



ACISE

ASSOCIACIÓ CATALANA
D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

C/ Massana, 4, 1er, 2^a
17600 Figueres (GIRONA)
N.I.F: G17798190
acise.2015@gmail.com

**L'EDUCACIÓ PER LA SALUT A
L'ESCOLA; UNA EINA AMB PODERS DE CANVIS
POSITIUS EN ELS HÀBITS SALUDABLES DE LA
SOCIETAT.**

***PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER LA SALUT A
L'ESCOLA I INSTITUT (PESEI)***

Autors: Engràcia Soler Pardo | Eva del Campo Fernández

graciasp@gmail.com

Gener 2014

“ El nen te dret a rebre educació que li permeti en condicions d'igualtat d'oportunitats, desenvolupar les seves aptituds i el seu judici individual, el seu sentit de responsabilitat moral i social .Tindran dret a créixer i desenvolupar-se amb bona salut. Els estats reconeixen el dret del nen a gaudir del més alt nivell possible de salut i dels serveis sanitaris . Assegurar que tots els sectors de la societat, i en particular els pares i nens, coneguin els principis bàsics de la salut, la higiene, el sanejament ambiental, mesures de prevenció d'accidents i rebre recolzament en l'aplicació d'aquests coneixements. L'educació dels nens ha d'anar encaminada a desenvolupar la personalitat, les aptituds i la capacitat mental i física fins al màxim de les seves possibilitats.”

Art.24. *Tractat Internacional dels drets dels nens.*

Consell General de les Nacions Unides. 20/11/1987

1. - INTRODUCCIÓ: L' IMPORTÀNCIA DE L'EDUCACIÓ PER LA SALUT A L'ESCOLA, COM UNA EINA DE PODER DE CANVI EN ELS HÀBITS SALUDABLES DE LA SOCIETAT.

El desenvolupament de l'Educació per la Salut (EPS) en el marc educatiu ve consensuat, per diverses institucions de reconeixement de prestigi, com l'OMS, l'UNESCO, UNICEF, el Consell d'Europa (CdE), la Comissió Europea (CE), i l'Organització per la Cooperació i Desenvolupament Econòmic (OCDE). Totes aquestes institucions consideren que, aquest desenvolupament, és la forma més efectiva per promoure l'adopció, a llarg termini, d'estils de vida saludables i l'únic camí per dur l'educació per la salut a tots els grups de població més joves (infància, adolescència, joventut primerenca), independentment de factors com la classe social, gènere, o el nivell educatiu que tinguin els pares i mares. L'escola és el lloc ideal per promoure i treballar l'educació per la salut com una eina, doncs és on la societat destina la formació educativa dels seus futurs ciutadans i dins d'aquesta s'afavoreix la comunicació entre tots els components de la comunitat educativa (alumnes, mestres, pares...).

Una part important dels problemes de salut dels nostres dies, que pateix la nostra societat actual, són imputables a la forma de viure de les persones. Diverses malalties cròniques que són presents a l'edat adulta, com: malalties cardiovasculars, obesitat, diabetis, malalties de transmissió sexual o estrès, tenen una relació molt directa amb mals hàbits d'alimentació, i hàbits de consum nocius (drogues, alcohol, tabac...). Així mateix, la manca d'activitat física i la falta d'habilitats personals per enfrontar-se a situacions vitals conflictives o de pressió social accentuen aquests problemes. Moltes d'aquestes conductes problemàtiques s'adquireixen a la infància o a l'adolescència, incorporant-se com un hàbit difícil de canviar posteriorment.

L'escola, és un d'aquests entorns on tota la població infantil passa gran part del seu temps i de la seva infància. Per tant, és essencial tenir en compte la influència que aquesta exerceix sobre la població escolar. És en aquest moment evolutiu quan es fonamenta l'adquisició d'hàbits i coneixements dels escolars, i a on serà més fàcil assimilar coneixements, actituds i hàbits de salut. A més, la societat confia en el paper de socialització, de transmissió de la cultura, de coneixements i valors mitjançant aquesta institució.

Per impulsar l'educació per la salut, l'OMS va posar en marxa el projecte de les escoles promotores de salut. Una escola promotora de salut es defineix com: "*lloc saludable per veure-hi, aprendre i treballar*" (OMS 1998). Aquesta Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut (XEEPS), actualment anomenada xarxa SHE per les inicials en anglès (Schools for Health in Europe network), té com objectiu recolzar organitzacions i professionals en el camp del desenvolupament, manteniment i promoció de la salut a l'escola. De la mateixa manera, demostrar el resultat de la política i la pràctica de les escoles promotores de salut en els sectors educatius i sanitaris, tant nacionalment com internacionalment. Actualment més de 40 països de la regió europea de l'OMS estan integrats en aquesta xarxa.

En la resolució de la I Conferència Promotora de Salut a Tessalònica (Grècia), l'any 1997, es van definir els principis per la promoció de la salut a les escoles i es remarcà que era una inversió en educació, salut i democràcia. Aquest concepte fou debatut a principis dels anys 80 i actualment són molts els que pensen que és necessari que tota la comunitat educativa adopti estils de vida saludables dins un ambient que també afavoreixi la salut.

Per tant, aquest concepte no sols afecta a l'alumnat, sinó també als treballadors de l'escola i als pares. En la II i III Conferència Europea s'insisteix en la importància de la participació estreta entre els sectors educatiu i sanitari pel desenvolupament de la promoció de la salut a les escoles de tota Europa, amb la intenció d'aconseguir fer de l'escola un lloc millor per aprendre i treballar.

L'any 1991, el Ministeri d'Educació va facilitar i impulsar que les escoles integressin mitjançant l'EPS, l'adhesió a la Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut. Posteriorment, en el preàmbul de la llei 1/1194 del 28 de març sobre Salut Escolar, diu:

“L'educació per la salut realitzada dins l'àmbit de la comunitat escolar complementa la socialització de comportaments i l'adquisició d'hàbits que afavoreixin una millor qualitat de vida i capacita cadascun dels individus i a tot el col·lectiu per tal de millorar la seva salut i augmentar el control d'aquesta”.

L'objectiu de la citada llei és adaptar el paper educador que té l'escola per incloure en tots els àmbits, els camps de la salut i el consum saludable. Així doncs, que la “salut escolar” respongui a la concepció de l'escola com un lloc de promoció i formació de la salut en un estil de vida saludable a part de proporcionar un ambient de vida i treball. Per aconseguir aquests objectius, la llei de Salut estableix que ha d'existir una col·laboració estreta entre les institucions i professionals de la sanitat i de la docència.

A nivell legislatiu podem destacar algunes referències de lleis que recolzen la inclusió de la promoció i educació per la salut dintre de l'àmbit escolar. També les actuacions de les administracions públiques sanitàries han d'estar orientades a promoure l'interès individual, familiar i social per la salut mitjançant l'educació sanitària a la població. Aquestes lleis inclouen, a part dels temes transversals de les escoles d'educació infantil, primària i secundària obligatòries, temes destinats a l'educació per la salut.

Aquestes lleis estan compreses a: Constitució Espanyola (1978), LODE (1985), Llei General de Sanitat (1986), Conveni entre els Ministeris d'Educació i Sanitat (1989), LOGSE (1990), Transferències en Matèria Educativa No Universitària (2000), LOCE (2002), LOE (2006), Real Decret de Programes Intersectorials i Transversals (2006), així com Real Decret EPS a l'educació infantil, primària i secundària i, finalment, al Real Decret que modifiquen els Reals Decrets de primària i secundària del (2012).

2. - PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER LA SALUT A L'ESCOLA I INSTITUT (*PESEI*)

El programa PESEI, és la fusió de dos programes: PESE (Programa d'educació per la salut a l'escola) i PESI (Programa d'educació per la salut a l' institut). D'aquesta forma s'integren les bases dels continguts mínims a treballar en matèria d'educació escolar de forma continuada al llarg de la etapa escolar dels nens i adolescents. És un programa equitatiu, igualitari, participatiu amb tota la comunitat educativa, respectuós, bioètic, adaptable a les necessitats de les escoles, el qual desenvolupa les habilitats personals dels nens en el coneixement de la seva pròpia salut i la salut de la comunitat.

L'evolució del programa PESE va néixer d'un treball de recerca que es va fer als anys 2007 i 2008 a totes les escoles públiques i privades de la comarca de l'Alt Empordà. Es preguntava al professorat per la importància de l'educació per la salut a l'escola, qui havia d'impartir aquesta matèria i la quantitat d'hores, entre altres característiques. A més es va presentar una graella de propostes de temes possibles en educació per la salut, on els mestres van opinar sobre els continguts. També es va fer una prova pilot a l'Escola Gonçal Comelles (Avinyonet de Puigventós) durant dos anys, com activitat extraescolar. Una dada important d'aquest treball que va destacar es el fet que el 91% del professorat va considerar important el fet de fer EPS, i que hauria d'ésser matèria obligatòria. El 49% dels professors coincidien en que aquesta matèria hauria de ser impartida per la figura de l' infermera escolar.

Posteriorment es va elaborar el programa PESE i es va consensuar per un grup d'experts en temes de salut escolar (infermeres, mestres d'educació primària, psicòlegs, dietistes, educadora social, fisioterapeuta, professorat universitari...). A l'hora, es va dur a terme com a experiència a l'escola pública Sant Jaume de Portbou. L'experiència va permetre revisar els continguts de forma pràctica a les aules, amb l'avaluació per part del professorat iniciada el 2009, fins els nostres dies.

Aquest programa es va presentar a totes les escoles públiques i privades de la província de Girona, durant el curs 2010-2011. El 98% de les escoles van manifestar, després de debatre i aprovar en el claustre de professors o en el consell escolar, estar interessats en la implantació d'aquest programa (tant si es fes de forma gratuïta o mig finançada).

El programa PESI, es fruit de la reflexió de dos treballs d'investigació i de recerca bibliogràfica. Al primer treball, realitzat pel professorat d'institut, es demanava l'opinió sobre diversos temes d'EPS i també se'ls hi va proporcionar una graella de temes de salut, on ells recomanaven a quin curs s'havia de donar el tema a treballar. I el segon treball "*Avaluació de l'efectivitat de la intervenció. Carpeta de Salut per adolescents*" es va subministrar en els centres educatius com una eina de promoció d'un estil de vida saludable i de la prevenció i millora de conductes de risc. En aquest cas va ser becat per l'Agrupació de Ciències Mèdiques de l'Alt Empordà.

Es va dirigir una enquesta als alumnes de tercer d' ESO, durant el curs 2009-2010, on a part de valorar la intervenció, es van fer palès els hàbits nocius d'ells mateixos. Aquest programa es va presentar en el IV Congrés Nacional d'Infermeria i Salut Escolar i donava continuïtat al programa PESE, i estava elaborat en la mateixa línia.

Aquests dos programes "PESE" i "PESI", es fusionen en el nou programa "PESEI", el qual vol ser una eina de treball per l'educació per la salut a les escoles i instituts, igualant els continguts en aquesta matèria en totes les comunitats autònomes. Cada comunitat està posant o posarà en marxa el programa segons les seves polítiques en Educació per la Salut, i es podrà donar com una matèria específica més dintre del currículum educatiu o bé de forma interdisciplinària, de manera transversal.

Aquest programa es obert i participatiu, és revisat i avaluat de forma bianual, per tal d'incloure les aportacions de totes les persones i entitats implicades en la salut de la comunitat educativa.

3. - FINALITAT DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER LA SALUT A L'ESCOLA I INSTITUTS (PESEI)

La finalitat del programa és la de millorar la salut dels nens/es i adolescents que estan a la franja d'edat del 4 a 16 anys, corresponents als cursos de P3 fins a 2on de Batxillerat, mitjançant promoció d'hàbits saludables, prevenció de riscos i coneixements necessaris en educació per la salut que garanteixin la presa de control vers la seva pròpia salut present i futura, així com la corresponent al seu entorn i comunitat.

El programa fomenta els hàbits saludables treballant en l'educació per la salut i temes relacionats com ara higiene, coneixement del cos, salut sexual i malalties de transmissió sexual, hàbits nocius (drogues, tabac, alcohol...), alimentació i nutrició, oci i descans, entorn saludable, ètica de la vida, salut mental i emocional, prevenció d'accidents i seguretat, hàbits posturals, seguretat vial, coneixement de les malalties, primers auxilis i RCP.

Aquest programa s'adapta al nivell d'edat i a les necessitats en salut de l'escola i institut. A l'hora unifica els conceptes de salut que s'han de conèixer i assolir mínimament, creant un currículum de matèries en educació per la salut iguals per tots els estudiants, independentment de la comunitat on pertanyin.

4. - OBJECTIUS

- Fomentar la promoció d'actituds i l'adquisició d'hàbits saludables als alumnes de les escoles de primària i secundària
- Reduir l'adquisició de comportaments que poden afectar negativament a la salut en un futur no llunyà (factors de risc a l'adolescència i l'edat adulta).
- Facilitar a l'escolar l'accessibilitat a la salut a l'etapa primerenca i donar continuïtat al llarg de la seva vida escolar.
- Potenciar el caràcter participatiu i d'implicació dels escolars, docents, famílies, AMPA's i altres agents implicats en temes de salut.
- Fomentar el grau de compromís dels alumnes amb la salut.
- Coordinar i col·laborar amb els equips directius de les escoles per elaborar programes formatius i d'integració de l'educació per la salut a l'escola, sota el model de la "Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut (XEEPS), actualment anomenada xarxa SHE, que es regeix pels acords de l'assemblea d'aquesta entitat aprovats a Luxemburg el 13/11/2007

5. - FASES D'INICI DEL PROGRAMA

- I. Un primer contacte amb l'escola per presentar la proposta en educació per la salut a la direcció del centre, mestres i AMPA.
- II. Un segon contacte amb la direcció i professors, per programar les sessions conforme als punts establerts al programa amb els del calendari escolar. D'aquesta manera, ampliar i adaptar els temes a treballar, segons les necessitats i característiques de l'escola i el seu entorn.
- III. La direcció de l'escola, comunicarà als pares el desenvolupament d'aquest programa, "Educació per la salut", que es portarà a terme durant el curs escolar i en demanarà la seva col·laboració i participació activa.
- IV. L'inici de les sessions per la salut tindran lloc entre els mesos d'octubre a maig, tot i que podrien arribar a allargar-se fins al juny.
- V. Les intervencions per la salut tenen una durada mínima de 1h a 2h, que es faran a les classes amb presència del professor.
- VI. Les intervencions per la salut per la resta de membres de la comunitat educativa (pares, mestres), tenen una duració aproximada de 2h.
- VII. Aquest programa serà portat a terme per infermeres amb experiència en salut escolar, que a més d'altres competències, tenen la de promocionar i educar en salut.

A l'hora poden gestionar la incorporació d'altres agents de salut (persones o entitats expertes), per tal de reforçar algunes matèries d'aquest programa.

- VIII. Es realitzarà avaluació al mes de maig de les activitats sobre salut escolar aplicades al centre educatiu. D'aquesta manera es durà a terme la planificació de les activitats del pròxim curs escolar.
- IX. Es farà una avaluació dels coneixements adquirits pels alumnes (abans i després de la intervenció), on s'avaluarà el grau de satisfacció per part dels pares, mestres i alumnat.
- X. S'elaborarà una memòria del programa a la finalització del curs escolar, per tal d'incorporar les millores necessàries en el pròxim curs.

6. - METODOLOGIA

A les intervencions per l'educació per la salut, s'utilitzaran tècniques conegudes pel professorat, i que es poden utilitzar pel desenvolupament didàctic dels continguts de la matèria d'Educació per la Salut.

Algunes de les tècniques que es poden utilitzar en les sessions poden ser: debat públic, Phillip 6-6, taula rodona, panell integrat, pluja d'idees, tècniques de risc, diàlegs a partir d'un test o d'una pel·lícula, estudis de casos pràctics, dramatització (*role playing*), entrevista o consulta pública, realització de cartells i murals, "fotoparaules", trencaclosques, grups d'investigació, discussions de dilemes morals, llista de valors...

Material a utilitzar en les sessions: audiovisuals (PowerPoint, pel·lícules...), cartells, tríptics, targetes, adhesius, jocs, fitxes de treball, tallers pràctics, contes, representacions teatrals....

El nombre de sessions mínimes recomanades son de 4 per els cursos de P3, P4 i P5, i de 8 a 12 sessions per la resta dels cursos (d'1 hora a 2 hores de duració aproximada). Tot i que es pot adaptar el nombre de sessions i durada a les necessitats de l'escola.

Les sessions es poden pactar setmanalment, per trimestre o per setmanes culturals (en el cas que s'esdevingui) sobre temes relacionats en la salut. Les sessions del pares i mestres poden ser a demanda. Tot i això es recomana que aquestes sessions siguin compaginades amb els continguts impartits amb els menors en el mateix moment.

7. - ACTIVITATS DEL PROGRAMA PROPOSADES PELS ALUMNES DE L'ESCOLA

NENS de P3-P4-P5:

- I. La higiene diària.**
 - Contingut: Aspectes bàsics higiènics i la seva importància.
 - Objectius: Que els nens vagin adquirint coneixements sobre aquest hàbit.

- II. Els aliments.**
 - Contingut: Coneixement dels aliments i els seus sabors. La importància del hàbits alimentaris.
 - Objectius: Que els nens comencin a familiaritzar-se amb els hàbits alimentaris.

- III. Els accidents.**
 - Contingut: Prevenció d'accidents a la primera infància.
 - Objectiu: Despertar l'atenció dels nens davant els perills del seu entorn més pròxim.

- IV. La jornada del dia.**
 - Contingut: Tasques habituals que es desenvolupen al llarg del dia.
 - Objectiu: Que els nens comencin a obtenir uns bons hàbits en la organització del dia a dia.

NENS de 1er i 2n

- I. El cos humà.**
 - Contingut: Les parts importants del cos: pell, esquelet, músculs, òrgans, sentits i concepte general.
 - Objectiu: Que els nens adquireixin consciència generalitzada del seu propi cos.

- II. Les etapes de la vida.**
 - Contingut: Diferents etapes de la vida humana: infància, adolescència, edat adulta i tercera edat.
 - Objectiu: A través del coneixement de les diferents etapes de la vida, comprendre les diverses persones que integren les famílies i les tasques diàries i funcionals.

- III. Higiene i salut.**
 - Contingut: Higiene bàsica diària i importància en la salut.
 - Objectiu: Donar a conèixer la importància de la higiene corporal en la salut de les persones i facilitar l'adquisició d'autonomia en aquest aspecte.

- IV. Els aliments sans, menjar bé. (2 sessions)**
- Contingut: Introducció al coneixement del aliments.
 - Objectiu: Conscienciar de quins son el hàbits més i menys apropiats i coneixement nutricional.
- V. El son i el descans.**
- Contingut: La importància del descans i la repercussió a la salut.
 - Objectiu: Que els nens i nenes preguin consciència d'uns bons hàbits del son i el que representa pel seu organisme.
- VI. Evitar perills.**
- Contingut: Evitar i conèixer punts de perill a l'entorn més directe.
 - Objectiu: Prendre consciència dels perills del món que envolta la infància, a fi de no fer-se mal.
- VII. Els meus primers auxilis i la farmaciola.**
- Contingut: Inici de primers auxilis.
 - Objectiu: Conèixer una farmaciola de petites ferides, desinfectar i tapar amb un apòsit.
- VIII. Estem malalts, anem al metge, anem a la infermera.**
- Contingut: El sistema sanitari i la seva funció.
 - Objectiu: Familiarització amb el sistema sanitari.
- IX. Hàbits posturals**
- Contingut: Higiene postural
 - Objectiu: Conèixer postures correctes per prevenir danys d'esquena.
- X. La higiene ambiental**
- Contingut: La importància d'un entorn net en relació a la salut.
 - Objectiu: Promoure els hàbits de mantenir l'entorn net i la influència que té a la salut de les persones i evitar malalties.
- XI. Diversitat i respecte**
- Contingut: Diversitat, tolerància i respecte.
 - Objectiu: Respectar i tolerar persones de diferents ètnies, creences i gènere.
- XII. El món dels sentits**
- Contingut: Sentits i cura.
 - Objectiu: Que els nens siguin capaços de reconèixer l'importància de cadascun dels seus sentits i tenir-ne cura.

NENS de 3er- 4art

- I. El cos humà.**
 - Contingut: L'esquelet, els músculs, la respiració, la circulació sanguínia.
 - Objectiu: Ampliar el coneixement del cos humà.

- II. Els inicis de la vida.**
 - Contingut: Diferents etapes de la vida.
 - Objectiu: Ampliació dels coneixements de les etapes de la vida (infància, adolescència, edat adulta, tercera edat).

- III. Hàbits higiènics, salut i esport.**
 - Contingut: Higiene corporal i exercici físic.
 - Objectiu: Que els nens i nenes coneguin la repercussió de la higiene i l'esport en la salut.

- IV. Hàbits d'alimentació.**
 - Contingut: Aliments i els bons hàbits de l'alimentació.
 - Objectiu: Aconseguir els bons hàbits d'aliments des de petits.

- V. El son, el descans i l'oci.**
 - Contingut: Els bons hàbits del descans i l'oci.
 - Objectiu: Aconseguir els bons hàbits en el descans des de petits.

- VI. Evitar perills**
 - Contingut: Consciència dels perills en l'entorn més pròxim.
 - Objectiu: Que els nens i nenes prenguin consciència dels perills i accidents, i com evitar-los.

- VII. El respecte entre companys.**
 - Contingut: Drets i deures.
 - Objectiu: Que els nens i nenes coneguin els seus drets i deures i prenguin consciència del respecte als companys.

- VIII. Primers auxilis.**
 - Contingut: Actuacions davant petites emergències.
 - Objectiu: Prendre coneixements en temes de primers auxilis.

- IX. La família.**
 - Contingut: Concepte tradicional i nou de la família.
 - Objectiu: Coneixement de la funció de la família i el paper en la societat.

X. Hàbits posturals

- Contingut: Higiene postural.
- Objectiu: Conèixer postures correctes per prevenir danys a l'esquena i possibles patologies derivades dels mals hàbits posturals.

XI. Dependència respecte el món virtual.

- Contingut: Xarxes socials i medis audiovisuals.
- Objectiu: Presa de consciència del bons ús de les noves tecnologies.

NENS/ES de 5è'-6è'**I. El cos humà (El creixement del pre-adolescent i l'adolescent, canvis més importants)**

- Contingut: Canvis en la pre-adolescència.
- Objectiu: Que els nens i nenes coneguin el seu cos i els principals canvis que apareixeran a partir d'aquesta etapa (físics, emocionals, sexuals...) i la seva acceptació.

II. Hàbits saludables 1 (alimentació i exercici)

- Contingut: Hàbits de l'alimentació i l'exercici
- Objectiu: Promocionar un estil saludable d'alimentació i d'exercici.

III. Hàbits saludables 2 (oci i descans)

- Contingut: Hàbits de l'oci i el descans.
- Objectius: Promocionar un estil saludable respecte l'oci i el descans.

IV. Hàbits saludables 3 (alcohol, tabac i drogues)

- Contingut: Hàbits sobre les addiccions.
- Objectius: Conèixer recursos necessaris per desenvolupar habilitat i adquisició de valors per enfrontar-se de forma adequada a situacions relacionades amb addiccions i prevenció de conductes nocives en el futur adolescent.

V. Hàbits saludables 4 (higiene i culte al cos)

- Contingut: Hàbits d'higiene i culte al cos
- Objectius: Sensibilització respecte a les modificacions estètiques del cos (tatuatges, *piercings*, implants subcutanis...) i la seva higiene.

VI. Prevenció de Riscos

- Contingut: Prevenció d'accidents i de riscos.
- Objectiu: Conèixer les prevencions d'accidents pròpies d'aquesta edat.

VII. Bullying

- Contingut: Bullying i respecte
- Objectiu: Evitar i corregir conductes de bullying entre els companys.

VIII. Primers auxilis i farmaciola

- Contingut: Primers auxilis i farmaciola.
- Objectiu: Donar coneixements bàsics de primers auxilis en aquesta etapa de la vida.

IX. Educació en valors

- Contingut: Valors humans.
- Objectiu: Conèixer el concepte dels valors humans i que interioritzin la importància dels mateixos.

X. Igualtat i respecte de gènere

- Contingut: Igualtat i respecte.
- Objectiu: Conèixer la importància de la igualtat i el respecte per igual entre gèneres i les seves conseqüències.

XI. Les etapes de la vida

- Contingut: Diferents etapes de la vida.
- Objectiu: Ampliació dels coneixements de les etapes de la vida (infància, adolescència, edat adulta, tercera edat) i el seu desenvolupament.

XII. El món de la sexualitat

- Contingut: Concepte de la sexualitat.
- Objectiu: Arribar a que els nois tinguin coneixement sobre que és la sexualitat i tots els aspectes que la rodegen (amor, malalties de transmissió sexual, prevenció...)

8. - XERRADES (preescolar i primària)**XERRADES PEL PROFESSORAT A L'ESCOLA**

- Primers Auxilis I. (actuacions davant emergències, petites cures...)
- Primers Auxilis II. Prevenció i actuacions en excursions i sortides .
- Coneixement general de malalties cròniques (diabetis, celiàquia, epilèpsia, asma, intolerància d'aliments, immunodeficiència...)
- Coneixement concret d'alguna malaltia crònica.
- Altres xerrades a demanda.

XERRADES PELS PARES

- Alimentació infantil dels nens dels 3 als 6 anys
- Alimentació infantil dels nens de 7 a 12 anys.
- La pediculosis.
- Hàbits saludables dels nostres fills (alimentació, higiene, exercici, hàbits del son, descans i oci)
- Oci i temps lliure pares i fills.
- Vincle afectiu pares – fills pel desenvolupament del nen.
- A cada edat una joguina.
- TIC's (seguretat als nens i nenes)
- Prevenció d'addiccions (alcohol, tabac i drogues)
- Prevenció d'accidents en els fills.
- Protecció i seguretat a la xarxa.
- Emocions, conductes i actituds en la infància.

ALTRES XERRADES (opcionals, pels nens)

- Cura dels sentits.
- Protecció i seguretat en la xarxa.
- Educació dels hàbits posturals.
- La salut i l'entorn (llum, so, il·luminació ...).
- La salut i l'entorn (ambient, respecte i reciclatge).
- La diversitat.
- La diabetis a l'escola.
- Igualtat i respecte de gènere.
- Educació en valors.
- Racisme, no discriminació de races, tolerància.
- Respiració i relaxació.
- Salut emocional i control de les emocions.
- Maltractaments.
- Persones discapacitades.
- Les vacunes i els medicaments. Per a què serveixen?
- Hàbits nocius i tòxics per la salut (alcohol, tabac i drogues).
- La família.
- Seguretat al cotxe.
- Dependència respecte al món audiovisual.
- Exercici físic i els seus beneficis...
- La piràmide dels aliments amb anglès.
- Els hàbits saludables amb anglès.
- Higiene bucal.
- Coneixement dels serveis sanitaris i els seus professionals.

9. - ACTIVITATS DEL PROGRAMA PROPOSADES PELS ALUMNES D'INSTITUT

ALUMNES DE 1er i 2on ESO

I. Canvis més importants en el cos del pre-adolescent i adolescent

- Contingut: Canvis físics, hormonals, mentals i emocionals.
- Objectiu: Consideració de l' autoconeixement del cos, els canvis en aquesta etapa de la vida, i prendre consciència de l'afectació degut als mals hàbits.

II. Bioètica: les etapes de la vida

- Contingut: Diferents etapes de la vida.
- Objectiu: Ampliació dels coneixements de les etapes de la vida estudiades anteriorment (infància, adolescència, edat adulta i tercera edat) i el seu desenvolupament.

III. Higiene i salut en la pre-adolescència i adolescència

- Contingut: La higiene diària de tot el cos.
- Objectiu: Donar a conèixer la importància de la higiene corporal en la salut de les persones.

IV. Alimentació saludable en la pre-adolescència i adolescència

- Contingut: Coneixement del grups d'aliments, importància, racions i equilibri, en relació a l'edat i la malaltia.
- Objectiu: Donar a conèixer els aliments, la importància de no saltar-se els àpats, el consum equilibrat dels diferents grups de nutrients, la relació de la bona alimentació i la salut.

V. El son i el descans

- Contingut: Descans i creixement.
- Objectiu: Conèixer i aconseguir bons hàbits de descans i la repercussió a la nostra vida diària i a la salut.

VI. Prevenció d'accidents

- Contingut: Accidents i conseqüències dels mateixos en aquesta edat i prevenció.
- Objectiu: Conèixer els accidents que es donen com a resultat de conductes imprudents o no segures que poden afectar a la vida de les persones (cinturó de seguretat, ús del casc, la utilització del mòbil, l'efecte de l'alcohol i/o les drogues en la conducció...), al temps que altres es poden donar a l'entorn.

VII. Prevenció d'accidents

- Contingut: Primers auxilis bàsics i aspectes sobre que es la RCP.
- Objectiu: Coneixements de actuació bàsica en cas d'accident (picada, tall, cop de calor...) i quin es l'objectiu de RCP en cas de gravetat.

VIII. Oci i esport.

- Contingut: Pràctica d'exercici de forma regular.
- Objectiu: Conèixer les repercussions positives que té la realització d'exercici físic tant per a la salut física com per la mental.

IX. Hàbits posturals.

- Contingut: Higiene postural.
- Objectiu: Conèixer postures correctes per prevenir danys a l'esquena i possibles patologies derivades dels mals hàbits posturals.

X. Gestió de les emocions i resolució de conflictes.

- Contingut: Gestió d'emocions davant de situacions socials difícils.
- Objectius: Saber com gestionar les emocions en cas de conflicte i tenir eines per poder afrontar-les.

XI. Diversitat, respecte e igualtat entre gènere i persones dins la societat.

- Contingut: Drets i deures socials, respecte i igualtat.
- Objectiu: Conscienciació de la importància d'aquests valors en les seves vides.

XII. Relació de vincles familiars i socials en l'entorn de l'adolescent.

- Contingut: Vincles familiars i àmbits habituals. Risc de l'entorn de l'adolescent en actuacions i actituds.
- Objectius: Distinció de la relació entre iguals i tenir suport familiar, docent...

XIII. Conductes nocives per la salut i repercussions en l'organisme.

- Contingut: Hàbits sobre les addiccions.
- Objectius: Conèixer recursos necessaris per desenvolupar habilitats i adquisició de valors per enfrontar-se de forma adequada a situacions relacionades amb addiccions i prevenció de conductes nocives en el futur adolescent.

XIV. 14.- Bullying i Cyberbullying.

- Contingut: Bullying i Cyberbullying.
- Objectiu: Informar, evitar, detectar conductes sobre bullying i cyberbullying, fomentant el respecte entre els companys.

XV. Educació afectiva i sexual.

- Contingut: Concepte de la sexualitat i canvis que formen part de l'adolescència.
- Objectius: Donar coneixements sobre conceptes de sexualitat i canvis que experimenten durant aquest procés (canvi físics, psicològics, relacionals...). Normalització de la sexualitat com un procés de l'adolescència.

ALUMNES DE 3er-4art ESO

- I. Bioètica de la vida: els valors humans**
 - Contingut: Els valors humans.
 - Objectiu: Donar a conèixer els valors humans i els anti-valors, treballar el significat dels mateixos i reflexionar.

- II. Bioètica de la vida: els inicis: fecundació, fetus, naixement, nadó**
 - Contingut: Fecundació, fetus, naixement, bebè.
 - Objectiu: Reflexionar sobre la vida humana des dels seus inicis.

- III. Malalties de transmissió sexual i prevenció de conductes de risc**
 - Contingut: Concepte de sexualitat, prevenció de conductes sexuals de risc per evitar malalties de transmissió sexual.
 - Objectiu: Evitar i corregir possibles conductes sexuals de risc. Sexualitat segura.

- IV. El món de les drogues**
 - Contingut: Drogues, tipus i efectes.
 - Objectiu: Informació per evitar i corregir conductes de risc relacionades amb el consum de drogues. Consum responsable.

- V. Salut Emocional**
 - Contingut: Estabilitat emocional i efectes socials.
 - Objectius: Prevenció i detecció precoç de conductes que puguin posar en perill la salut emocional. Saber buscar ajuda i recolzament. Habilitats personals.

- VI. Violència de Gènere**
 - Contingut: Violència de gènere i les seves conseqüències.
 - Objectiu: Conèixer el concepte de violència de gènere i saber què fer i com actuar en cas de detecció. Concepte de respecte i llibertat en una parella.

- VII. Noves tecnologies, protecció i seguretat de l'ús de les xarxes**
 - Contingut: Xarxes socials i medis audiovisuals.
 - Objectiu: Presa de consciència del bon ús de les noves tecnologies.

- VIII. Mètodes anticonceptius i avortament**
 - Contingut: Anticonceptius, avortament i riscos.
 - Objectius: Donar a conèixer els diferents mètodes d'anticonceptiu, descriure els pros i contres de cadascun. Explicar concepte d'avortament i conèixer els mètodes a utilitzar per avortar dintre del marc legal. Conseqüències psicològiques.

- IX. Els trastorns de la conducta alimentària (TCA)**
- Contingut: Trastorn de conducta alimentària. Importància d'alimentació equilibrada.
 - Objectiu: Prevenció de trastorns de conducta alimentària mitjançant informació i possibles conseqüències. Detecció precoç per part d'amics, familiars, mestres...
- X. Coneixement dels serveis sanitaris i dels seus professionals.**
- Contingut: El sistema sanitari i la seva funció.
 - Objectiu: Familiarització amb el sistema sanitari i diferents serveis.
- XI. 11.- Educació afectiva i sexual.**
- Contingut: Salut en relacions de parella
 - Objectiu: Conèixer i fer entendre que tota relació de parella hi ha d'haver més factors que el sexual perquè funcioni i sigui saludable.
- XII. Respecte i resolució de conflictes.**
- Contingut: Respecte, igualtat i eines resolutives.
 - Objectiu: Prevenir i evitar conflictes derivats normalment per falta de respecte, superioritat respecte a l'altre...
- XIII. El tabac i l'alcohol dos enemics aliats.**
- Contingut: Concepte d'addicció i conseqüències.
 - Objectiu: Prevenció i/o reducció del consum de tabac i alcohol. Tenir consciència dels riscos que comporta el seu consum excessiu. Consum responsable.
- XIV. Autoestima i pressió de grup.**
- Contingut: Pressió de grup i autoestima.
 - Objectiu: Prevenció de conductes negatives associades a la pressió de grup. Fomentar l'autoestima i el dret a decidir malgrat la pressió.
- XV. Culte al cos. Què fem?**
- Contingut: Culte al cos, aspectes positius, negatius i seguretat.
 - Objectius: Prevenció de riscos associats al culte del cos (diètes poc equilibrades, us de fàrmacs, seguretat en centres de tatuatges i *piervings*...).

ALUMNES de 1er i 2on batxillerat.

- I. Les propietats curatives dels aliments i les plantes.**
 - Contingut: Propietats saludables dels aliments i les plantes.
 - Objectiu: Reflexionar sobre la importància d'una bona alimentació i com repercuteix en el nostre cos.

- II. Bioètica de la vida: entendre el procés de la mort i el dol.**
 - Contingut: Concepte de la mort com a part de la vida.
 - Objectiu: Reflexionar sobre el procés de la vida, entendre els conceptes de cures pal·liatives, eutanàsia, testament vital...

- III. La nostra dieta mediterrània: una font de salut.**
 - Contingut: La dieta mediterrània i la seva importància en la salut.
 - Objectiu: Conèixer els diferents grups d'aliments que formen part de la dieta mediterrània i els seus beneficis per la salut.

- IV. Prevenció de malalties de transmissió sexual.**
 - Contingut: Malalties de transmissió sexual.
 - Objectiu: Prendre consciència de mantenir relacions sexuals segures per poder evitar malalties de transmissió sexual, i saber com actuar si es presenta la malaltia.

- V. Família. Conceptes i vincles nous.**
 - Contingut: Concepte tradicional de família.
 - Objectiu: Treballar el concepte tradicional de família i el diferent concepte actual (monoparental, del mateix sexe...)

- VI. Prevenció d'accidents d'automoció.**
 - Contingut: Perills i conductes de risc en la conducció.
 - Objectiu: Conscienciar als joves d'una conducta responsable, per evitar accidents.

- VII. Prevenció d'accidents en el món laboral.**
 - Contingut: El món laboral i la prevenció d'accidents de forma generalitzada.
 - Objectiu: Que els joves comencin a conèixer la prevenció de riscos laborals abans de que es produeixi la seva entrada al món laboral.

- VIII. Actuacions d'emergències i RCP.**
 - Contingut: Primers auxilis i maniobres de la RCP bàsica.
 - Objectiu: Que els joves siguin capaços d'actuar davant una emergència, donar uns primers auxilis i saber utilitzar les maniobres de RCP bàsica en cas necessari.

- IX. Oci i esport.**
- Contingut: La importància de l'oci i l'esport en la salut de les persones.
 - Objectiu: Prendre consciència de la integració de l'oci i l'esport com a part dels hàbits saludables de les persones.
- X. El món de la parella, respectar i compartir.**
- Contingut: El respecte a la parella
 - Objectiu: Prevenció de la violència de gènere, prenent consciència d'aquest fet.
- XI. Entorns saludables.**
- Contingut: Entorn saludable en el dia a dia de la nostra vida.
 - Objectiu: Prendre consciència de la contaminació acústica, mediambiental i la repercussió a la nostra salut.
- XII. Diversitat, tolerància i respecte.**
- Contingut: Respecte al gènere, la religió i idees. Treballar la dignitat i la igualtat.
 - Objectiu: Evitar conductes xenòfobes i discriminatòries i prendre consciència de la seva gravetat.
- XIII. Els hàbits del son, descans i oci.**
- Contingut: Els hàbits del son, del descans i de les diferents activitats d'oci.
 - Objectiu: Donar a conèixer la repercussió de les hores del son, del descans i l'oci a la salut de les persones.
- XIV. Minusvalidesa i discapacitat, un repte a la vida.**
- Contingut: Minusvalidesa i discapacitats físiques i psíquiques.
 - Objectiu: Reflexionar sobre la dignitat, respecte i drets de les persones que poden presentar anomalies cromosòmiques, discapacitats físiques o psíquiques.
- XV. Les etapes de la vida: caminem per ser adults i responsables.**
- Contingut: Diferents etapes de la vida del ser humà.
 - Objectiu: Conèixer les característiques més importants de cada etapa i reflexionar sobre elles, per millorar la convivència i comprendre altres persones amb diferència de generació.

10. - XERRADES (*ESO i batxiller*)

XERRADES RECOMANADES PEL PROFESSORAT D'INSTITUT

- Primers auxilis.
- RCP
- Cura de la veu.
- Diabetis.
- Malalties cròniques més comuns dels adolescents.
- A demanda, segons necessitats.

XERRADES PELS PARES DE NENS I NENES PREADOLESCENTS I ADOLESCENTS

- Vincle afectiu pares i fills.
- Detecció de conductes nocives dels nostres fills (alcohol, drogues, tabac).
- Respecte i tolerància dintre de la família.
- Detecció de problemes de bullying i ciberbullying en els nostres fills.
- Alimentació de l'adolescent.
- Emocions, conductes i actituds a l'adolescència.
- Altres xerrades a demanda

11. - ALTRES SERVEIS

La infermera escolar dintre del seu rol com: assistencial, docent, investigadora i gestora (*aprovat a Gandia 30/10/2009 per la SCE3*) pot donar assessorament setmanal a la comunitat educativa (pares, mestres, AMPES...) segons es pacti amb l'escola o l'institut.

La infermera pot tenir presència durant tot l'horari escolar per tal de cobrir la promoció per la salut, prevenció de riscos i educació per la salut fent efectiu el compliment dels rols de la seva professió.

12. - PROFESSIONALS IMPLICATS

- Infermeres (amb coneixements d'infermeria escolar) i l'avaluador del programa que desenvoluparan a l'escola (xerrades, tallers, suport a professors i pares...). També desenvoluparan la seva feina amb directius i professors dintre del centre.
- També oferiran relació de suport amb altres professionals dins de l'àmbit educatiu (psicopedagogs, assistents socials, educador social...).

- El perfil de la infermera escolar ha de tenir unes actituds i habilitats comunicatives per desenvolupar la seva tasca, a més de coneixements específics en la matèria.

13. - AVALUACIÓ I SEGUIMENT DEL PROGRAMA

L'avaluació serà realitzada, d'una banda pels propis professionals, planificant i implementant el conjunt d'activitats pactades al començament de cada curs escolar i, per altra banda, per part dels alumnes, professors i directius, mitjançant valoracions i enquestes per valorar els coneixements adquirits durant l'educació i si s'han complert les expectatives inicials del programa.