



PLA DE SALUT ESCOLA I COMUNITAT

PSEC-ALT PENEDÈS

Iolanda Bertran i Foix Ortiz, Escola Mas i Perera

Vilafranca del Penedès, 22 de febrer del 2018

QUÈ DIUEN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ?

CRIATURES Prevenir l'obesitat infantil, feina de tots



Prevenir l'obesitat infantil, feina de tots

Mantenir uns hàbits de vida saludables i fer entre cinc i sis àpats diaris, les claus per frenar els actuals índexs d'obesitat infantojuvenil

ESTHER ESCOLÁN 13/11/2017

Podre

El sedentarisme infantil i juvenil escurça l'esperança de vida

Redacció fa 4 anys

L'informe Faros revela que l'activitat física d'un nen o un adolescent no hauria de baixar d'una hora diària, i almenys mitja hora hauria de ser una activitat vigorosa

MALA ALIMENTACIÓ

L'obesitat infantil ja s'assembla a la dels EUA

Un estudi revela que un de cada quatre nens d'entre 3 i 5 anys pateix problemes de pes

Dimecres, 16/05/2012 | Actualitzat a les 21:00 CEST

Un de cada quatre nens espanyols d'entre 3 i 5 anys pateix obesitat o

El sedentarismo infantil: peligrosa epidemia

rosagallardo | MADRID/EEF/ROSA GALLARDO | Martes 10.01.2017

SHARE

El sedentarismo infantil ya es una epidemia, el 85% de los niños no realiza el mínimo de actividad física recomendada por la OMS. Un informe anual de 2016 sobre la actividad física de los jóvenes en España revela datos tan preocupantes como que más del 80% de los adolescentes son sedentarios. ¿Es tan grave realmente?, ¿Sabes cuáles son sus riesgos?, ¿Cómo combatir esta lacra social? Os damos todos los detalles

Otras noticias

- Consejos para hablar de alimentación y salud a los niños
- Obesidad infantil, auténtica crisis de salud pública

#deporteenfamilia

URVACTIV@
DIARI DIGITAL DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Ciència i tecnologia Societat i cultura Economia i empresa Salut La Universitat Comunitat

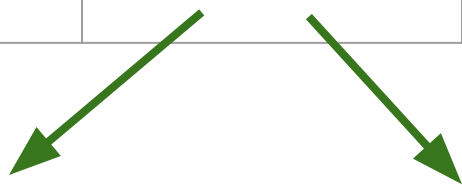
18/06/2014

Un estudi demostra l'efectivitat dels programes a les escoles per reduir l'obesitat infantil i millorar els estils de vida

El treball, que han dut a terme investigadors de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la URV, l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus, el Centre Tecnològic de Nutrició i Salut i la UAB, posa de manifest que, després de 28 mesos d'intervenció, la prevalença de l'obesitat s'ha reduït en un 2,36% en els nens i un 1,66% a les nenes. Hi han participat prop de 2.000 nenes i nens d'escoles de Reus com a

PSEC - CURRÍCULUM EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Competències bàsiques de l'àmbit d'educació física			
Dimensió activitat física	Dimensió hàbits saludables	Dimensió expressió i comunicació corporal	Dimensió joc motor i temps de lleure



Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

PSEC - CURRÍCULUM EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Competències: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana i Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

Continguts clau: Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris saludables, hàbits no saludables, higiene personal: neteja de mans, dents, dutxa, activitat física, salut i benestar, la piràmide de l'activitat física, la piràmide de l'alimentació saludable, la cura dels espais i els materials, els cinc àpats al dia, la dieta variada i equilibrada, la hidratació, l'estil de vida actiu i el sedentarisme.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/primaria/prim-educacio-fisica.pdf>



PSEC - CURRÍCULUM EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

Competències bàsiques de l'àmbit d'educació física			
Dimensió activitat física saludable	Dimensió esport	Dimensió activitat física i temps de lleure	Dimensió expressió i comunicació corporal



Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

PSEC - CURRÍCULUM EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

Competències: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

Continguts clau: Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu, higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques, higiene postural, hidratació, alimentació, descans, salut i substàncies tòxiques: tabac, alcohol, substàncies estimulants, etc i estereotips del models del cos en els mitjans de comunicació

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/eso-ambit-educacio-fisica.pdf>



ESCOLA SALUDABLE

Us venim a presentar...

- **Distintiu ESCOLA SALUDABLE**
- **Recursos saludables**



PSEC - GRUP MOTOR

Formem part del grup motor d'aquest projecte:

- **Iolanda Bertran, directora de l'Escola Mas i Perera de Vilafranca del Penedès**
- **Foix Ortiz, cap d'estudis de l'Escola Mas i Perera de Vilafranca del Penedès**
- **Xavier Gil, cap d'Inspecció Serveis Educatius Alt Penedès**
- **Roderic Villalba, tècnic del Centre de recursos pedagògics de l'Alt Penedès**
- **Mariona Junyent, tècnica del Servei de salut pública de l'Ajuntament de Vilafranca del Penedès**
- **Jordi Fernández, director programa Infadimed**
- **Eva Casan, adjunta a la direcció de l'Equip de Pediatria de l'Alt Penedès**
- **Cèlia Pujol, infermera de l'equip d'Atenció Primària de Vilafranca del Penedès**
- **Rosa Cañestro, referent salut comunitària a l'Alt Penedès**
- **Carmen Gay, referent de promoció de la salut, servei salut pública Alt Penedès i Garraf**
- **Cristina Gonzalez, comissionada d'Ensenyament del Pla Català d'Esport a l'Escola**
- **Josep Besolí, Consell Esportiu Alt Penedès**
- **Carolina Garzo, cap de l'Àrea d'Esport Escolar del Consell Català de l'Esport**

DISTINTIU ESCOLA SALUDABLE

Escoles i instituts de Vilafranca i de la comarca

**Renovació cada 4 anys i
seguiment cada 2 anys**



**Escola Saludable
a l'Alt Penedès**

Organisme de control del distintiu

criteris per donar el distintiu

**Trobada anual dels coordinadors
d'escoles saludables de l'Alt
Penedès**

CRITERIS PER DONAR EL DISTINTIU



Per entrar a formar part del programa s'han de seguir els següents passos:

- 1. Aprovar en Consell Escolar l'adhesió al programa (dins del període establert)**
- 2. Nomenar un coordinador/a del Projecte Escola Saludable**
- 3. Presentar la sol·licitud a la comissió "Escola Saludable"**
- 4. Incorporar les activitats (obligatòries i voluntàries)**
- 5. Presentar la memòria a final de curs**
- 6. Un cop obtinguda la valoració positiva per part de la comissió, s'atorga el distintiu**

QUÈ IMPLICA?

Activitats optatives

Activitats obligatòries

Motxilla de recursos



QUÈ IMPLICA? - ACTIVITATS OBLIGATÒRIES



- **Activitats del catàleg PSEC**
- **Participar en el programa INFADIMED**
- **Programa de revisió de programacions de menús escolars (PReME)**
- **Programa "a l'escola la fruita entra sola" del Departament d'Agricultura**
- **Formar part del Pla Català de l'Esport**
- **Motxilla de recursos "Escola Saludable"**
- **Dia de la fruita**
- **Activitats relacionades amb el menjador escolar, els berenars i els esmorzars**
- **Activitats de pati actives**
- **Promocionar els desplaçaments fins a l'escola per mitjans que promoguin un estil de vida saludable**
- **Participació en la trobada d'escoles saludables**
- **Activitats en família**
- **Activitats de difusió**

QUÈ IMPLICA? - ACTIVITATS OPTATIVES



(Se n'han de realitzar, com a mínim, 2)

- **Realitzar Jornades Esportives a l'escola**
- **Activitats a les escoles per donar a conèixer diferents esports**
- **Participar a la trobada esportiva d'escoles de l'Alt Penedès**
- **Ofertar activitats extraescolars esportives**
- **Potenciar el dinar de carmanyoles en sortides**
- **Aniversaris saludables**
- **Fomentar els horts escolars**
- **Altres activitats del propi centre**

La comissió de seguiment pot valorar altres activitats en substitució de les que es citen en aquest apartat.

QUÈ IMPLICA? - MOTXILLA DE RECURSOS, QUÈ CONTÉ?

- Guia de rutes a peu per l'Alt Penedès

Rutes per l'Alt Penedès

Vilafranca del Penedès

On podem trobar les rutes?

*En format paper i a la pàgina web: <http://www.turismevilafranca.com/ca/senderisme-i-bicicleta>

Rutes de fins a 8km, anada:

- Vilafranca - Torra de les algües: 4,90km.
- Vilafranca - Sant Pau: 4,10km.
- Vilafranca - La muntanyeta: 6,43km.
- Vilafranca - Els Pujols: 6,91km.
- Vilafranca - Santa Maria dels Horts: 6,20km.
- Vilafranca - Parc d'Olerdola: 7,10km.
- Vilafranca - Parc dels tallers de Vilobi: 7,50km.

Rutes de més de 8km, anada:

- Vilafranca - Castell de Penyafor: Parc del Foix: 8,30km.
- Vilafranca - Castell de Sant Martí Sarroca: 10 km

Rutes circulars:

- Vilafranca - Sant Sebastià dels Gorgs: 14,50k.
- Vilafranca - Font del Cuscó: 11,20km.

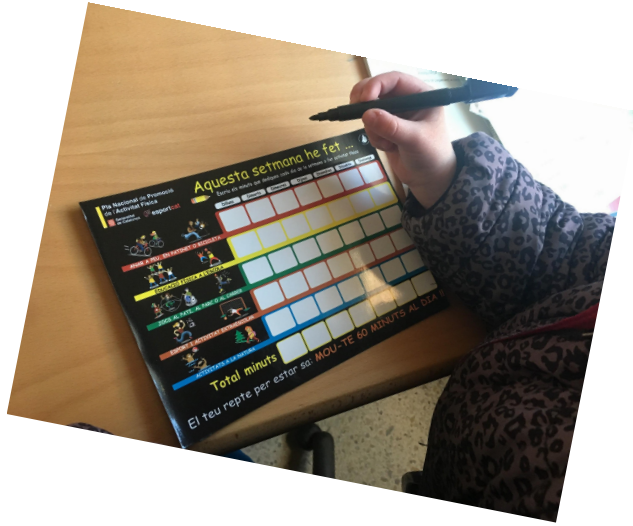


- El butlletí ESAP



QUÈ IMPLICA? - MOTXILLA DE RECURSOS, QUÈ CONTÉ?

- **Pissarra de l'activitat física**



- **Recursos amb idees d'activitats que es poden fer a l'escola i o amb família**
- **Contes relacionats amb els continguts del projecte Escola Saludable**

COM S'AVALUA EL PROGRAMA?



El programa s'avalua des de dos eixos d'intervenció:

- **La implementació de les activitats del programa**
- **L'estudi longitudinal de la intervenció**

Els indicadors que es recolliran són:

- **Valors antropomòrfics: es determina el pes, la talla i l'IMC. Es demanarà autorització a les famílies. La cronologia per recollir els indicadors citats serà la següent: -Quan s'inicia l'educació infantil(P3), a finals de l'educació infantil (P5), a finals de tercer d'educació primària i all finalitzar l'educació primària (sisè)**
- **També s'avalua l'adherència a la dieta mediterrània i el grau d'activitat física.**
- **Finalment s'avalua el grau de satisfacció dels professionals del centre.**

CALENDARI D'IMPLEMENTACIÓ



- **Curs 2016-2017.** Trobades de la comissió i concreció del programa.
- **Curs 2017-2018, 1r trimestre.** Presentació del programa al comitè Ètic d'Investigació Clínica d'Atenció Primària
- **Curs 2017-2018, a partir del 2n trimestre.** Prova pilot a l'Escola Mas i Perera de Vilafranca del Penedès.
- **Curs 2017-2018, 2n trimestre.** Presentació del programa a la Trobada pedagògica Pla Salut, Escola i Comunitat -PSEC- Alt Penedès
- **Curs 2017-2018, 3r trimestre.** Valoració primers mesos prova pilot.
- **Curs 2018-2019.** Adhesió d'altres escoles

I A L'ESCOLA ESTEM FENT...



Dilluns 5 de juny al pati de l'Escola!

Obertura de portes 17:15h

Activitats

17:30h a 18:30h CIRCUIT D'HABILITATS pels alumnes de P-3 i P-4,

17:30h a 18:30h HOQUEI pels alumnes de P-4 a 2n,
amb la col·laboració del CLUB PATI VILAFRANCA

17:30h a 18:30h TENNIS pels alumnes de 3r a 6è,
amb la col·laboració del CLUB TENNIS PACS

18:40h a 19:25h ZUMBA per tots els alumnes, pares i mares,
dirigida per VANESSA, mare de l'escola.

19:30h MATACONILLS,
per alumnes, pares, mares i mestres.

US HI ESPEREM!!



Escola Saludable
a l'Alt Penedès

