



**Un lloc per
gaudir-ne
amb salut:
EDUCACIÓ
PER A
LA SALUT**

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

EI

Educació per a la salut a l'educació infantil. Els esternuts de l'àvia Pepa

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal

Objectius

- Descobrir, conèixer i controlar progressivament el nostre cos, fomentar l'adquisició d'una imatge positiva d'un mateix, i valorar la identitat sexual pròpia
- Conèixer els elements bàsics de la reproducció humana
- Observar i explorar l'entorn immediat amb una actitud de curiositat i de cura, i identificar aquells elements que poden suposar algun tipus de risc
- Adquirir coneixements i desenvolupar actituds amb relació als hàbits bàsics de salut i benestar
- Conèixer qui és el/la professional que té cura de nosaltres quan estem malalts

Activitats

Treball a l'aula de les activitats proposades a la proposta didàctica.

Espectacle de titelles: *L'àvia Pepa. Els Esternuts*, per a alumnat de P4.

Persones destinatàries

Alumnat d'educació infantil

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 ext. 5329

Observacions

Davant de la situació actual les activitats es duran a terme si el moment ho permet amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

Infància i Salut a Cicle Inicial. Dents Netes, Sí!

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Adquirir coneixements i actituds amb relació als hàbits bàsics de salut i benestar
- Adquirir coneixements i hàbits d'higiene bucodental
- Conèixer les normes bàsiques de prevenció
-

Activitats

- Treball a l'aula de les activitats proposades al programa
- Espectacle de titelles *Dents netes, sí!*: A través d'aquest espectacle es repassaran els temes de salut bucodental proposats per treballar a l'aula de la proposta didàctica.

Persones destinatàries

Alumnat de 1r d'Educació Primària

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 (ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual que afecta tant a nivell emocional com d'organització, les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

Infància i Salut a Cicle Inicial. Pere Flash. Telesalut.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Augmentar l'autoestima dels nens i nenes.
- Mostrar-los que existeixen diferències entre les persones i que acceptar-les és enriquidor.
- Adquirir coneixements i actituds amb relació als hàbits bàsics de salut i benestar.
- Observar i explorar l'entorn immediat i identificar elements que poden suposar un risc.
- Conèixer les normes bàsiques de prevenció.
-

Activitats

- Treball a l'aula de les activitats proposades al programa
- Espectacle de titelles *Pere Flash. Telesalut*: A través d'aquest espectacle es repassaran els temes de salut que es tracten a la proposta didàctica per treballar-los a l'aula.

Persones destinatàries

Alumnat de 2n d'educació primària

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: (tel. 93 379 00 50 (ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual que afecta tant a nivell emocional com d'organització, les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguiment.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

mares
i pares

(NOVA)

Infància i Salut a Cicle Inicial. Emocions I. Estimo el meu cos

Amb aquest taller volem començar a donar eines i estratègies, en l'àmbit del coneixement del nostre cos i de les emocions, per tal de gaudir positivament del nostre dia a dia.

Competències bàsiques

D'aprendre a aprendre
D'autonomia i iniciativa personal
Social i ciutadana

Objectius

Potenciar l'autoconeixement, que ajuda a tenir una autoestima sana.
Introduir el llenguatge emocional.
Aprendre a expressar les nostres emocions i afectes.
Donar eines i tècniques per gestionar les nostres emocions.
Saber posar límits i tenir eines i recursos de protecció.

Activitats

Taller d'1 h
Les sessions s'adaptaran al nivell educatiu i a les característiques del grup.
Metodologia dinàmica i participativa

Persones destinatàries

Alumnat de 2n de primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de
l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual, les activitats es duran a terme si el moment ho permet i es poden fer amb totes les garanties de seguretat. Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies en forma LIVE per la xarxa social que l'entitat decideixi (Google Meet, Zoom, Instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

Infància i Salut a Cicle Mitjà. El joc de la Motxi

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Adquirir hàbits de salut i de cura del nostre cos i valorar-los
- Conèixer les normes d'higiene postural bàsiques i aprendre a aplicar-les a les activitats de la vida diària
- Conèixer els factors i les pràctiques socials que afavoreixen o entorpeixen el desenvolupament del cos
- Comprendre la necessitat de fer controls de salut periòdicament, com a mesura preventiva

Activitats

Treball a l'escola de les activitats proposades al programa, mitjançant fitxes elaborades amb aquest fi, incloses en la proposta didàctica.

Taller: Higiene postural "El joc de la Motxi". Amb aquest taller es pretén prevenir els mals hàbits posturals i reforçar els hàbits saludables des de la infància.

Persones destinatàries

Alumnat de 3r d'Educació Primària

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum i Regidoria d'Esports de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 (ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual que afecta tant a nivell emocional com d'organització, les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

Infància i salut a cicle mitjà. Visita a un forn de pa

(NOVA)

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Potenciar i descobrir les capacitats i habilitats dels nens i nenes.
- Entendre que per cuidar la nostra salut cal una bona alimentació i practicar exercici cada dia.
- Valorar i adquirir hàbits alimentaris que beneficiïn la salut.
- Conèixer l'ofici de forner i com s'elabora el pa.

Activitats

Treball a l'escola de les activitats proposades al programa, mitjançant fitxes elaborades amb aquest fi, incloses en la proposta didàctica

Visita a un forn de pa del municipi per conèixer de ben a prop l'ofici de forner i el procés d'elaboració del pa, des de la recepció de matèries primeres, passant per l'elaboració, venda i el reaprofitament del pa que no es ven. Aquesta activitat té una durada de dues hores.

Persones destinatàries

3r Primària

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb els centres per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329)

Observacions

Davant la situació actual les activitats es duran a terme si el moment ho permet, i es faran amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

mares
i pares

Infància i Salut a Cicle Mitjà. Emocions II. Univers emocional

(NOVA)

Aquest taller té l'objectiu de donar eines i estratègies, en l'àmbit pràctic i de les emocions, per tal que puguem gaudir positivament del nostre dia a dia

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Aprendre a reconèixer les nostres emocions i saber posar-hi noms.
- Tenir capacitat per expressar i compartir les emocions de manera adequada.
- Saber com demanar ajut si sents que alguna cosa no va bé o sents emocions que no saps gestionar.
- Treballar el llenguatge emocional a través del cos i la paraula.

Activitats

Taller d'1 h 30 min

Les sessions s'adaptaran al nivell educatiu i a les característiques del grup.

Metodologia dinàmica i participativa

Persones destinatàries

Alumnat de 4t de primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329).

Observacions

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies en forma LIVE, per la xarxa social que l'entitat decideixi (Google Meet, Zoom, Instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

mares
i pares

Infància i Salut a Cicle Mitjà. De l'hort al plat

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Potenciar i descobrir les capacitats i habilitats dels nens i nenes.
- Aprendre a fer una compra responsable, de proximitat i sostenible.
- Valorar positivament una alimentació segura, nutritiva i saludable que beneficia la nostra salut.
- Entendre que per cuidar la nostra salut cal una bona alimentació i practicar exercici cada dia.

Activitats

Treball a l'escola de les activitats proposades al programa, mitjançant fitxes elaborades amb aquest fi, incloses en la proposta didàctica.

Taller: De l'hort al plat. Aquest taller de tres hores es farà a un centre cívic i consta de dues parts. En la primera es treballarà la importància d'una alimentació variada i com fer una compra responsable amb aliments de procedència diversa.

En la segona, a la cuina, elaborarem una recepta relacionada amb l'alimentació saludable i consolidarem rutines importants, com els cinc àpats al dia, entre ells l'esmorzar i el berenar. Acabarem fent un divertit tast per avaluar els resultats del que hem elaborat.

Persones destinatàries

Alumnat de 4t d'educació primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum i Regidoria d'Esports de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual que afecta tant a nivell emocional com d'organització, les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT



Infància i Salut a Cicle Superior. Prevenició d'accidents i primers auxilis

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Orientar i formar l'alumnat sobre la prevenció d'accidents, les conductes a seguir i les primeres cures.
- Tenir uns coneixements bàsics de primers auxilis.

Activitats

- Treball a l'aula de les activitats proposades a la proposta didàctica
- Taller de dues hores sobre prevenció d'accidents i primers auxilis, a càrrec de la Creu Roja

Persones destinatàries

Alumnat de 5è d'educació primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

mares
i pares

Infància i Salut a Cicle Superior. Emocions III. Gestió emocional

(NOVA)

Aquest taller té l'objectiu de donar eines i estratègies, en l'àmbit pràctic i de les emocions, per tal que puguem gaudir positivament del nostre dia a dia

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Conèixer estratègies d'autoregulació per millorar el nostre estat emocional i de salut.
- Adquirir tècniques per generar emocions agradables.
- Tenir eines i habilitats per afrontar reptes o situacions de conflicte.
- Donar eines i recursos per gestionar les emocions.

Activitats

Taller d'1 h 30 min

Les sessions s'adaptaran al nivell educatiu i a les característiques del grup.

Metodologia dinàmica i participativa

Persones destinatàries

Alumnat de 6è de primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5329).

Observacions

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies en forma LIVE, per la xarxa social que l'entitat decideixi (Google Meet, Zoom, Instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT



Infància i Salut a Cicle Superior. Estàs pantallat?

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Afavorir les relacions d'amistat saludables
- Reflexionar amb esperit crític sobre les noves tecnologies i treure'n conclusions

Activitats

- Treball a l'aula de les activitats proposades a la proposta didàctica
- Taller "Estàs pantallat?", sobre l'ús/abús de les noves tecnologies.

Persones destinatàries

Alumnat de 6è d'educació primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 (ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

PRI

mares
i pares

Infància i Salut a Cicle Superior. Què em passa?

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Potenciar l'autoestima
- Aprendre a valorar-se de manera positiva i adequada com a persones
- Afavorir les relacions d'amistat saludables
- Definir tots els aspectes de la sexualitat, tant els físics com els emocionals
- Identificar quins canvis es produeixen a la pubertat i com afecten la sexualitat

Activitats

- Treball a l'aula de les activitats proposades a la proposta didàctica
- Taller formatiu de 90 minuts a l'aula a càrrec de professionals especialitzats

Persones destinatàries

Alumnat de 6è d'educació primària i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 (ext. 5329).

Observacions

Davant de la situació actual les activitats es duran a terme si el moment ho permet i amb totes les garanties de seguretat.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO

mares
i pares

Mòduls d'adolescència i salut. Informació general

Aquesta proposta didàctica està adreçada a tot l'alumnat de secundària. Es considera molt important que puguin treballar de manera integral continguts i aspectes relacionats amb l'àmbit de la salut. Pretenem facilitar-los eines preventives i recursos personals per potenciar i promocionar estils de vida saludables.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal, Social i ciutadana

Objectius

- Donar a l'alumant de secundària eines adequades i suficients per afavorir actituds positives i responsables pel que fa a l'adquisició d'estils personals de vida saludable.
- Reflexionar de manera transversal sobre com som i com actuem al món digital
- Donar-los a conèixer els serveis i els recursos existents al Prat en aquesta matèria i fer-los-els més accessibles.

Activitats

S'ha dissenyat un mòdul per a cada nivell de l'ESO. Els mòduls estan estructurats de forma que en una primera part es treballen aspectes relacionats amb habilitats personals (autoestima, assertivitat, autoimatge...) i en una segona part, més específica, s'introdueixen aspectes i temes directament relacionats amb estils de vida saludables (alimentació saludable, exercici físic, ús de les xarxes socials, conductes addictives i conductes sexuals). Aquests mòduls es desenvolupen amb la participació activa de l'alumnat.

MÒDUL I. 1r d'ESO: Qui Soc i Com em Sento (4h), Ei, tabac (1h), Alimentació (1h) Total 6 hores

MÒDUL II. 2n d'ESO: Assertivitat (2h), Oh, alcohol! (2h), Afectivitat i SexualitatS (2 h). Total 6 hores

MÒDUL III. 3r d'ESO: Autoimatge i consum (1 h), Cànnabis, què? (2 h), Hàbits saludables (2 h) i Sempre connectat! (1 h) Total 6 hores

MÒDUL IV. 4t d'ESO: Gestió emocional (2 h), Les drogues i jo (1 h) i Sexualitat i relacions (3 h). Total 6 hores

El treball a l'aula d'aquest mòdul de salut permet treballar les diferents competències bàsiques del currículum escolar educatiu.

Persones destinatàries

Alumnat d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat

Observacions

Davant la situació actual, les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment en què s'hagin d'impartir. Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, es farà una adaptació dels continguts.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO

mares
i pares

Mòdul I. Qui soc i com em sento. Àpats saludables. Ei, tabac!

El mòdul "Adolescència i Salut" pretén treballar els diferents àmbits de la salut des d'una perspectiva transversal i integral. Les sessions s'han dissenyat tenint present la realitat viscuda pel grup d'alumnat al qual van dirigides.

En un primer moment, es treballen aspectes relacionats amb l'autoestima i la imatge personal. En un segon moment, es tracten aspectes específics de la salut: alimentació i tabac. Per desenvolupar-los, hi intervenen professionals especialitzats externs.

El treball de totes les temàtiques es farà incorporant la mirada al món digital.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal, Social i ciutadana
- Tractament de la informació i competència digital

Objectius

- Desenvolupar la capacitat de reflexionar i pensar sobre un mateix i aconseguir una major autoacceptació.
- Ser capaç de reconèixer les emocions pròpies i de gestionar-les positivament.
- Reflexionar sobre la influència del món digital a la nostra autoestima.
- Fomentar una visió realista i positiva de si mateix i de les possibilitats pròpies.
- Fomentar l'esperit crític al voltant dels missatges que ens arriben sobre la imatge corporal.
- Reconèixer els cànons de bellesa digital i la seva influència sobre la nostra autoimatge.
- Valorar la importància de les imatges al món digital
- Aportar coneixements perquè els i les joves valorin positivament una alimentació sana i equilibrada.
- Conèixer les característiques nutricionals de la brioixeria industrial per tal de poder decidir consumir-ne o no.
- Aconseguir una major capacitat per prendre decisions sobre l'alimentació.
- Afavorir l'abstinència o el retard en l'inici del consum de tabac.
- Coneixer els efectes del consum de tabac sobre la nostra salut.

- Fomentar el benestar digital.
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa exposar-se a la xarxa.
- Establir l'hàbit de pensar abans d'enviar continguts o fotos a la xarxa.

Activitats

Treball a l'aula de la proposta didàctica del Mòdul I, amb els tutors o les tutores

Tallers formatius a l'aula, a càrrec de professionals especialitzats:

- Qui soc i com em sento (4 hores)
- Alimentació (1 hora)
- Ei, tabac! (1 hora)

Persones destinatàries

Alumnat de 1r d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar.

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50 (ext. 5449)).

Observacions

Les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment en què s'hagin d'impartir.

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, els continguts s'adaptaran.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO **mares i pares**

Mòdul II. Podem i volem ser persones assertives. Oh, alcohol! Afectivitat i Sexualitats

El mòdul "Adolescència i Salut" pretén treballar els diferents àmbits de la salut des d'una perspectiva transversal i integral. Les sessions s'han dissenyat tenint present la realitat viscuda pel grup d'alumnat al qual van dirigides.

En un primer moment, es treballen aspectes que reforcen l'assertivitat i en un segon moment, es tracten, de manera preventiva i enriquidora, aspectes específics de la salut: afectivitat, sexualitats i alcohol. El treball de totes les temàtiques es farà incorporant la mirada al món digital.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal, Social i ciutadana
- Tractament de la informació i competència digital

Objectius

- Donar recursos als joves perquè se sentin segurs en les seves decisions davant l'entorn.
- Aprendre a donar respostes assertives.
- Pensar com es fa la nostra comunicació en el món virtual.
- Aprendre a donar respostes adequades en el món virtual.
- Saber quan dir NO.
- Fomentar el benestar digital
- Retardar l'inici del consum d'alcohol i/o reduir-lo.
- Donar recursos als joves perquè se sentin segurs davant la pressió de grup en relació amb el consum d'alcohol.
- Adquirir una mirada crítica del consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre com el consum d'alcohol pot afectar la convivència.
- Promoure l'adquisició d'actituds positives respecte a les sexualitats i el nostre cos, i l'acceptació de les conductes sexuals escollides.
- Donar eines als joves per prendre decisions saludables pel que fa a les sexualitats.
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa exposar-se a la xarxa.

- Establir l'hàbit de pensar abans de publicar continguts o fotos a la xarxa.

Activitats

Treball a l'aula de la proposta didàctica del Mòdul II, amb els tutors i les tutores

Tallers formatius a l'aula, a càrrec de professionals especialitzats:

- Podem i volem ser persones assertives (2 hores)
- Oh, alcohol! (2 hores)
- Afectivitat i Sexualitats (2 hores)

Persones destinatàries

Alumnat de 2n d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar.

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llogregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50 (ext. 5449).

Observacions

Davant la situació actual, les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment en què s'hagin d'impartir. Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, es farà una adaptació dels continguts.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO

mares
i pares

Mòdul III. Autoimatge. Cànnabis, què? Cos i emoció. Sempre connectat!

El mòdul "Adolescència i Salut" pretén treballar els diferents àmbits de la salut des d'una perspectiva transversal i integral. Les sessions s'han dissenyat tenint present la realitat viscuda pel grup d'alumnat al qual van dirigides.

En un primer moment, es treballen aspectes que afavoreixen la construcció de l'autoimatge dels joves i la reforcen davant la pressió dels iguals. En un segon moment, es tracten, de manera preventiva i enriquidora, aspectes específics de la salut: hàbits saludables, com s'expressen les emocions a través del cos, cànnabis, i ús i abús de les xarxes socials. El treball de totes les temàtiques es farà incorporant la mirada al món digital.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal, Social i ciutadana
- Tractament de la informació i competència digital

Objectius

- Contrarestar els efectes de la nostra crítica negativa de la nostra imatge personal.
- Pensar com afecta a la nostra imatge personal els cànons de bellesa digital.
- Reflexionar sobre la pressió del món digital sobre la nostra imatge.
- Fomentar el benestar digital.
- Mostrar empatia cap als companys i companyes també a les xarxes.
- Ser capaç d'adquirir hàbits per tenir una vida saludable.
- Prendre consciència dels beneficis d'adoptar un estil de vida actiu.
- Adquirir hàbits de son saludables.
- Conèixer i reconèixer com s'expressen les emocions a través del cos.
- Reflexionar sobre propostes de millora o canvi en els hàbits en relació amb l'ús de les noves tecnologies.
- Fomentar l'esperit crític sobre les relacions personals a través de les noves tecnologies.
- Aportar informació i conèixer les conseqüències legals associades al cànnabis.
- Reflexionar sobre la presa de decisions en el consum de cànnabis.
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa exposar-se a la xarxa.

- Establir l'hàbit de pensar abans de publicar continguts o fotos a la xarxa.

Activitats

Treball a l'aula de la proposta didàctica del Mòdul III, amb els tutors i les tutores
Tallers formatius a l'aula, a càrrec de professionals especialitzats:

- Autoimatge (1 hora)
- Cànnabis, què? (2 hores)
- Hàbits saludables (2 hores)
- Sempre connectat! (1 hora)

Persones destinatàries

Alumnat de 3r d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat, amb la col·laboració del cos de Mossos d'Esquadra del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50 (ext. 5449).

Observacions

Les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment en què s'hagin d'impartir.

Quan el públic destinatari siguin les famílies, els continguts s'adaptaran

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO

mares
i pares

Mòdul IV. Eines per millorar el benestar emocional. Les drogues i jo. Sexualitat i relacions

El mòdul "Adolescència i Salut" pretén treballar els diferents àmbits de la salut des d'una perspectiva transversal i integral. Les sessions s'han dissenyat tenint present la realitat viscuda pel grup d'alumnat al qual van dirigides.

En un primer moment, es treballen aspectes que reforcen l'adquisició d'habilitats socials, la negociació i el reconeixement, i la gestió de les emocions. En un segon moment, es tracten, de manera preventiva i enriquidora, aspectes específics de la salut: promoció de la utilització del preservatiu, valoració sobre les relacions en la parella, el consentiment i l'inici en les relacions sexuals i reflexió sobre el consum de drogues.

El treball de totes les temàtiques es farà incorporant la mirada al món digital.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal, Social i ciutadana
- Tractament de la informació i competència digital

Objectius

- Desenvolupar habilitats socials per a la millora de les relacions interpersonals.
- Adquirir un millor coneixement de les emocions pròpies i aprendre a gestionar-les.
- Identificar les emocions de la resta de persones.
- Fomentar el benestar digital.
- Coneixer com afecta el ús de les pantalles a les nostres emocions
- Afavorir un vivència positiva i enriquidora de la sexualitat.
- Promoure l'ús del preservatiu com la forma més adequada de prevenció.
- Fer conèixer la SIDA i els seus mecanismes de transmissió.
- Reconèixer i potenciar les habilitats per negociar unes relacions afectives i sexuals lliures i segures.
- Establir l'hàbit de pensar abans de publicar continguts a la xarxa.
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa exposar-se a la xarxa.
- Reflexionar sobre el paper de les drogues en les relacions de grup.

- Pensar com les drogues afecten les nostres emocions.
- Fomentar la responsabilitat i la presa de decisions envers el consum de drogues.
- Reflexionar sobre les conseqüències que suposa exposar-se a la xarxa.

Activitats

Treball a l'aula de la proposta didàctica del Mòdul IV, amb els tutors i les tutores

Tallers formatius a l'aula, a càrrec de professionals especialitzats:

- Eines per millorar el benestar emocional (2 hores)
- Les drogues i jo (1 hora)
- Sexualitat i relacions (3 hores)

Persones destinatàries

Alumnat de 4t d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar.

Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50 (ext. 5449).

Observacions

Les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment que s'hagin d'impartir.

Quan el públic destinatari siguin les famílies, els continguts s'adaptaran.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

ESO

mares
i pares

Iniciació als primers auxilis

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal
- Social i ciutadana

Objectius

- Conèixer i entendre el concepte del PAS (Protegir, Avisar i Socórrer)
- Assolir uns coneixements bàsics de la pràctica dels primers auxilis
- Saber què és i com es fa el Suport Vital Bàsic
- Saber què és el DEA i per a què serveix

Activitats

Taller teoricopràctic, distribuït en 4 sessions d'1 hora, a càrrec d'un professional especialitzat.

Persones destinatàries

Alumnat de 2n cicle d'ESO i AMPA/AFA

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat. Amb la col·laboració de la Creu Roja

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb el Servei de Salut Pública i Consum: Tel. 93 379 00 50 (ext. 5329 i 5449).

Observacions

Davant la situació actual, les activitats s'adaptaran a la realitat social i grupal del moment en què s'hagin d'impartir.

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, es farà una adaptació dels continguts. Les sessions de les activitats sol·licitades per les famílies, a petició de l'AMPA/AFA es podran fer de manera presencial o en format LIVE per la xarxa social que l'entitat expliciti (google meet, zoom, instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

BATX mares
i pares

Som lliures en les relacions afectives i sexuals?

Durant el taller reflexionarem sobre quines són les emocions que entren en joc abans d'iniciar relacions i quin són els tipus d'acords que es volen construir, per tal de promoure unes relacions afectives i sexuals saludables. També analitzarem quines són les habilitats de comunicació que ens ajuden a créixer i tenir relacions amb total respecte i llibertat.

Consentir no significa deixar-se fer. Els silencis tampoc volen dir "Sí". Cal conèixer i reconèixer els nostres desitjos. I també, preguntar, entendre i respectar els límits de l'altra persona, la qual cosa requereix molta comunicació.

Competències bàsiques

D'autonomia i iniciativa personal

Objectius

- Adquirir les habilitats necessàries per establir una comunicació òptima, amb respecte.
- Conèixer i reconèixer els nostres desitjos.
- Preguntar, entendre i respectar els límits de l'altra persona.

Persones destinatàries

Alumnat de Batxillerat, famílies i professorat

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb els Serveis de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5432 i/o a/e: salut@elprat.cat)

Observacions

Durada: 2 hores

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, es farà una adaptació dels continguts. Les sessions de les activitats sol·licitades per les famílies, a petició de l' AMPA/AFA es podran fer de manera presencial o en format LIVE per la xarxa social que l'entitat expliciti (google meet, zoom, instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

BATX mares i pares

Afrontar l'ansietat davant situacions difícils

Què és l'ansietat? Per què en sentim? Què passa en el nostre cos? És el mateix que l'estrès? Té alguna relació amb les emocions?

Durant aquest taller, entendrem què és l'ansietat per poder-la gestionar. Aprendrems uns recursos pràctics que ens ajudaran a entomar moments difícils i adversitats. El taller serà molt pràctic!

Competències bàsiques

D'autonomia i iniciativa personal

Objectius

- Entrenar les habilitats necessàries per afrontar situacions difícils i canalitzar de forma adequada l'ansietat

Activitats

Taller de dues hores de durada centre educatiu

Persones destinatàries

Alumnat de Batxillerat, famílies i professorat

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb els Serveis de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5432; a/e: salut@elprat.cat).

Observacions

Activitat per al grup/classe, per a un total de 30 alumnes aproximadament. Cal una sala amb cadires que es puguin moure. Cal projector, ordinador, pantalla i bafles.

Es pot fer una formació complementària adreçada a les famílies. Quan el públic destinatari siguin les famílies, es farà una adaptació dels continguts. Les sessions de les activitats sol·licitades per les famílies, a petició de l'AMPA/AFA es podran fer de manera presencial o en format LIVE per la xarxa social que l'entitat expliciti (google meet, zoom, instagram).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

BATX mares
i pares

Una sola salut

El concepte d' "una salut" (One Health en anglès) reconeix que la salut de les persones està connectada amb la salut dels animals i del medi ambient.

El canvi global està afectant el planeta quant al clima i té a veure amb l'ús que fem del sòl: desforestació i ramaderia intensiva. Tampoc s'ha d'oblidar l'augment de viatges internacionals que hi ha hagut en les darreres dècades, tant amb finalitat mercantil com turística, els quals han afavorit la dispersió de molts patògens i vectors per tot el planeta. En conclusió, tots aquests canvis han afavorit la transmissió de malalties entre animals i persones, ja que han aparegut noves oportunitats de contacte entre humans, animals i medi ambient. Font: cresa.cat

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- En el coneixement i la interacció amb el món físic

Objectius

Fomentar la connexió entre els diferents àmbits del coneixement (biologia, medi ambient, salut, societat...), perquè l'alumnat reflexioni i es conscienciï sobre la cura pròpia i la relacionada amb el medi ambient i el benestar animal. Els estils de vida no sostenibles i la sobreexplotació del medi natural com a conseqüència d'un excès de consum de la població mundial tenen repercussions actuals i futures.

Activitats

1 taller en línia de dues hores de durada

Materials de suport

Connexió a Internet

Persones destinatàries

Alumnat de batxillerat, famílies i professorat

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb els Serveis de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5432 i/o a/e: salut@elprat.cat).

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

BATX mares
i pares

Happyràcia o l'imperatiu de la felicitat

Vivim en una època en què no només tenim l'obligació de tenir vides felices, sinó que, a més, ho hem de mostrar. L'exposició de la nostra quotidianitat "perfecta" a les xarxes socials n'és un exemple. En contraposició, quan semblava que sortíem de l'anterior crisi econòmica, estem immersos en les profundes conseqüències de la Covid-19, que tindrà efectes en tots els àmbits de la nostra vida: salut, relacions socials, feina, economia, etc. Tot això provoca una mena de distòpia entre les aspiracions que tenim i el que veritablement estem vivim. Es fa difícil trobar l'equilibri i genera situacions d'incertesa que ens poden portar a conductes de fugida, especialment a les persones que ara estan en construcció, com ara el jovent.

Competències bàsiques

- D'aprendre a aprendre
- D'autonomia i iniciativa personal

Objectius

Generar debat i reflexió entorn als imperatius d' "èxit", que no tenen res a veure amb les situacions reals que ens trobem. Enfortir-nos amb hàbits i relacions saludables davant les situacions d'incertesa, per prevenir conductes autodestructives i/o amb pretensió d'evasió, com ara el consum excessiu de substàncies addictives, i l'assumpció de riscos evitables.

Persones destinatàries

Alumnat de Batxillerat, famílies i professorat

Dates

Curs escolar

Organitza

Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Què cal fer per participar-hi

Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio. Posteriorment, les persones responsables de l'activitat es posaran en contacte amb el centre per fer una proposta de calendari, que el centre haurà de confirmar. Per a qualsevol aclariment o per a més informació, podeu contactar amb els Serveis de Salut Pública i Consum (tel. 93 379 00 50, ext. 5432 i/o a/e: salut@elprat.cat).