

# Catàleg d'activitats d'educació per a la salut 2024

**Alimentació**



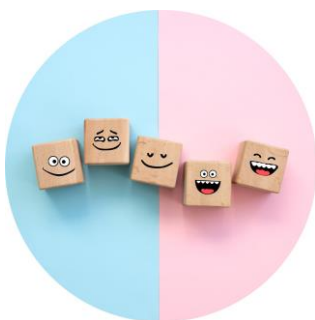
**Sexualitat**



**Prevenió addiccions**



**Benestar emocional**



**Cura del cos**



**Autoprotecció**



**Diputació  
Barcelona**

## Introducció

S'entén per promoció de la salut el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a fomentar la salut individual i col·lectiva i a impulsar l'adopció d'estils de vida saludables per mitjà de les intervencions adequades en matèria d'informació, comunicació i educació sanitàries. (Llei 18/2009, de 22 d'octubre, de salut pública).

El Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona, a través de la Unitat de Promoció de la Salut, té entre els seus objectius, proporcionar als ajuntaments recursos per desenvolupar accions dirigides a millorar la salut de la població a través de la promoció d'hàbits i estils de vida saludables. Entre aquests recursos s'hi troben les activitats educatives recollides en el catàleg d'activitats d'educació per a la salut, que s'ofereix any rere any als ens locals.

A través d'aquest catàleg, s'ofereix un conjunt d'activitats (tallers i xerrades) perquè els ajuntaments les puguin integrar en els seus programes de salut i/o entorn educatiu. Les activitats que oferim estan dirigides a enfortir les habilitats i capacitats de les persones, per tal que adoptin hàbits saludables, que permetin incrementar el seu control sobre la salut, i en conseqüència millorar-la. Les activitats pretenen ser un instrument que faciliti: fomentar una alimentació saludable, promoure una sexualitat sana, prevenir les addiccions, promoure el benestar emocional, tenir cura del cos i fomentar la cultura de l'autoprotecció. La metodologia es basa en mètodes d'aprenentatge dinàmics, que estimulen i motiven la participació, generant un espai d'intercanvi, reflexió, debat i aprenentatge.

## Objectiu

Proporcionar un conjunt d'activitats educatives de promoció de la salut, amb la finalitat de millorar i incrementar la salut de les persones a través del foment d'estils de vida saludable.

## Destinataris

Tenen condició de destinataris els **ajuntaments de municipis fins a 20.000 habitants**, excepte el bloc d'autoprotecció que s'ofereix **a tots els ajuntaments** de la demarcació territorial de Barcelona.

### **Gestió del recurs**

La gestió de les activitats la farà directament l'ajuntament, que farà d'enllaç entre l'entitat que presta el servei i el destinatari final (escola, institut, casal d'avis, centre cultural...). L'entitat adjudicatària concretarà amb el centre la data de realització de les activitats.

Les activitats seran gratuïtes. En el cas que una activitat no es pugui desenvolupar (manca d'inscrits o anul·lació anticipada per qualsevol motiu), l'ajuntament haurà de comunicar aquest fet tant a l'entitat encarregada de fer l'activitat com al Servei de Salut Pública, amb 7 dies d'antelació de la data en què estava programada. En cas contrari serà el municipi qui haurà d'assumir el 100% del cost de l'activitat.

### **Normes generals**

- Un cop tancat el període de sol·licitud, la Unitat de Promoció de la Salut del Servei de Salut Pública distribuirà les activitats educatives de forma equitativa entre tots els municipis que hagin presentat sol·licitud.
- A l'hora d'assignar els tallers, tindran preferència els especificats amb prioritat alta. En tot cas, cal tenir present que l'assignació sempre dependrà de la disponibilitat de tallers i de la demanda del conjunt dels municipis.
- Qualsevol modificació, canvi o anul·lació d'una activitat concedida s'haurà de comunicar per correu electrònic a la Unitat de Promoció de la Salut [ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat).
- Les activitats s'ofereixen per cicles educatius, però s'ha d'escollir a quin dels cursos ha d'anar adreçada l'activitat.

Exemple: Taller de "L'esmorzar és la clau" per a l'alumnat de 1r cicle de primària. (Es pot fer a 1r o 2n, no als dos cursos).

## Índex per temàtica

### Alimentació

<b>A1</b> Pren fruita cada dia.....	6
<b>A2</b> L'esmorzar és la clau!.....	7
<b>A3</b> Els aliments la nostra energia.....	8
<b>A4</b> Menja bé, et sentiràs bé .....	9
<b>A5</b> Esmorzar i berenar complets i saludables.....	10
<b>A6</b> Alimentació, dietes adaptades i activitats per a un envelliment saludable.....	11

### Sexualitat

<b>B1</b> Parlar de sexualitat, ara? .....	12
<b>B2</b> Descubrim les sexualitats .....	13
<b>B3</b> Sexualitat sana i plaent.....	14
<b>B4</b> Com acompanyar el pas a l'adolescència?.....	15

### Prevenició addiccions

<b>C1</b> I tu, què fas davant del tabac?.....	16
<b>C2</b> Desmitifica l'alcohol .....	17
<b>C3</b> Pantalles i xarxes socials.....	18

### Benestar emocional

<b>D1</b> Les emocions en el camí cap a la secundària .....	19
<b>D2</b> Competències personals i socials .....	20
<b>D3</b> Benestar emocional i habilitats per a la vida .....	21

### Cura del cos

<b>E1</b> Vigila amb el sol, solet!.....	22
<b>E2</b> Em cuido, em sento a gust! (Vaig net, estic content).....	23
<b>E3</b> Bona postura, bona salut.....	24

### Autoprotecció

<b>F1</b> Autoprotecció.....	25
<b>F2</b> Autoprotecció i suport vital bàsic.....	26
<b>F3</b> Autoprotecció, suport vital bàsic i DEA.....	27

## Índex per grup destinatari

### Educació infantil

**A1** Pren fruita cada dia.....6

### Cicle inicial primària

**A2** L'esmorzar és la clau!.....7

**E1** Vigila amb el sol, solet!.....22

### Cicle mitjà primària

**A3** Els aliments la nostra energia.....8

**E2** Em cuido, em sento a gust! (Vaig net, estic content).....23

### Cicle superior primària

**A4** Menja bé, et sentiràs bé.....9

**B1** Parlar de sexualitat, ara?.....12

**C1** I tu, què fas davant el tabac?.....16

**D1** Les emocions en el camí cap a la secundària.....19

**E3** Bona postura, bona salut.....24

**F1** Autoprotecció.....25

### Ciutadania

**A6** Alimentació, dietes adaptades i activitats per a un envelliment saludable 11

**B4** Com acompanyar el pas a l'adolescència.....15

**F3** Autoprotecció, suport vital bàsic i DEA.....27

### 1r i 2n d'ESO

**A5** Esmorzar i berenar complets i saludables.....10

**B2** Descubrim les sexualitats.....13

**C1** I tu, què fas davant del tabac?...16

**C3** Pantalles i xarxes socials.....18

**D2** Competències personals i socials.....20

### 3r i 4t d'ESO

**B3** Sexualitat sana i plaent.....14

**C2** Desmitifica l'alcohol.....17

**F2** Autoprotecció i suport vital bàsic...26

**D3** Benestar emocional i habilitats per a la vida.....21



# A1

Pren fruita cada  
dia

 1h

Infants de 15

## Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.  
Fomentar el consum de fruita entre nens i nenes d'15.

## Continguts

Identificació i descripció de les diferents fruites i verdures.  
La importància de menjar diàriament fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Conceptes bàsics d'una alimentació saludable, fent èmfasi en la ingesta d'aliments d'origen vegetal poc processats.



# A2

L'esmorzar és  
la clau!

 1h

Cicle inicial de primària

### **Objectius**

Promoure una alimentació saludable i sostenible.  
Conscienciar sobre la importància de l'esmorzar saludable.

### **Continguts**

Els diferents grups d'aliments.  
Els aliments que componen un esmorzar saludable.  
Exemples d'esmorzars amb aliments de temporada i proximitat.



# A3

## Els aliments la nostra energia

 1h

Cicle mitjà de primària

### Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Conscienciar els nens i les nenes sobre la importància de l'alimentació equilibrada.

### Continguts

Funció i composició nutricional de cada grup d'aliments.

La piràmide dels aliments i el plat saludable de Harvard.

Necessitat d'una alimentació variada per a la nostra salut.

Distribució dels àpats diaris i composició dels mateixos.

Aliments de temporada i de proximitat.





# A4

## Menja bé, et sentiràs bé

 1h

Cicle superior de primària

### Objectius

- Promoure una alimentació saludable i sostenible.
- Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.
- Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

### Continguts

- Característiques de l'alimentació saludable i sostenible.
- Funció de cada grup d'aliments i la seva aportació nutricional i freqüències de consum recomanades.
- Els aliments superflus i els seus efectes en la salut.
- Creences i mites erronis sobre l'alimentació.



# A5

## Esmorzar i berenar complets i saludables

 1h

1r i 2n d'ESO

### Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.  
Millorar els hàbits d'esmorzar i berenar dels adolescents.

### Continguts

La importància d'un esmorzar i berenar saludables. Bases d'una alimentació saludable i sostenible.  
Aliments necessaris per a fer un esmorzar i berenar saludable, posant èmfasi en els aliments de temporada i de proximitat.  
Aliments i begudes ultraprocessats i els seus efectes negatius sobre la salut.



# A6\*

Alimentació,  
dietes adaptades i  
activitats per a un  
envelliment  
saludable

 1 h 30min

Gent gran

## Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Fomentar una alimentació adaptada a les necessitats de la gent gran.

Promoure un envelliment actiu.

## Continguts

Bases d'una alimentació saludable i sostenible.

Recomanacions nutricionals específiques per a la gent gran.

Distribució dels àpats i grups d'aliments que els conformen.

Dietes per a algunes patologies freqüents en la gent gran (sobrepès o obesitat, diabetis, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia i disfàgia).

La importància de mantenir una vida activa. Propostes d'activitats per un envelliment actiu.

*\*L'ajuntament haurà de garantir una assistència mínima comunicant prèviament a la Unitat de Promoció de la Salut el nombre total d'inscrits per valorar la realització de l'activitat*



# B1

## Parlar de sexualitat, ara?

 1h

Cicle superior de primària

### **Objectiu**

Apropar els conceptes de l'afectivitat i la sexualitat en aquesta etapa de la vida.

### **Continguts**

Introducció dels conceptes: afectivitat, emocions, comunicació, autoconeixement.

Canvis físics i emocionals.

Naturalització de la menstruació i desmitificació dels tabús.

Productes mensuals (productes d'un sol ús i alternatives sostenibles).



# B2

## Descobrim les sexualitats

 **1 h 30min**

1r i 2n d'ESO

### **Objectius**

Ampliar el concepte de sexualitat, més enllà de la genitalitat i introduir la importància del respecte a la diversitat.

### **Continguts**

Canvis físics i emocionals. Autoconeixement i plaer.

La primera vegada... de què?

Autoestima. De què parlem quan parlem de consentiment: respecte a un mateix i a les altres persones. Habilitats de comunicació.

Distinció entre: sexe, gènere, diversitat sexual i orientació sexual, ...

Estereotips de gènere.

Mites de l'amor romàntic.

La sexualitat apresada en: sèries, cançons, publicitat, pornografia...



# B3

## Sexualitat sana i plaent

 2h

3r i 4t d'ESO

### Objectius

Fomentar una visió sana i positiva de la sexualitat.

### Continguts

Autoestima. Habilitats de comunicació i responsabilitat compartida.

Relacions afectivosexuals saludables: autoconeixement i desgenitalització del plaer, mètodes de protecció, pràctiques de risc, riscos i mites, pors i tabús.

Sexualitat i TRIC: sexting, sexpreading i grooming.

Diversitat sexual, de gènere i d'orientació.

Relacions igualitàries. Violències sexuals. Noves masculinitats. Només sí és sí.

La sexualitat apresada en: sèries, cançons, publicitat, pornografia...

Recursos d'interès: serveis d'atenció i assessorament sobre sexualitat del municipi, webs, llibres...



B4\*

## Com acompanyar el pas a l'adolescència?

 2h

Famílies d'adolescents

### Objectius

Donar eines que ajudin a les famílies d'adolescents i joves a comprendre'ls i acompanyar-los en aquesta etapa.

### Continguts

Canvis físics, emocionals i socials en l'adolescència.

Com ajudar als adolescents a afrontar l'angoixa que produeixen els canvis.

Estratègies per parlar de sexualitat, consums d'alcohol i tabac, ús de pantalles...

Factors protectors i factors de risc.

Senyals d'alarma.

Habilitats comunicatives per parlar sobre afectivitat i sexualitat des d'una perspectiva sana i positiva.

Diversitat sexual, de gènere i d'orientació.

Recursos d'interès: serveis d'atenció i assessorament sobre sexualitat del municipi, webs, llibres...

*\*L'ajuntament haurà de garantir una assistència mínima comunicant prèviament a la Unitat de Promoció de la Salut el nombre total d'inscrits per valorar la realització de l'activitat*



# C1



I tu, què fas davant  
del tabac?

 **1 h 30min**

6è de primària i 1r i 2n d'ESO

## **Objectiu**

Evitar o retardar l'inici del consum del tabac.

## **Continguts**

Principals components del tabac i els efectes per a la salut.

Augmentar la percepció de risc associada al seu consum.

Factors de risc que faciliten el seu consum.

Habilitats socials per no cedir a la pressió del grup.

Alternatives al consum.





# C2

## Desmitifica l'alcohol

 1 h 30min

3r i 4t d'ESO

### **Objectiu**

Evitar o retardar l'inici del consum d'alcohol.

### **Continguts**

Reflexió crítica sobre el consum d'alcohol.

Quan i per què es comença a beure.

Augmentar la percepció de risc associada al seu consum.

Riscos i conseqüències del seu consum.

Falses creences sobre l'alcohol.

Apoderament dels joves no consumidors.

Alternatives al consum d'alcohol.



## C3

### Pantalles i xarxes socials

 1 h 30min

1r i 2n d'ESO

#### **Objectius**

Prevenir l'ús abusiu o problemàtic a les pantalles i xarxes socials.

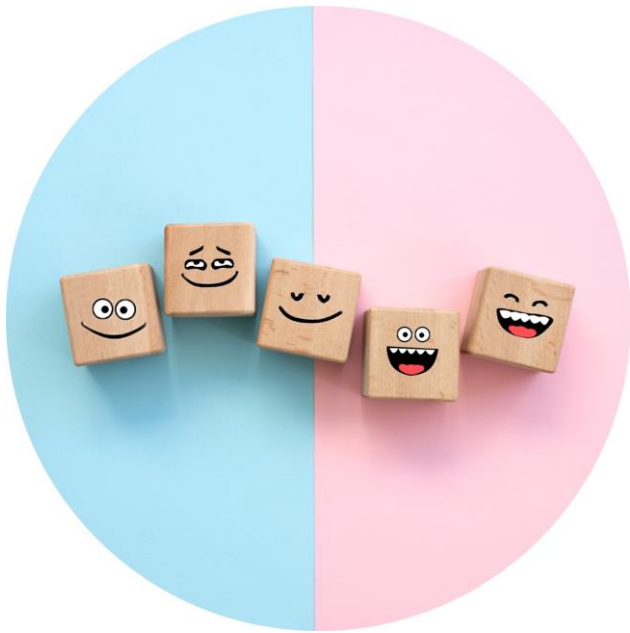
#### **Continguts**

Afavorir l'ús responsable de mòbils, TV, videojocs, tauletes... i xarxes socials.

Promoure un bon ús de les aplicacions per aprofitar-les en la vida personal, professional i acadèmica.

Aspectes negatius de l'ús de pantalles i xarxes socials (alteració del son, agressivitat, sedentarisme, dificultats escolars, aïllament, e-bullying, vulneració de la intimitat...)

Esperit crític entorn la nostra privacitat, dades i drets. Treballar la identitat digital.



# D1

## Les emocions en el camí cap a la secundària

 1h

6è de primària

### Objectiu

Reconèixer les pròpies emocions i reforçar l'autoestima pels canvis que vindran.

### Continguts

Les emocions primàries i secundàries: Quines són i com es manifesten (consciència emocional).

Identificació de les pròpies emocions i les dels altres.

Aprendre a gestionar les emocions.

Autoestima: com potenciar-la a través de la gestió emocional.



# D2

## Competències personals i socials

 1 h 30min

1r i 2n d'ESO

### **Objectiu**

Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.

### **Continguts**

Autoconcepte. Autoestima. Autoconeixement. Estratègies per fomentar una bona autoestima.

Identificació i gestió de les emocions.

Importància del grup d'iguals.

Identificació i eines davant la pressió de grup.

Recursos per a la resolució de conflictes.



## D3

### Benestar emocional i habilitats per a la vida

 2h

3r i 4t d'ESO

#### **Objectiu**

Treballar els principals factors de protecció (autoestima, habilitats socials, tolerància a la frustració...) per afavorir un major benestar emocional per prevenir possibles malestars a nivell emocional.

#### **Continguts**

La relació entre l'autoestima i el benestar emocional.

Eines per aprendre a identificar i expressar les emocions i sentiments (consciència emocional).

Aprendre a reconèixer els malestar emocionals més comuns en aquesta etapa.

Com ens afecta l'opinió dels altres. La influència de les xarxes socials .

Estratègies personals per afavorir un major benestar emocional.

Eines per prendre decisions de futur.



# E1

Vigila amb el sol,  
solet!

 1h

Cicle inicial primària

### **Objectiu**

Conscienciar els nens i nenes sobre la necessitat de protegir-se del sol cada dia.

### **Continguts**

Explicació sobre la importància de protegir-se del sol cada dia.

Beneficis del sol per gaudir d'una vida saludable.

Elements per a una adequada protecció.



**E2**

Em cuido,  
em sento a gust!

 **1h**

Cicle mitjà primària

### **Objectius**

Fomentar la importància d'una correcta higiene personal i el descans.

### **Continguts**

Conèixer el funcionament del cos i la importància de tenir cura d'ell.

Divulgar la importància dels principals hàbits d'higiene corporal i bucodental.

La importància i beneficis d'un bon descans.



E3

Bona postura,  
bona salut

 1h

Cicle superior primària

### Objectius

Fomentar hàbits posturals correctes.

### Continguts

La importància de tenir cura de l'esquena.

Els hàbits posturals incorrectes més habituals.

Les posicions correctes en les diferents activitats de la vida diària: sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...), flexió de cames i moviments del cos.

Mobilització adequada de pesos.





# F1

## Autoprotecció

 1 h 30min

Cicle superior de primària

### **Objectius**

Sensibilitzar als nens i nenes en temes d'autoprotecció i primers auxilis.

### **Continguts**

Consells bàsics sobre perill i autoprotecció.

PAS (Protegir, Avisar, Socórrer).

Atenció inicial a ferides, cremades i lipotímia.

Activar el Sistema d'Emergències. Trucades 112.



## F2

# Autoprotecció i suport vital bàsic

 3h

3r i 4t d'ESO

### **Objectius**

Dotar el jovent d'eines i recursos necessaris per a identificar una situació d'emergència i saber com actuar.

Entendre i aplicar el concepte de prevenció.

### **Continguts**

Conceptes de perill, autoprotecció i prevenció.

PAS (Protegir, Avisar, Socórrer).

PLS (Posició Lateral de Seguretat).

SVB (Suport Vital Bàsic).

Activar el Sistema d'Emergències. Trucades 112.



F3\*

Autoprotecció,  
suport vital bàsic i  
DEA

 3h

Ciutadania

(amb especial atenció a col·lectius que tenen cura d'altres com professorat, monitors ...)

### Objectius

Dotar als participants d'eines i recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i saber com actuar.

Entendre i aplicar el concepte de prevenció.

### Continguts

Introducció i Cultura de l'Autoprotecció (conceptes de perill, autoprotecció i prevenció).

Situacions d'emergència més freqüents i llur maneig.

PAS (Protegir, Avisar, Socórrer), PLS (Posició Lateral de Seguretat), SVB (Suport Vital Bàsic).

RCP (Ressuscitació Cardiopulmonar), OVACE (Obstrucció de la Via Aèria per Cos Estrany), DEA (Demostració de Desfibril·lació Externa Automatitzada).

Activar el Sistema d'Emergències. Trucades 112.

### Màxim 15 persones per taller

*\*En el cas de tallers i xerrades que es facin fora de l'àmbit escolar, l'ajuntament haurà de garantir una assistència mínima comunicant prèviament a la Unitat de Promoció de la Salut el nombre total d'inscrits per valorar la realització de l'activitat*

### **Crèdits imatges**

Pàgina 6 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 7- © Diputació de Barcelona  
Pàgina 8 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 9 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 10 - © iStock.com / Yulia Davidovich  
Pàgina 11- © iStock / londoneye  
Pàgina 12 - © Shutterstock.com / VasilkovS  
Pàgina 13 - © Shutterstock.com / Barandals  
Pàgina 14 - © Shutterstock.com / Ternavskaia Olga Alibec  
Pàgina 15 - © Shutterstock.com / rawpixel.com  
Pàgina 16 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 17 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 18 - © iStock.com / ipopba  
Pàgina 19 - © Shutterstock.com / Hazal Ak  
Pàgina 20 - © Shutterstock.com / Monkey Business Images  
Pàgina 21 - © Shutterstock.com / Cast Of Thousands  
Pàgina 22 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 23 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 24 - © Diputació de Barcelona  
Pàgina 25 - © iStock / ayo888  
Pàgina 26 - © iStock / lisafx  
Pàgina 27 - © iStock.com / elenabs

---

Diputació de Barcelona  
Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública  
Servei de Salut Pública  
Passeig de la Vall d'Hebron 171 - Recinte Mundet - Edifici Serradell Treball 2n A  
08035 Barcelona  
Telèfon 93 402 24 68  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)  
[ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)