

xarxa esplai

Sigues tu Programa impulsat per Dipsalut i Fundesplai a 139 centre educatius

Hàbits saludables per a prop de 12.000 infants i joves gironins

Sigues tu a Girona

11.888
INFANTS I JOVES

139
CENTRES EDUCATIUS

64
MUNICIPIS

@fundacioesplai
Isabel Matas



Salut prové del llatí *salus*, que significa 'bon estat físic', 'salut', però també 'saludar', és a dir, desitjar salut. Aquest és el concepte que vol transmetre la iniciativa "Sigues tu, eines i actiu per a la salut" que Dipsalut, l'organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, i Fundesplai (Fundació Catalana de l'Esplai) han posat en marxa aquest curs 2014-15 per incidir en els hàbits saludables dels infants i joves en el centres de primària i secundària de Girona.

En aquesta primera edició del "Sigues tu", hi estan participant 11.888 infants i joves de 139 centres educatius de 64 municipis de la província de Girona. D'aquests, 6.726 són d'educació primària i 5.163 d'educació secundària. En total, els programes de promoció de la salut i



Habilitats per a la vida. El programa "Sigues tu", impulsat per Dipsalut i Fundesplai, promou entre infants i joves empatia, autoconeixement, pensament creatiu i crític. FOTO: DIPSALUT

prevenció de les drogodependències de Fundesplai arriben a 22.180 infants i joves que ho fan a tot Catalunya.

Compromís conjunt per la salut

El compromís pel benestar de la infància és un dels eixos fonamentals de l'acció de Fundesplai. La sintonia amb l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut de la Diputació de Girona, a través del seu organisme Dipsalut, ha fet possible el

disseny i implementació del "Sigues tu". Aquest programa recull les orientacions de l'Organització Mundial de la Salut en matèria de promoció de la salut i situa en el centre de la seva acció l'entrenament en Habilitats per a la Vida com a motor de canvi de la ciutadania envers la salut individual i col·lectiva.

Es tracta d'una proposta de treball transversal d'educació per a la salut amb processos de forma-

ció per al professorat i les famílies. El programa "Sigues tu, eines i actius per a la salut", pretén facilitar l'aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida (autoconeixement, empatia, assertivitat, relacions interpersonals, presa de decisions, gestió de problemes i conflictes, pensament creatiu i crític, gestió de les emocions, sentiments i la gestió de les tensions i l'estrès), i promoure estils de vida saludables, a través de

les propostes didàctiques de l'Aventura de la Vida i Órdago! Les escoles i instituts ofereixen un espai estructurat, disposen de professionals que aporten el rigor i la professionalitat necessària per facilitar aquests aprenentatges garantint un espai integrador i segur per als infants i els joves.

Aquest és un programa que es nodreix de l'experiència d'educadores i educadors, tècnics i tècnics i

responsables polítiques de salut, que situa en el centre de les formacions aspectes com el desenvolupament de les habilitats d'infants i joves per afrontar de forma positiva els desafiaments de la vida quotidiana o la convivència harmònica entre l'alumnat. A més, també reforça l'acció docent introduint estils educatius més participatius i contribueix a millorar el rendiment acadèmic de l'alumnat. A més, "Sigues tu" compta amb uns materials específics pels alumnes de primària i secundària, com els àlbums, les guies de professorat i els passos Sigues tu.

"Sigues tu" ha començat la seva trajectòria sumant esforços per generar processos saludables des de l'acció, comptant amb les entitats que treballen temes de promoció i prevenció de la salut al territori. Aprofitem aquestes línies per saludar els infants i joves, al professorat, les famílies i les entitats del territori. Sense oblidar-nos dels tècnics i polítics que han impulsat la iniciativa.

Menjador Fundesplai distribueix cartells entre 40 escoles que promouen valors en el temps educatiu del migdia

Nou projecte per reforçar els bons hàbits en el menjador escolar

@fundesplai
Cristina Martín



El temps de migdia del menjador escolar és un espai de gran importància per als infants i les seves famílies per la seva transcendència educativa i social. Fundesplai (Fundació Catalana de l'Esplai) entén els menjadors com un temps educatiu on els infants aprenen no només hàbits

alimentaris, higiènics i de relació social, sinó que també gaudeixen d'esbarjo i descans mitjançant la relació i les activitats lúdiques dirigides pels monitors i les monitores.

En aquest sentit, aquest any s'han distribuït a quaranta escoles sis cartells que reforcen els hàbits que es treballen als menjadors, cadascun dels quals tracta un aspecte en relació amb els hàbits higiènics, la cura del medi ambient i els hàbits de relació social: utilitza cor-

Cartells per promoure els hàbits saludables



Bons hàbits. Sis cartells que promouen la salut

rectament els coberts i el tovalló; tingues cura del teu entorn: recicla!; digues la paraula clau: si us plau!; xerra amb els companys: en un to suau!; per entrar i sortir del menjador: belluga't amb ordre i tranquil·litat; i tracta amb respecte a tothom.

Aquesta iniciativa és una de les novetats de la campanya del temps educatiu del migdia d'enguany. Una manera de donar color als menjadors alhora que monitores i monitors incideixen en els hàbits bàsics que han de tenir en compte els infants.