



Tallers de Salut a educació primària



PRESENTACIÓ

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com l'estat complet de benestar físic, psíquic i social i no només l'absència de malaltia.

La defineix també, com la capacitat per desenvolupar el potencial personal i per respondre de forma positiva als reptes de l'ambient.

La promoció de la salut és el procés de capacitació de les persones per augmentar el seu control sobre la pròpia salut i millorar-la.

Els tallers que us oferim en aquest catàleg pretenen ajudar a desenvolupar les capacitats dels nois i de les noies perquè puguin vetllar per la seva salut adquirint hàbits saludables, habilitats i estratègies que els ajudin a fer front als factors de risc i a millorar els factors protectors.

En aquest catàleg, hi trobareu tallers de benestar emocional, d'alimentació, d'ús de pantalles i d'autoprotecció. Podeu escollir els que considereu més addients per al vostre alumnat.

Veureu que els tallers estan orien-

tats a un curs o etapa educativa, però aquesta recomanació és orientativa i pot variar depenent de la tipologia del curs.

Per demanar-los cal que us poseu en contacte amb la persona responsable del servei de promoció de salut a través del correu electrònic*, especificant-hi els noms i el nombre de tallers que sol·liciteu, el curs o els cursos als quals s'adrecen, i les dates en què us aniria bé fer-los.

Per tal d'avaluar i millorar el servei, dia rere dia, us demanem que ens feu arribar cap al mes de juny/juliol l'avaluació dels tallers que hàgiu fet, mitjançant el full d'avaluació que trobareu al final d'aquest catàleg. Podeu enviar-nos-el emplenat mitjançant el correu electrònic*.

Desitgem que aquests tallers col·laborin a sensibilitzar i millorar les competències en salut del vostre alumnat.

Josefa Muñoz
Regidora de Salut

* anovell@molletvalles.cat

ÍNDEX

1. BENESTAR EMOCIONAL. HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

- **Tinc dret a sentir.** Cicle mitjà de primària
- **Transició de primària a secundària.**
6è de Primària

2. ALIMENTACIÓ

- **Menja sa.** Cicle mitjà de primària
- **Amb el cos no s'hi juga**
Cicle superior de primària

3. NOVES TECNOLOGIES

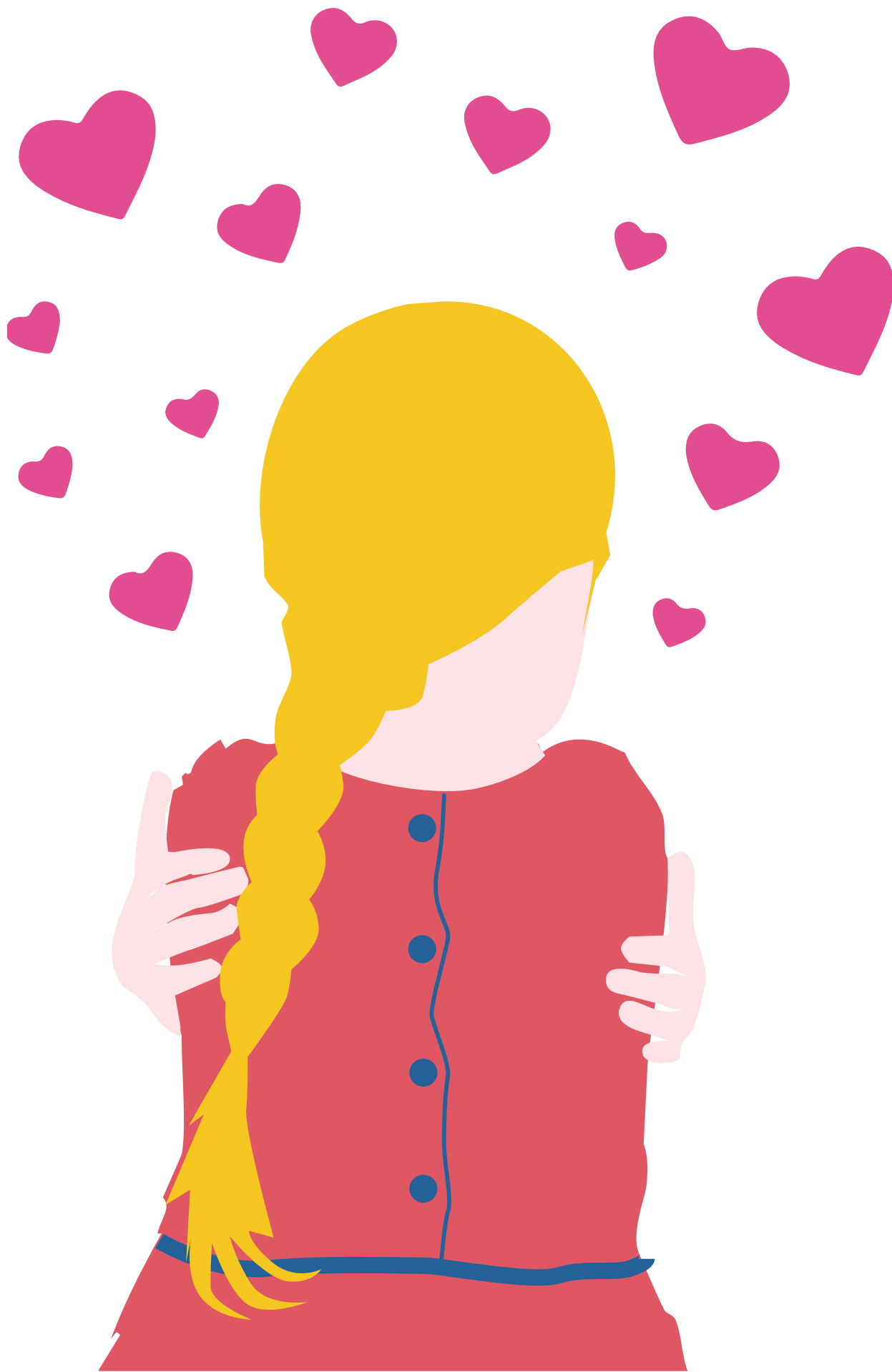
- **Estàs pantallat?** Cicle superior de primària

4. AUTOPROTECCIÓ

- **Taller d'autoprotecció
i suport vital bàsic.** 6è de primària

I. BENESTAR EMOCIONAL.
HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

Tinc dret a sentir



OBJECTIUS

- Prendre consciència del sentir: Posar nom a les emocions, atendre i escoltar, legitimar emocions, prendre consciència del jo interior, desenvolupar empatia.
- Elecció personal: treballar el benestar, la relaxació, l'afrontament
- Responsabilitat individual: Autoestima

DESTINATARIS

Alumnat de cicle mitjà de primària

DURADA

2 hores en una sessió

ENTITAT

Salut i Educació Emocional (SEER)

I. BENESTAR EMOCIONAL.
HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

Transició de primària a secundària

soledat

amistat

amor

odi

empatia

felicitat

desig

pena



OBJECTIUS

- Prendre consciència del sentir: Atendre i escoltar, legitimar emocions, prendre consciència del jo interior, desenvolupar empatia.
- Elecció personal: Expressió emocional, afrontament
- Responsabilitat individual: Adaptabilitat, comunicació receptiva i expressiva, comportament prosocial i resiliència

DESTINATARIS

Alumnes de 6è de primària

DURADA

2 hores en una sessió

ENTITAT

Salut i Educació Emocional (SEER)

2. ALIMENTACIÓ

Alimentació saludable: Menja sa!



OBJECTIUS

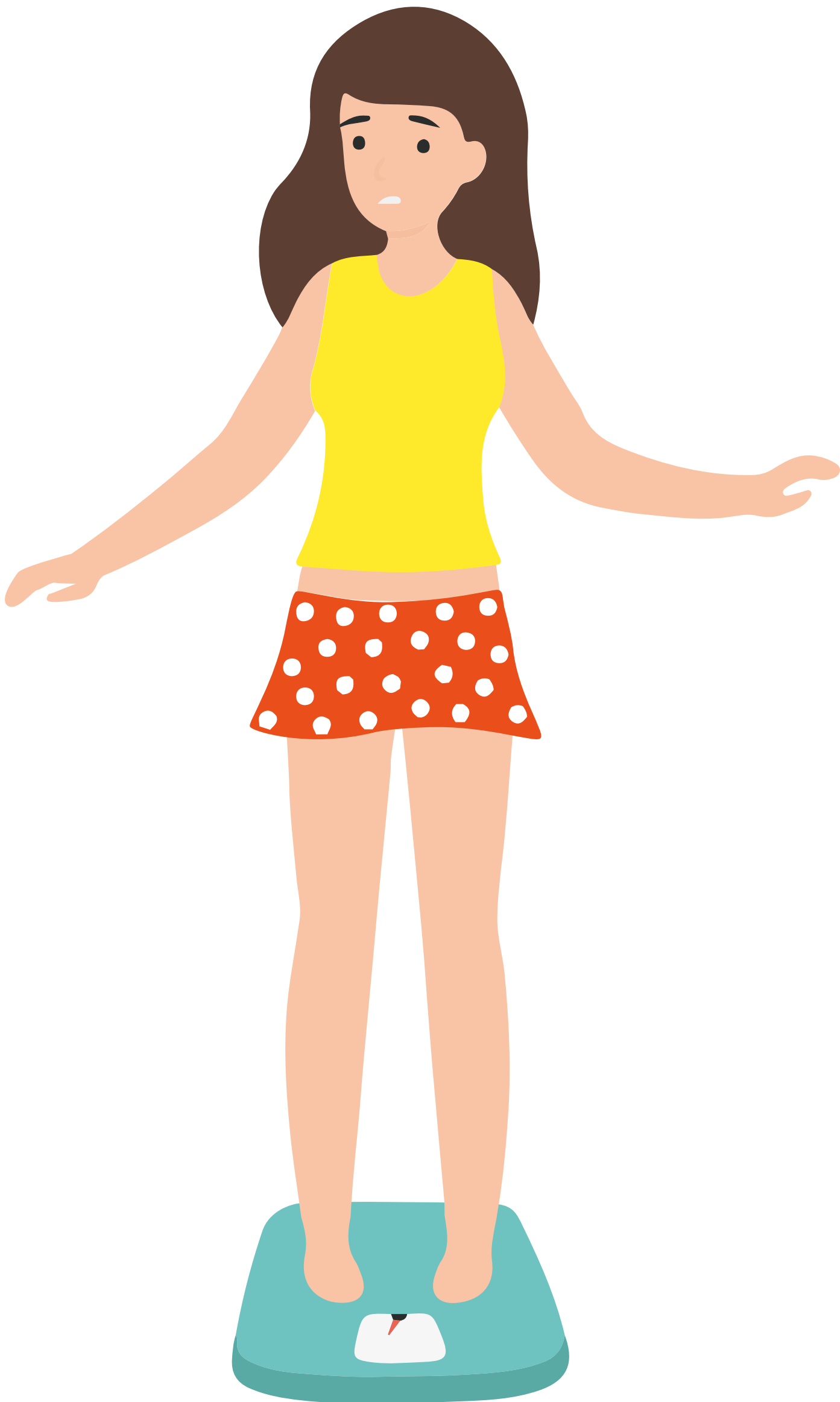
- Incentivar actituds favorables per adquirir uns bons hàbits d'alimentació saludable
- Prevenir carències nutricionals i malalties associades a una mala dieta
- Afavorir una bona autoestima
- Prevenir actituds enfront d'una publicitat enganyosa

DESTINATARIS

Alumnes de cicle mitjà de primària

DURADA 1 hora

ENTITAT Associació BioEduca



2. ALIMENTACIÓ

Amb el cos no s'hi juga

OBJECTIUS

- Promocionar uns bons hàbits alimentaris
- Potenciar una bona autoestima
- Respectar la diversitat corporal
- Prevenir trastorns del comportament alimentari

DESTINATARIS

Alumnes de cicle superior de primària

DURADA

2 hores en una sessió

ENTITAT

Fundació Imatge i Autoestima (IMA)

3. NOVES TECNOLOGIES

Estàs pantallat?



OBJECTIUS

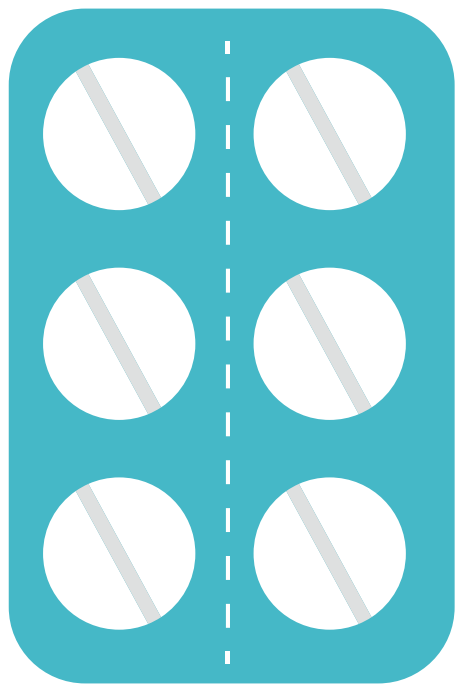
- Fomentar actituds que esdevinguin factors de protecció davant les pantalles
- Afavorir l'ús responsable d'aquests elements de la seva quotidianitat: mòbils, xats, TV, consoles
- Donar pautes educatives i de salut.

DESTINATARIS

Alumnes de cicle superior

DURADA 2 hores

ENTITAT Educació per a l'Acció Crítica (EDPAC)



4. AUTOPROTECCIÓ

Taller d'auto- protecció bàsic

OBJECTIUS

- Sensibilitzar l'alumnat en temes d'autoprotecció
- Treballar els conceptes de perill, d'autoprotecció, prevenció, PAS (protegir, avisar socórrer), activar el sistema d'emergències: Trucades 112

DESTINATARIS

Alumnes de 6è de primària

DURADA

1,30 hores

ENTITAT

Diputació de Barcelona

Tallers de salut. Valoració*

CENTRE EDUCATIU:

TALLER	CONTINGUT	PROFESSIONAL	DINÀMICA GRUP	GLOBAL
1. Tinc dret a sentir				
1. Transició de primària a secundària				
2. Alimentació saludable: Menja sa!				
2. Amb el cos no s'hi juga				
3. Estàs pantallat!				
4. Taller d'autoprotecció bàsic				

COMENTARIS I SUGGERIMENTS:

* Valoreu de 0 a 10 els tallers que heu fet en el vostre centre i envieu el full a anovell@molletvalles.cat, durant el mes de juny



Ajuntament de Mollet del Vallès

mollet
per viure-la ●



Diputació
Barcelona