mestra explica que: *«La doctora Isabel coneix la República Democràtica del Congo. Sap que els nens i les nenes necessiten de manera urgent espais segurs i sense violència. Necessiten alimentar-se i millorar els seus mitjans de vida, millorar l'accés a l'aigua potable, disposar d'aliments saludables, llars amb sanejament... Moltes nenes i nens tenen pneumònia, una malaltia fàcilment curable a Espanya, cal participar perquè aquesta malaltia deixi de provocar morts a les nenes i els nens de la República Democràtica del Congo. És important que les famílies de la República Democràtica del Congo disposin de recursos i mitjans per assegurar que les seves filles i fills sobrevisquin i tinguin una vida amb salut.»*

Reflexionem en grup (10 min.)

La mestra pregunta en gran grup els i les alumnes de classe: quins canvis han de respirar els nens i les nenes de la República Democràtica del Congo per créixer amb salut? Es recullen les respostes a la pissarra, es comenten i es deixen reflectides.

Creem la doctora Isabel (30 min.)

Fem grups de treball de 5 participants, construïm amb cartró la doctora Isabel i reflectim en l'uniforme que duu tots els canvis que han de respirar les famílies de la República Democràtica del Congo.

SUGGERIMENTS

L'activitat es pot adaptar per fer-se en línia. Es pot fer de manera individual i realitzar un enregistrament en àudio i o vídeo de la doctora i les aportacions suggerides.

EN ACABAR

La doctora Isabel ens anima a córrer per aconseguir canvis a la República Democràtica del Congo.



«PNEUMÒNIA DETESTABLE»

Edat: 12-15 anys

50 min

ET PROPOSEM

Conèixer la pneumònia i analitzar en grup les injustícies que viuen les nenes i els nens segons on neixin, transformar la injustícia en dignitat i drets que quedin reflectits en un àudio de classe per a difondre.

NECESSITES

Bolígraf, paper, mòbil per gravar l'àudio.

DESENVOLUPAMENT

Llegim sobre la pneumònia a l'aula (10 min.)

Es repeteix la lectura del text en veu alta, tantes vegades com calgui: *«La pneumònia afecta els pulmons, provoca problemes respiratoris i manca d'aire. Les persones es cansen, tenen febre, estossen, tenen problemes per respirar. La pneumònia no té les mateixes conseqüències a tot el món. La pobresa, les condicions de vida i l'accés als sistemes de salut són alguns dels factors que marquen la diferència entre guarir-se'n o no.»*

Dividim la classe en grups de cinc participants i es reparteixen a cadascun les següents afirmacions (10 min.)

- *«És detestable que nenes i nens de la República Democràtica del Congo morin de pneumònia, una malaltia fàcilment curable.»*
- *«És detestable que a la República Democràtica del Congo hi hagi població sense accés a aliments sans, aigua neta, sanejaments i centres per a la salut.»*
- *«És detestable que moltes mares mal alimentades no puguin proporcionar llet materna als seus nadons i salvar-los la vida.»*
- *«És detestable que els governs no proporcionin l'accés a vacunes, hauria de ser una prioritat per al món.»*
- *«És detestable que la pneumònia tingui efectes mortals a causa de la pobresa que viuen els nens i les nenes.»*
- *«És detestable que la població tingui difícil l'accés a l'aigua neta i potable.»*
- *«És detestable que les nenes i els nens amb malnutrició infantil no superin la malaltia de la pneumònia.»*
- *«És detestable que la pobresa de les llars sigui un factor de risc de morir per pneumònia.»*
- *«És detestable que les famílies no tinguin accés a vacunes i medicines necessàries per curar la pneumònia.»*
- *«És detestable que les nenes i els nens desfavorits i marginats morin per pneumònia.»*
- *«És detestable no tenir accés a serveis de salut.»*

Cada grup de treball transforma allò detestable en quelcom de digne (10 min.)

Els grups de treball transformen les frases en dignitat per donar suport als drets de les nenes i els nens (ex.: «És digne que la població de la República Democràtica del Congo tingui accés a aliments sans, aigua neta, habitatges amb sanejament i centres per a la salut»).

Fem una gravació d'àudio a l'aula (20 min.)

Cada grup tria una frase transformada en dignitat i l'expressa amb claredat per donar forma a un enregistrament d'àudio-aula.

SUGGERIMENTS

Es pot pujar la gravació a les xarxes socials del centre escolar amb el hashtag #Esdigne #CursaSolidaria

L'activitat es pot adaptar per fer-se en grup, de manera individual, presencial o en línia.

PREGUNTA EN ACABAR

Consideres que val la pena participar-hi per transformar allò detestable en quelcom de digne?



Etapa de secundària



«UN BON EMBOLIC»

Edat: 15-18 anys

40-50 min

ET PROPOSEM

Conèixer el context general de la República Democràtica del Congo, consensuar en grup aspectes bàsics per a la dignitat de les famílies i reflectir-ho en fotografies artístiques en defensa dels drets humans i drets específics de la infància.

NECESSITES

Context de la RDC, bolígraf i paper, mòbil o càmera de fotos.

DESENVOLUPAMENT

Repartim per grups de treball un senzill context de la República Democràtica del Congo (10 min.)

La professora organitza grups de treball a l'aula i reparteix el context:

- La violència és una constant al país, hi ha enfrontaments civils, grups armats, reclutament de nens soldat.
- Nivells d'analfabetisme que superen el 60 % de la població.
- Un dels països on més nenes i nens tenen molt difícil la supervivència.
- La malnutrició és un factor de risc de mortalitat important.
- Moltes mares no poden alimentar durant els primers mesos els seus nadons perquè no estan sanes i no tenen aliment a la llet materna.
- L'accés a les vacunes ha de ser una prioritat dels governs i en molts països empobrits les vacunes no són assequibles per a tota la població.
- Nenes i nens moren de pneumònia, malaltia que es cura fàcilment als països que tenen accés a aliments, aigua, sanejament i centres de salut.
- L'accés a aigua neta i potable és fonamental, rentar-se les mans amb sabó redueix un 50 % el risc de patir pneumònia.



Simplifiquem aquest embolic (15 min.)

No volem relativitzar la magnitud tan gran de la problemàtica, però molt sovint els governs necessiten prioritats i objectius molt clars, deixant de banda altra mena d'interessos, per això us demanem a cada grup de simplificar tant com sigui possible aquesta gran problemàtica i seleccionar tres qüestions bàsiques per a totes les famílies de la República Democràtica del Congo.

Plasmar-ho en fotografies artístiques (15 min.)

Convidem a cada grup a fer una fotografia artística, respectuosa i que doni sentit a les tres prioritats fonamentals triades, seleccionar per cada classe una fotografia i pujar-les a les xarxes socials del vostre centre escolar amb el *hashtag* #CursaSolidaria

SUGGERIMENTS

L'activitat es pot fer de manera grupal, individual, presencial o en línia.

PREGUNTA EN ACABAR

Hem aconseguit reflectir drets fonamentals amb les imatges realitzades?





40 min

«LA PNEUMÒNIA»

ET PROPOSEM

Donar sentit al moviment de córrer i aturar-se després de sentir la paraula «pneumònia», i experimentar estar aturat, fer relleus o córrer amb una pancarta de suport a la «lluita contra la pneumònia».

NECESSITES

Set pancartes de mida foli subjectades amb varetes de fusta que duguin escrit: «Aigua neta», «Medecines», «Hospitals», «Aliments sans», «Sanejament», «Llars netes», «Espais segurs», «Vacunes».

DESENVOLUPAMENT

Correm pel gimnàs o un espai obert (5-10 min.)

La professora convida a córrer per l'aula a pas tranquil, indica que, en sentir la paraula «pneumònia», ens aturarem tots. Repeteix el torn aturar-se-córrer després de dir «pneumònia» en diferents moments.

La paraula «pneumònia» ens paralitza (15 min.)

La professora explica què és la pneumònia, una malaltia pulmonar que afecta molts nens i nenes de la República Democràtica del Congo. En sentir la paraula «pneumònia», els participants es queden quiets a lloc amb els braços estesos i només comencen a córrer aquells que reben de la professora una pancarta amb missatges de protecció contra la pneumònia: «Aigua neta», «Medecines», «Hospitals», «Aliments sans», «Sanejament», «Llars netes», «Espais segurs», «Vacunes».

Ens mouen les paraules necessàries (10-15 min.)

Els que estan aturats han d'estendre els braços per rebre (sense parlar), els que corren poden o no passar la seva «pancarta» a les companyes, per fer relleus i que puguin córrer. En qualsevol moment, la professora pot tornar a dir «pneumònia» i prendre les pancartes als que corren per dinamitzar, repetir o reprendre la dinàmica.

SUGGERIMENTS

L'activitat és en silenci. Podem repetir l'activitat i contrastar diferent resultats. La professora fa una ronda perquè expressin com s'han sentit millor, paralyzats o corrent amb la pancarta?, s'han fet relleus compartint la pancarta?, han arribat en algun moment a estar tots corrent?

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE LA CURSA SOLIDÀRIA



Qui són els patrocinadors? Hem de cercar empreses?

Els patrocinadors són normalment els familiars dels alumnes i les alumnes (pare, mare, avis...) i el seu patrocini pot ser petit. Com més patrocinadors millor serà la sensibilització i l'aprenentatge.

La cursa ha de ser un dia concret?

No, podeu realitzar la cursa el dia que més convingui al centre. Pot convertir-se en un dia festiu i divertit alhora que solidari.

Podem demanar més material si tenim més participants?

Sí, podeu demanar més material a través l'adreça electrònica carrera@savethechildren.org o per telèfon. En pocs dies el tindreu al centre.

Quan es recullin els diners dels alumnes, com es lliura 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

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

En fer l'ingrés en efectiu, es poden produir problemes?

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/actualidad/
ya-tengo-mi-recaudacion-ahora-que](http://savethechildren.es/actualidad/ya-tengo-mi-recaudacion-ahora-que)

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, podem 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
sol.paniagua@savethechildren.org (Marisol Paniagua, coordinadora de programes)
nieves.garcia@savethechildren.org (Nieves García, tècnica d'avaluació)

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.

Hi col·labora: **ctt**
Express

**SOBREVIURE
APRENDRE
ESTAR PROTEGIT**



Save the Children