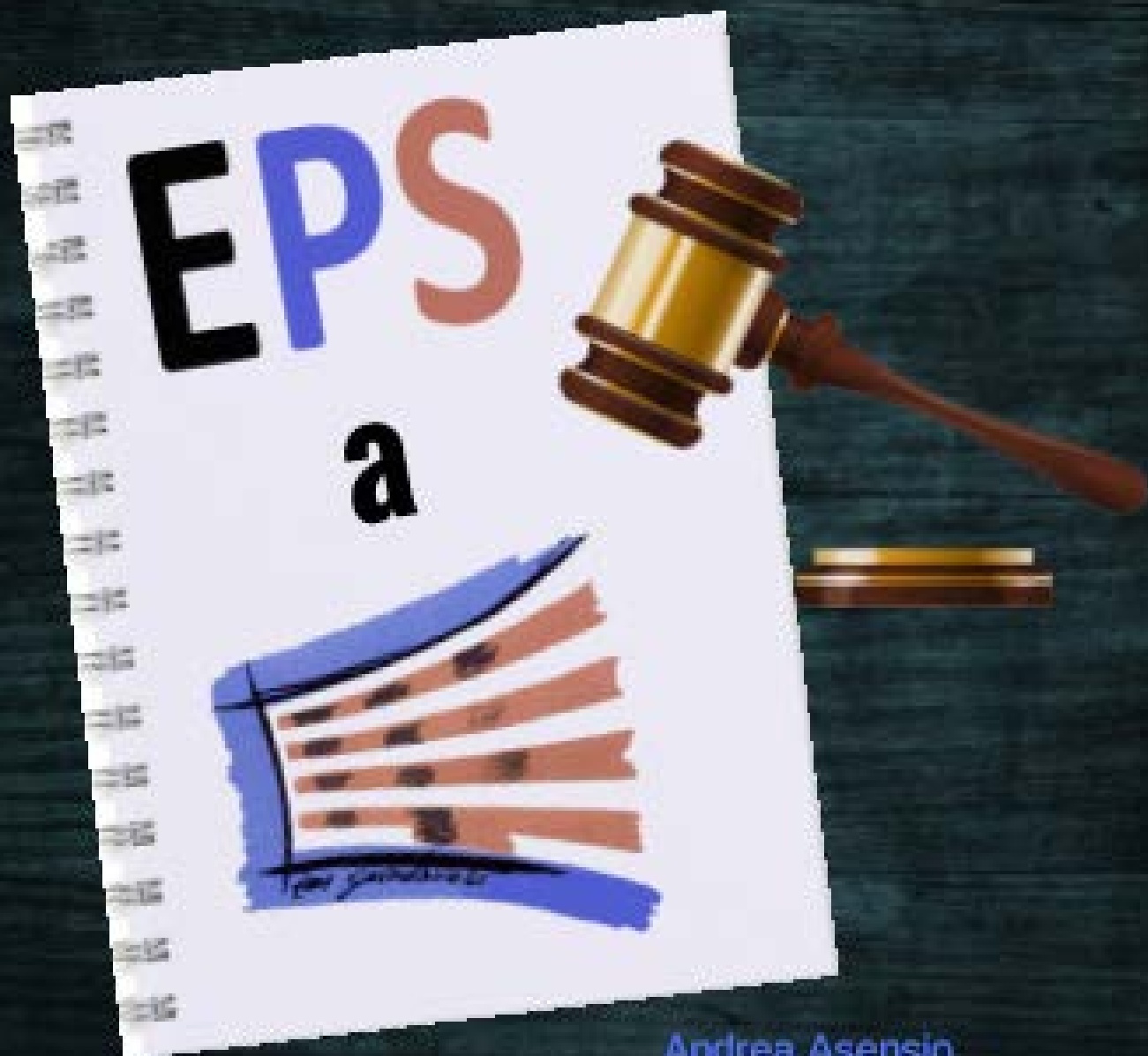


# LA PREVENCIÓ DE LA SALUT AJUDICI

ANÀLISI DEL PROJECTE D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT DE L'INSTITUT GUINDÀVOLS



Andrea Asensio

Treball de Recerca 2n Batxillerat

Tutora: Mercè del Barrio Arranz

Tutor del Projecte Itinera: Sisco Abella

Institut Guindàvols

Curs 2016-2017



“Més val prevenir que curar, però per prevenir primer cal educar “  
Aforisme Mèdic.



## RESUMEN

---

A finales del siglo XX, se montó la red de Escuelas Promotoras de la Salud y posteriormente, en 2004 se inició un programa de Salud desde la Generalidad de Cataluña para todos los centros de educación secundaria catalanes llamado "Salud y Escuela", con el objetivo de mejorar la salud de los adolescentes y concienciarlos de su importancia.

Mi instituto, el INS Guindàvols de Lleida, forma parte de estos proyectos desde su inicio a través de su propio programa de "Educación para la Salud".

Es por eso que creo conveniente empezar a ver su efectividad, evaluar cómo ha evolucionado con el tiempo y paliar sus carencias.

Primero, evaluamos, como se hace cada año, las actividades del programa realizadas durante el curso, en este caso el 2015-2016, mediante pequeñas encuestas anónimas que el alumnado y el profesorado responde de manera individual. En estas encuestas, cada miembro de la comunidad educativa puntúa del 1 al 10 cada programa y/o actividad realizada valorando el aprendizaje que les había proporcionado y, además, decide si estaría bien volver a repetirla el próximo curso. Al final de cada encuesta también hay un espacio para sugerencias sobre las actividades realizadas y para que aporten su opinión sobre cuales se podrían incluir.

A partir de los resultados, a principios de julio siempre se hace una reunión de la Comisión de Salud para planificar el próximo curso. En esta reunión presentamos un informe con la evaluación que habíamos realizado y valoramos qué actividad se harían y cuáles no.

Con la evaluación realizada, valoramos las carencias que tenían el programa y las actividades que proponían el profesorado y el alumnado del Instituto.

Decidimos entonces que intentaríamos introducir alguna actividad del ámbito de nutrición y que evaluaríamos el aprendizaje del alumnado y sobre todo los cambios de conducta que nuestra intervención podía inducir.

Nos pusimos en contacto con la Facultad de Nutrición de la UdL para establecer un proyecto común, con el objetivo de intentar mejorar los hábitos alimenticios del alumnado de nuestro centro. Pronto nos dimos cuenta que nuestro proyecto era muy ambicioso y; decidimos acotar nuestro objetivo al alumnado de 1º de ESO y tratar únicamente sobre sus hábitos en el desayuno, que era un tema que preocupaba al profesorado.

Para ello realizamos una encuesta inicial sobre sus hábitos alimentarios a la hora de desayunar, qué desayunaban, cuáles creían que eran los beneficios y los perjuicios de la primera comida del día y les preguntamos sobre algunos falsos mitos muy extendidos entre el colectivo adolescente. Además, fotografiamos el desayuno del alumnado para ver si se correspondía con la respuesta que ellos daban en las encuestas.

A continuación, realizamos una pequeña intervención en forma de taller explicando el contenido de las encuestas y enseñándoles en qué consistía un desayuno saludable. A nuestra intervención, se añadió un taller realizado por la alumna del grado de Nutrición de la UdL Andrea Pujol, que decidió aceptar nuestra propuesta y hacer su



trabajo de fin de grado sobre los hábitos alimentarios que tenía el alumnado del centro y nos ayudó en la preparación de los talleres.

Finalmente, realizamos una evaluación final, que era casi idéntica a la inicial, para ver si realmente nuestra intervención había producido algún cambio en sus hábitos y saber la opinión que tenían sobre el taller realizado.

Para finalizar, también hicimos una evaluación global de todos estos años de programa, a partir de los datos de las diferentes memorias que se habían hecho, para ver cómo estaba funcionando y para observar qué actividades llegaban mejor al alumnado.

Con este trabajo hemos podido comprobar que:

- El programa de EPS del Instituto Guindàvols cumple una serie de características que deben tener todos los programas de Educación para la Salud de todo el mundo. Además, pertenece a un proyecto europeo de Educación para la Salud llamado REEPS (red Europea de Escuelas Promotoras de la Salud) cumpliendo con los objetivos y tratando, entre otros, los ámbitos acordados.
- En la valoración anual, el profesorado valora con una calificación mayor las actividades que el alumnado, aun así, la mayoría de actividades superan el 6 de media y los cursos se mantienen cerca del valor de referencia. Tanto el profesorado como el alumnado, piden sobre todo actividades relacionadas con nutrición, hábitos saludables y práctica deportiva.
- Las actividades que se pidieron en sus inicios (drogodependencias y sexología), se han ido introduciendo con el tiempo; No obstante, en las últimas evaluaciones realizadas hemos podido observar una demanda de actividades de nutrición y hábitos alimentarios, de práctica deportiva y los beneficios para la salud que tiene y de hábitos saludables. También hemos podido ver que los ámbitos que trabajamos, también faltan actividades relacionadas con la salud mental, que es un tema que el alumnado ha pedido en menor cantidad que el resto de temas.
- El alumnado y el profesorado valoran muy positivamente todas las actividades que el centro hace dentro del programa de Educación para la Salud y que sus valoraciones han ido aumentando con el tiempo, aunque en los últimos años se mantienen bastante estables. El programa de EPS ha ido mejorando con el tiempo ya que al principio las actividades eran escasas y esporádicas y, más tarde, se fueron fijando, si funcionaban de manera correcta y si tenían resultados favorables. Además los programas que se llevan a cabo se han ido ampliando.
- En la evaluación inicial de la actividad de educación nutricional sobre el desayuno, hemos visto que, aunque el mayor número de alumnos desayuna, hay una parte de ellos que no lo hace y otra gran parte no cumple ni conoce los hábitos que se deben tener. Tampoco son conscientes de su importancia.

## La Prevención de la Salud a Judici

---



- Tras la realización de los dos talleres sobre el desayuno y los hábitos alimentarios que se deben tener, hemos podido comprobar que el alumnado que desayuna ha aumentado, que conoce mejor los hábitos alimenticios que deben cumplirse y que es mucho más consciente de su importancia para la salud.



## ÍNDEX

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓ.....  | 8  |
| 2. OBJECTIUS.....  | 11 |
| L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT DE L'INSTITUT GUINDÀVOLS A ANÀLISI ..... | 12 |
| 3. METODOLOGIA .....   | 13 |
| 3.1 Fonaments / Història .....                                     | 13 |
| ❖ Nivell Mundial.....  | 13 |
| ❖ Nivell Europeu.....  | 16 |
| ❖ Nivell Nacional o Espanyol.....                                  | 18 |
| ❖ Nivell Regional o de Catalunya .....                             | 18 |
| ❖ Nivell Municipal .....   | 20 |
| ❖ Fases i avaluació dels programes d'EPS .....                     | 21 |
| 3.2 Tipus d'estudi.....  | 23 |
| 3.3 Població i Mostra.....   | 23 |
| 3.4 Instruments de mesura.....                                     | 23 |
| 3.5 Procediment.....   | 23 |
| 4. RESULTATS OBTINGUTS, ANÀLISI I DISCUSSIÓ.....                   | 26 |
| Objectiu A .....   | 26 |
| Objectiu B .....   | 34 |
| 1r ESO.....  | 34 |
| 2n ESO.....  | 39 |
| 3r ESO.....  | 43 |
| 4rt ESO.....   | 49 |
| 1r de Batxillerat.....   | 52 |
| Cicles Formatius de Grau Mitjà.....                                | 55 |
| Objectiu C .....   | 57 |
| 1r ESO.....  | 57 |
| 2n ESO.....  | 61 |
| 3r ESO.....  | 64 |
| 4rt ESO.....   | 68 |
| 1r de Batxillerat.....   | 70 |
| Cicles Formatius de Grau Mitjà.....                                | 72 |
| Objectiu D .....   | 74 |
| ESMORZA PER MENJAR-TE EL DIA .....                                 | 77 |



|      |   |     |
|------|---|-----|
| 5.   | Metodologia .....   | 78  |
| 5.1  | Fonaments .....   | 78  |
| ❖    | Hàbits alimentaris de l'esmorzar .....                              | 78  |
| ❖    | Beneficis d'esmorzar correctament .....                             | 79  |
| ❖    | Conseqüències d'esmorzar malament .....                             | 79  |
| ❖    | Elaboració d'un estudi .....  | 80  |
| ❖    | Càlcul i valors estàndards i saludables de l'IMC.....               | 81  |
| 5.2  | Tipus d'estudi.....   | 82  |
| 5.3  | Població i mostra.....  | 82  |
| 5.4  | Instruments de mesura.....  | 82  |
| 5.5  | Metodologia de l'anàlisi estadístic .....                           | 82  |
| 5.6  | Procediment.....  | 83  |
| ❖    | Editor de dades SPSS.....   | 87  |
| 6.   | RESULTATS OBTINGUTS, ANÀLISI I DISCUSIÓ .....                       | 90  |
|      | Objectiu A .....  | 90  |
|      | Objectiu B .....  | 97  |
|      | Objectiu C i D .....  | 99  |
| 7.   | CONCLUSIONS.....  | 110 |
| 7.1  | L'Educació per a la Salut de l'Institut Guindàvols a anàlisi: ..... | 110 |
| 7.2  | Esmorza per menjar-te el dia: .....                                 | 111 |
| 7.3  | Personal:.....  | 112 |
| 7.4  | Futures línies d'investigació posteriors:.....                      | 113 |
| 8.   | AGRAÏMENTS .....  | 114 |
| 9.   | BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA .....                                      | 115 |
| 10.  | ANEXXES .....   | 119 |
| 10.1 | ANNEX I: ENQUESTES AVALUACIÓ CURS 2015-16.....                      | 120 |
| 10.2 | ANNEX II: ENQUESTES DE LA AVALUACIÓ INICIAL DE L'ESMORZAR.<br>144   |     |
| 10.3 | ANNEX III: CARTA FAMÍLIES I TRÍPTIC ESMORZAR.....                   | 147 |
| 10.4 | ANNEX IV: ENQUESTES DE L'AVUACIÓ FINAL DE L'ESMORZAR.               | 150 |
| 10.5 | ANNEX V: FOTOGRAFIES DE L'ESMORZAR. ....                            | 154 |
| 10.6 | ANNEX VI: MÈMORIA DEL CURS 2015-16.....                             | 170 |
| 10.7 | ANNEX VII: VIDEO DEL TALLER REALITZAT .....                         | 170 |



## 1. INTRODUCCIÓ

---

*“Health and School” is a programme held by the “Generalitat” of Catalonia directed to all Catalan schools with the aim of improving the health of teenagers and make them aware of its importance. It started in 2004 and is still on.*

*My school, Institut Guindàvols in Lleida, takes part in it by a project called “Education and Health”, and as a result to its effectiveness is latent.*

*My research essay consists on evaluating this programme in our school and tries to improve it putting my grain of sand.*

*First, I will assess, as every year, the program activities, in this case the 2015-2016; then, I will analyze the results, I will look at its shortcomings and try to introduce them and evaluate learning of students; I will also assess the whole program in all these years to see how it's functioning and to look at the activities students liked the most.*

*In the case of the assessment of the programme this year, there will be small anonymous surveys to be answered after doing all the activities; at the end of the academic year.*

*I particularly will assess nutrition in two different assessments; one survey before and one after my workshop to improve the students' nutrition quality.*

La salut és un dels temes principals al llarg de la història en la vida dels éssers humans, ja que permet la supervivència de l'espècie i una vida de qualitat.

Cada cop més, ciutadans d'arreu del món es preocupen per aquesta qüestió i les institucions que tracten aquest tema vetllen per la qualitat de vida de la població mundial.

Les diferents organitzacions (OMS, UNESCO...) proposen començar a complir els seus objectius des de l'educació de les persones més joves a través de l'escola, per tal que creixin amb la màxima informació possible.

Cada país crea uns programes amb l'objectiu que la població estigui cada vegada més sana i amb més informació sobre com pot augmentar la seva qualitat de vida.

En el nostre país, Espanya, i en concret en la nostra comunitat autònoma, Catalunya, a les acaballes del segle XX es va muntar la Xarxa d'Escoles Promotores de Salut; i posteriorment, l'any 2004 es va iniciar un programa de Salut des de la Generalitat de Catalunya per a tots els centres d'educació secundària catalans anomenat “Salut i Escola” que es portaria a terme en tots els instituts públics i concertats amb l'objectiu de millorar la salut dels adolescents i conscienciar-los de la seva importància.

L'institut Guindàvols, en el qual centrarem el nostre treball, forma part d'aquests projectes des del seu inici i, durant cada curs, fa unes activitats específiques en tota l'etapa de l'ESO, Batxillerat i Cicles Formatius.

És per això que creiem convenient començar a veure la seva efectivitat, avaluar com ha evolucionat amb el temps i pal·liar les seves mancances.





Primer de tot, vam avaluar, com és fa cada any, les activitats del programa realitzades durant el curs, en aquest cas 2015-2016 mitjançant petites enquestes anònimes que l'alumnat i el professorat va haver de respondre de manera individual després d'haver realitzat totes les activitats, és a dir al final de curs. En aquestes enquestes, l'alumnat i el professorat va puntuar del 1 al 10 cada programa i/o activitat realitzada valorant l'aprenentatge que els havia proporcionat i, a més, va decidir si estaria bé tornar-la a repetir el curs vinent; al final de cada enquesta també tenia un espai per donar la seva opinió vers les activitats realitzades i sobre quines activitats podríem incloure.

A partir dels resultats, a principi de juliol sempre es fa una reunió de la Comissió de Salut per planificar el curs vinent. En aquesta reunió vam presentar un informe amb l'avaluació que havíem realitzat i vam valorar quines activitat es farien i quines no.

Amb l'avaluació realitzada, vam mirar les mancances que tenia el programa i les activitats que proposava tot l'equip de l'Institut.

Llavors, vam decidir que intentaríem introduir alguna activitat de l'àmbit de nutrició i avaluar l'aprenentatge de l'alumnat i els canvis que podien presentar.

Ens vam posar en contacte amb la Facultat de Nutrició de Lleida per intentar establir un projecte comú, tot intentant millorar els hàbits alimentaris de l'alumnat del centre; al mig d'aquest procés vam decidir que portaria a terme un taller amb l'alumnat de primer de la ESO sobre l'esmorzar i els seus hàbits, que era un tema que preocupava a tot el professorat.

Per fer-ho vam realitzar una enquesta inicial, on havien de respondre unes preguntes sobre els seus hàbits alimentaris vers l'esmorzar, sobre què esmorzaven i quins creien que eren els beneficis i els perjudicis de la primera menjada del dia i sobre alguns falsos mites, i a més vam fotografiar l'esmorzar de l'alumnat per veure si es corresponia amb la resposta que ells donaven a les enquestes.

Tot seguit vam realitzar una petita intervenció en forma de taller explicant el contingut de les enquestes i ensenyant-los en què consistia un esmorzar saludable; a la nostra intervenció, es va afegir un taller realitzat per l'alumna del grau de Nutrició de Lleida Andrea Pujol, que va decidir acceptar la nostra proposta i fer el seu treball de fi de grau sobre els hàbits alimentaris que tenia l'alumnat del centre i que ens va ajudar en els coneixements que els havíem de transmetre.

Finalment, vam realitzar una avaluació final, que era gairebé idèntica a la inicial per veure com els havia influenciat la nostra intervenció i l'opinió que en tenien vers el taller realitzat.

Per finalitzar, també vam fer una avaluació global de tots aquests anys de programa, mirant les diferents memòries que s'havien fet, per veure com estava funcionant i per observar quines activitats s'assolien millor en l'alumnat.



Amb aquest treball hem pogut comprovar que:

- El programa d'EPS de l'Institut Guindàvols compleix una sèrie de característiques que han de tenir tots els programes d'educació per a la salut d'arreu del món. A més pertany a un projecte europeu d'Educació per la Salut anomenat REEPS (xarxa Europea d'Escoles Promotores de la Salut) complint amb els objectius i tractant, entre d'altres, els àmbits acordats.
- En la valoració anual, el professorat valora amb una qualificació major les activitats que l'alumnat, tot i així, la majoria d'activitats superen el 6 de mitjana i els cursos es mantenen a prop del valor de referència. Tant el professorat com l'alumnat, demanen sobretot activitats relacionades amb nutrició, hàbits saludables i pràctica esportiva.
- Les activitats que es van demanar en els seus inicis (drogodependències i sexologia), s'han anat introduint amb el temps; no obstant, en les darreres avaluacions realitzades hem pogut observar una demanda d'activitats de nutrició i hàbits alimentaris, de pràctica esportiva i els beneficis per a la salut que té i de hàbits saludables. També hem pogut veure que dels àmbits que treballem, també falten activitats relacionades amb la salut mental, que es un tema que l'alumnat ha demanat en menor quantitat que la resta de temes.
- L'alumnat i el professorat valoren molt positivament totes les activitats que el centre fa dins del programa d'Educació per a la Salut i que les seves valoracions han anat augmentant amb el temps, tot i que en els darrers anys es mantenen bastant estables. El programa d'EPS ha anat millorant amb el temps ja que al principi les activitats eren escasses i esporàdiques i, més tard, es van anar fixant si funcionaven de manera correcta i si tenien resultats, a més els programes que s'han dut a terme s'han anat ampliant.
- En l'avaluació inicial de l'activitat que tracta l'esmorzar, hem vist que, tot i que hi ha una part de l'alumnat que esmorza, hi ha una part d'ells que no i una altra gran part que no compleix ni coneix els hàbits que s'han de tenir amb l'esmorzar; tampoc són conscients de la seva importància.
- Després de la realització dels dos taller sobre l'esmorzar i els hàbits alimentaris que s'han de tenir, hem pogut comprovar que l'alumnat que esmorza a augmentat, que coneix millor els hàbits alimentaris que s'han de complir i que és molt més conscient de la seva importància per a la salut.



## 2. OBJECTIUS

---

El treball de recerca l'hem dividit en dues parts.

En la primera part, titulada “L'Educació per la Salut de l'Institut Guindàvols a anàlisi”, avaluarem el programa d'EPS per al curs 2015-2016, així com els resultats dels anys anteriors des que es tenen dades, és a dir, des del curs 2002-2003.

En aquesta part ens hem plantejat els següents objectius:

- A- Esbrinar quina és la història del programa d'Educació per a la Salut que es duu a terme en el centre i veure de què tracta.
- B- Avaluar les activitats programades per al curs 2015-2016 a l'Institut Guindàvols pel que fa al projecte d'Educació per a la Salut.
- C- Avaluar el programa sencer, des del seu inici, a l'Institut Guindàvols i veure la seva evolució en el temps: com ha variat la valoració de les activitats, com han canviat i quines han durat més i han estat millor en el temps; quina ha estat la demanda de l'alumnat i el professorat i observar si s'ha anat introduint o no.
- D- Observar quines mancances té aquest projecte.

La segona part consisteix en la introducció d'activitats per pal·liar les mancances del programa d'EPS de l'Institut, elaborant un taller i avaluant el seu impacte.

En aquesta darrera part, que hem titulat “Esmorza, per després menjar-te el dia”, ens hem plantejat els següents objectius:

- A- Introduir activitats per pal·liar les mancances del programa d'EPS en nutrició, un cop detectats els hàbits alimentaris del nostre alumnat.
- B- Dissenyar un taller amb l'objectiu que l'alumnat prengui consciència del seu esmorzar.
- C- Realitzar una avaluació per poder observar l'efectivitat que ha tingut el nostre taller.
- D- Comparar la qualitat dels hàbits alimentaris referents a l'esmorzar entre l'alumnat de les diferents classes i abans i després de la nostra intervenció.



**L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT DE  
L'INSTITUT GUINDÀVOLS A ANÀLISI**



## 3. METODOLOGIA

### 3.1 Fonaments / Història

#### ❖ Nivell Mundial

La institució més gran que trobem d'aquest tipus és l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que va iniciar el llançament global de les Escoles Promotores de la Salut l'any 1995 basades en la carta d'Ottawa que diu que les 5 grans àrees d'acció per portar-ho a la pràctica són:



Imatge 1: Logotipus de l'OMS.

- 1- La formulació de polítiques públiques saludables.
- 2- La creació d'entorns saludables.
- 3- El desenvolupament d'habilitats personals que facilitin l'adopció d'estils de vida saludables.
- 4- L'enfortiment de la participació comunitària, en un marc de desenvolupament integral.
- 5- La reorientació dels serveis de salut.

El seu objectiu era crear unes condicions favorables perquè generació rere generació vagin adquirint uns coneixements i unes habilitats per tal de poder cuidar i millorar la seva salut i la de qui els envolta, i aconseguir unes aptituds i actituds permanents al llarg de la seva vida.

Es pot donar en diferents àmbits: municipis, ciutats, feina, escola... En aquesta última s'han introduït coses com revisions mèdiques per detectar problemes visuals i auditius ja que poden influir en l'aprenentatge dels nens, s'ha reforçat el programa de vacunes i l'atenció bucodental.

L'escola i el seu paper:

Els nens i els adolescents, serien l'objectiu principal d'aquestes institucions ja que, per una banda estan en fase de coneixement i interès per les coses, i per altra banda, en fase de creixement i de preocupació pel seu cos i la seva salut. Amb motiu que passen la major part del temps a l'escola, es creu que l'entorn escolar és el més adequat per obtenir coneixements sobre la seva qualitat de vida i com millorar-la.

Al mateix nivell d'interès internacional també trobem la UNESCO (Organització de les Nacions Unides per l'Educació, la Ciència i la Cultura), que té el propòsit d'arribar a l'educació per a tots, amb l'augment de la salut de totes les persones que formen la comunitat escolar (professors, caps, directors, alumnes, monitors...).



Imatge 2: Logotipus de la UNESCO.



La UNESCO, participa junt amb UNICEF, en la iniciativa FRESH (*Focusing Resources on Effective School Health*) que significa Recursos Efectius en Salut Escolar i que col·labora amb les Nacions Unides, amb la qual els governs nacionals i entitats socials pretenen promoure activitats que millorin la salut en les escoles.

La proposta FRESH té a veure amb la salut però també amb l'educació, ja que està motivada per la Declaració Mundial sobre l'Educació per Tothom, que afirma que les malalties i problemes nutricionals, entre d'altres, són factors que afecten els nivells d'absentisme escolar. Per això, programes que promoguin la salut, la higiene i la nutrició dels escolars són essencials per aconseguir la seva meta, una educació per a tothom.

Segons la FRESH, els 4 components bàsics d'un programa de salut escolar que s'han d'implantar en totes les escoles per obtenir un major i millor resultat són els següents:

- Programes de salut en les escoles on s'emfatitzi en els serveis de salut que hi ha en el municipi, als qual poden acudir sense cap mena de problema; on es garanteixi un entorn físic adequat i segur, on es previngui la violència i l'assetjament escolar on els professors actuen com models pels alumnes, per exemple, al no fumar... Els programes de salut en escoles es van enriquint quan inclouen més participació i més compromís per part d'agents externs, per exemple, creant vincles amb els pares amb associacions externes de nivell regional o inclòs estatal.
- La provisió d'aigua y sanejament segurs com a primer pas per un ambient físic d'aprenentatge saludable (orientat a països menys desenvolupats ja que el nostre ja ho cobreix). D'aquesta manera es podran posar a provar els hàbits higiènics dels alumnes.
- Educació per a la Salut orientada a la incorporació de destreses y habilitats. Desenvolupar coneixements que es reflecteixin en actituds, valors i habilitats útils per saber actuar i prendre decisions relacionades amb la salut física, psicosocial i ambiental.
- Serveis de salut y nutrició elaborats pel mateix centre educatiu. Han de ser senzills i han de respondre a problemes de salut importants; per exemple, regular l'horari de les menjades per tal d'agafar uns hàbits, millorar la provisió d'ulleres fent que hi hagi revisions, etc....

Perquè tot això es pugui dur a terme és molt importat el nivell de consciència de l'alumnat i el seu compromís. El jovent ha de participar activament en tots els programes i activitats i no ha de ser simplement el receptor/beneficiari. D'aquesta manera es comprometen i ho viuen en primera persona; i a més són conscients de la seva importància.



La promoció de la Salut en l'àmbit escolar i l'augment d'Escoles Promotores de la Salut fa més de dos dècades que es va posar en marxa arreu d'Europa, Nordamèrica i Amèrica Llatina i el Carib, i segons els estudis realitzats s'ha vist la gran efectivitat que té. Per exemple, l'estudi realitzat el març del 2006 per la "Red de Evidencia en Salud en Europa", mostra la seva efectivitat, tot i que també es pot observar que no totes les activitats realitzades aconseguen el impacte que s'esperava.

Per tal que el programa de salut tingui l'efectivitat que es desitja ha de reunir les següents característiques:

- Estar relacionat amb el desenvolupament de coneixements, habilitats i competències en l'alumnat de les institucions educatives. Les Escoles Promotores de Salut, aprofiten tot el temps que poden per millorar la qualitat de vida i les condicions de l'aprenentatge de l'alumnat.
- Fer partícips a tots els membres de la comunitat educativa, tota la institució es compromet per millorar les condicions de salut, l'aprenentatge i la qualitat de vida de cadascun dels membres. És molt important la participació activa de tot l'alumnat durant el llarg procés que aquesta tasca requereix.
- Allargar en el temps, per tal que tingui l'efectivitat desitjada, no han de ser activitats esporàdiques, sinó un procés que es vagi repetint en tot l'alumnat. No funciona fer-ho només un any i a un grup determinat.
- Abordar diferents temes o components, com es diu en La Carta de Bangkok redactada per la Comunitat Internacional durant la Sisena Conferència Internacional sobre la Promoció de la Salut el 2005. Els seus temes són: promoure la salut basant-se en els drets humans i la solidaritat; crear capacitats per desenvolupar polítiques i pràctiques de promoció de salut, per transferir coneixements a la resta i per promoure l'alfabetització sanitària; establir unes normes i lleis que garanteixin la protecció i la igualtat d'oportunitats en salut, lluitant pel benestar de tothom i per últim, associar-se i establir aliances amb diferents organitzacions i amb la societat en general per crear mesures sostenibles.
- Els programes escolars efectius es caracteritzen per l'èmfasi que tenen en el desenvolupament d'habilitats i competències per a la vida, per l'ús de mètodes interactius i per respondre a les diverses necessitats d'aprenentatge de la gent jove.

Els objectius de l'Educació per a la Salut es relacionen amb el desenvolupament de capacitats perquè ells i elles puguin tenir cura de la pròpia salut; contribuir a la salut i el benestar d'altres persones; i participar en la transformació dels entorns i la construcció social de millors condicions de vida per a tothom.



- Els serveis de salut que proporciona l'escola són més efectius quan formen part del programa de promoció de salut ja que d'aquesta manera els nens s'adonen de la seva importància i ho entenen; i quan el treball que realitzen està dins de la feina del personal docent del centre.
- Inclouen mecanismes de col·laboració o aliances entre l'escola i altres sectors com amb els serveis socials i de salut. Aquestes aliances contribueixen en la sostenibilitat dels programes ja que tenen una sèrie de "pactes" que complir.
- La institució educativa usa recursos necessaris per al desenvolupament de capacitats per a la promoció de la salut, com per exemple, programes al professorat i/o a la resta de personal del centre.

### ❖ Nivell Europeu

La Xarxa Europea d'Escoles Promotores de la Salut (REEPS) va començar a Europa el 1991 i es va posar en marxa com a projecte pilot a Espanya a la fi d'aquesta dècada.

Ha usat un programa innovador, introduint noves idees i centrant-se en la influència positiva dels comportaments saludables en la infància, adolescència i joventut (de 4 i 18 anys), i del personal docent i no docent.

En la primera conferència Europea sobre escoles promotores de salut, celebrada a Grècia el 1997, es van definir els principis per a la promoció de la salut a les escoles: "Tota la població infantil i juvenil té el dret a l'educació, la salut i la seguretat, així com el dret a ser educada dins d'una escola promotora de salut".

En la segona conferència Europea sobre escoles promotores de salut, celebrada a Holanda el 2002, es va donar èmfasi en la importància de la col·laboració entre els sectors educatiu i sanitari.

La tercera conferència Europea sobre escoles promotores de la salut, celebrada a Lituània el 2009, va fer un pas més en la promoció de salut a les escoles a Europa, introduint accions comunes en els diversos sectors d'actuació i accions comunes internacionals per tal d'establir un mateix nivell d'aprenentatge en salut en totes les escoles que formen part de la Xarxa i tractar uns temes semblants en tots els països.

Més tard, aquesta Xarxa d'Escoles Promotores de la Salut, va evolucionar i va passar a ser la Xarxa SHE (Schools for Health in Europe network), que és una plataforma d'Escoles per a la Salut a Europa que té com a objectiu donar suport a organitzacions i professionals que desenvolupen i mantenen la promoció de la salut a l'escola, facilitant una plataforma europea igual en els seus països; ha rebut reconeixements a escala mundial com la principal xarxa internacional de promoció de salut a l'escola.





Es centra en integrar les Escoles Promotores de Salut, que passen a ser Escoles per a la Salut, i la salut escolar en les polítiques que es desenvolupen a Europa en els sectors educatiu i sanitari.

La xarxa SHE anima cada país membre a desenvolupar i dur a terme una política nacional d'escoles promotores de salut.

Valors de la xarxa SHE:

- Equitat.- les Escoles Promotores de la Salut asseguren l'accés igualitari a tot tipus d'oportunitats en educació i en salut.
- Sostenibilitat.- les escoles promotores de salut reconeixen que salut, educació i desenvolupament estan molt units. Actuen com a centres d'aprenentatge acadèmic i com a centres de suport per desenvolupar una visió positiva i responsable sobre el futur paper de l'alumnat en la societat i aconseguen el seu millor desenvolupament quan es duen a terme durant un període prolongat.
- Inclusió.- les escoles promotores de salut es beneficien de la diversitat i asseguren que les escoles siguin comunitats d'aprenentatge, on tots els seus membres sentin confiança i respecte.
- Enfortiment i Competència d'acció.- les escoles promotores de salut capaciten l'alumnat i els membres de la comunitat educativa en la participació activa, per aconseguir objectius relacionats amb la salut; i a actuar a l'escola i la comunitat, per assolir-los.
- Democràcia.- les escoles promotores de salut es basen en valors democràtics i practiquen l'exercici dels drets i l'adquisició de responsabilitats.

Pilars de la xarxa SHE

- Participació: afavoreix el sentiment de pertinença de l'alumnat, del personal docent i no docent i de les famílies.
- Qualitat educativa: creen millors processos d'ensenyament / aprenentatge. L'alumnat saludable aprèn millor, el professorat i el personal saludable treballa millor i té una major satisfacció laboral.
- Evidència: estan informades de les investigacions existents, i de les evidències que puguin existir tant en temes de salut com d'altres assumptes més generals de l'escola.
- Escoles i comunitats: formen part de la comunitat que les envolta; fomenten la col·laboració activa entre l'escola i la comunitat i són agents de l'enfortiment del capital social i l'alfabetització en salut.



- Enfocament global sobre la salut: ha d'existir coherència entre les polítiques i les pràctiques educatives, reconegudes i compreses per tota la comunitat escolar.

## ❖ **Nivell Nacional o Espanyol**

Espanya, com a país europeu, forma part d'aquestes xarxes d'Educació per la Salut europees, actualment de la SHE i més anteriorment de la REEPS, i té un coordinador nacional que assisteix a les conferències, s'informa dels avenços del programa i coordina la xarxa en totes les Comunitats Autònomes, que decidiran els criteris de selecció per saber quines escoles formaran part d'aquesta Xarxa i quines no i gestionaran la selecció segons aquests criteris.

## ❖ **Nivell Regional o de Catalunya**

### Programa Salut i Escola

En la línia de la 2a conferència europea, el Departament d'Educació i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya van posar en marxa, l'octubre de 2004, el programa "Salut i escola" (PSiE), que es desenvolupa en tots els centres públics i concertats d'educació secundària a Catalunya amb l'objectiu d'augmentar la coordinació dels centres docents, els serveis educatius i els serveis sanitaris en accions de promoció de la salut i d'atenció a l'alumnat ja que el centre educatiu és el lloc on es manifesten més fàcilment els signes d'alerta sobre problemes de salut, on una detecció precoç pot ser la primera acció per iniciar un procés d'ajuda a les necessitats manifestades per mitjà de conductes. És a dir, el seu objectiu és millorar la salut dels adolescents.

Els seus propòsits són:

- Apropar els serveis de salut als centres docents i als adolescents, a través de la Consulta Oberta als centres d'educació secundària amb garanties d'intimitat.
- Facilitar la promoció d'actituds i hàbits saludables amb actuacions d'educació per a la salut.
- Reduir els comportaments que poden afectar negativament a la salut.
- Detectar ràpidament els problemes de salut per intervenir el més aviat possible.

Les actuacions bàsiques del programa Salut i Escola de la Generalitat són:

- La salut mental
- La salut afectiva i sexual
- Els trastorns alimentaris
- Hàbits de salut: el consum de drogues legals i il·legals.
- Violència i maltractaments segons el gènere.



El programa és comunitari i depèn de la Direcció General de Salut Pública del Departament de Salut. Necessita la cooperació i la intervenció coordinada de diferents sectors i serveis de salut comunitaris implicats en el territori: el medi educatiu, els ajuntaments, l'atenció primària de salut i els serveis sanitaris de suport.

L'avaluació del Programa Salut i Escola, està dividida en: avaluació del procés i avaluació dels resultats.

## Avaluació del procés

Té un caràcter descriptiu i la seva finalitat és conèixer la progressió del programa, les activitats que s'han fet, el que realment s'ha fet del PSiE respecte del que estava planificat, les deficiències de procediments perquè el funcionament sigui correcte. Es vol conèixer les activitats realitzades, amb la recollida d'informació a partir de l'atenció oferta a la consulta oberta al centre i de les activitats de promoció i prevenció realitzades durant el curs. Aquesta informació es recull inicialment, mitjançant unes fitxes protocolitzades i unificades i estructurades en apartats.

També es realitza una avaluació qualitativa que consisteix en l'elaboració d'unes entrevistes dirigides als docents, al personal sanitari i a tothom qui participa en el programa per tal de veure l'opinió, la percepció i el nivell de satisfacció dels professionals i els participants; valorar el sistema d'organització que s'ha dut a terme, el funcionament i l'assignació de recursos afegits al programa; conèixer i valorar els resultats finals amb els que s'esperaven en un inici; i recollir els aspectes més i menys valorats i els suggeriments de millorar.

## Avaluació dels resultats

A partir de dades obtingudes de fonts permanents (dades de morbiditat i mortalitat, sistemes de malalties de declaració obligatòria, etc.) o puntuals (enquestes de prevalença d'hàbits i conductes de risc per a la salut) s'obtidran indicadors que orientin sobre l'efectivitat del programa; és a dir, es buscaran fonts amb les quals es pugui extreure algun indicador per veure com està funcionant el programa i les conseqüències que té. Aquesta avaluació es fa a llarg termini ja que els resultats tardaran en expressar-se.

## Altres programes

A més d'aquest programa, el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya en proposa d'altres. Pel que fa a la promoció de la salut en trobem, a part d'aquest, dos més:

- Pla "Salut, Escola i Comunitat", que fixa un marc global per les actuacions que promouen la salut del jovent per millorar la seva efectivitat, integrant els agents de salut d'institucions.
- Programa "Salut escolar", amb l'objectiu de millorar la salut infantil a Catalunya amb tasques de promoció i prevenció del personal sanitari en els centres d'ensenyança.



En l'àmbit d'alimentació tenim el pla de consum de fruita a les escoles, que s'adreça més a l'educació primària. En aquest pla, es distribueixen de manera gratuïta fruites i hortalisses als centres que participen en el pla, també té activitats educatives i de lleure d'alimentació, agricultura i salut.

En l'àmbit del tabaquisme hi ha el programa "Classe sense Fum", que sensibilitza i prevé el tabaquisme en alumnes de 1r i 2n d'ESO.

Per finalitza, en l'àmbit d'educació emocional trobem el programa "Estimar no fa mal!", que està molt relacionat amb el Programa d'intervenció integral contra la violència masclista. Va dirigit a joves de 10 a 19 anys, als professionals que treballen amb ells i als pares i mares.

### ❖ **Nivell Municipal**

A nivell de Província, la promoció de la salut es fa amb projectes i serveis per promoure estils de vida saludables i prevenir situacions de risc per la salut, i estan adreçats al conjunt de la ciutadania i, especialment, a infants, joves i famílies.

Els àmbits d'actuació del Pla Municipal de Salut es divideixen en:

- Àmbit de protecció, que porta a terme intervencions per evitar els efectes negatius que podrien causar elements del medi en la salut i el benestar personal.
- Àmbit de la promoció, que porta a terme activitats que incrementin la salut de les persones. La seva finalitat és maximitzar el benestar físic, psíquic i anímic, i social, causant que la població adquireixi estils de vida saludables i augmentar la prevenció de malalties o conductes poc saludables.

Els eixos temàtiques en la promoció de la salut del Pla Municipal de Salut són:

- Hàbits saludables, són accions que volen capacitar en hàbits de salut i crear estils de vida saludables. El primer objectiu que té és generar hàbits de responsabilitat de la població en la seva salut i la salut pública; i el segon és elaborar una proposta integrada en l'educació d'hàbits saludables.
- Benestar emocional, accions que millorin aquest benestar a través de la capacitat en gestió emocional personal i amb els altres. L'objectiu és acabar amb els malestars psicològics i potencia l'educació emocional.
- Sostenibilitat, accions que millorin l'entorn urbà, construint una ciutat acollidora en l'aspecte mediambiental. El seu objectius principal és crear una mobilitat sostenible i un urbanisme saludable.
- Vulnerabilitat i salut, accions que incideixin en elements que creen desigualtats individuals i social en salut, com l'edat el gènere, el lloc d'origen. El seu objectiu és potenciar i consolidar l'atenció a grups més febles.



- Drogues, accions de prevenció de drogodependència que potencien els factors de protecció de la persona i disminueixen els factors de risc. El seu objectiu principal és consolidar la prevenció i l'atenció en casos de drogodependència i crear projectes per poder intervenir.
- Afectivitat – sexualitat, accions de la concepció global de la sexualitat, lligada als afectes i els valors personals i socials. El seu objectiu es crear espais i oportunitats educatives que potencien la reflexió, el criteri personal i la presa de decisions. També es tractaran les conductes sexuals de risc amb les seves conseqüències. Dos de les seves finalitats són: crear una proposta educativa forta i integrar-la en l'etapa educativa entre els 12 i els 18 anys; i incorporar un pla per tractar el VIH que contingui la prevenció de sexualitat de risc, la sensibilització i la detecció i l'atenció de persones amb aquest virus.

La seva avaluació consisteix a analitzar les diferències entre les accions que estaven en el pla, les accions que s'han portat a terme i els resultats obtinguts. Els resultats han d'incorporar els canvis entre l'estat actual i l'estat de futur en referència a la salut, mirant la cobertura, efectivitat i l'eficiència. El seu mètode d'avaluació és el mateix que el mètode vist anteriorment en el programa de la Generalitat, tot i que es farà una avaluació durant i després del programa.

### ❖ Fases i avaluació dels programes d'EPS

En els programes d'educació per la salut, les fases de la programació del projecte són:

- Diagnòstic: realitzar una anàlisi de la situació, fixant-se en les necessitats de salut de la població i valorant les possibles intervencions que es poden donar a terme i les prioritats que es tenen.
- Planificació: Un cop analitzada la situació, s'ha de decidir què es farà i com es farà. Per planificar el seu projecte hem de definir un objectiu general i buscar dos o tres de més específics; hem de definir la població a qui va dirigit el projecte; pensar en els recursos que necessitem per dur-lo a terme; pensar en la millor manera d'afrontar el problema, qui dirigirà i a qui i on i com es farà; decidir les activitats que es realitzaran per aconseguir l'objectiu; finalment decidir quan es realitzarà.
- Execució: moment de posar en pràctica tot el que s'ha programat i de dur a terme totes les activitats, és la part visible del projecte, vist des de fora.
- Avaluació: valorar les dades abans, durant i després del projecte i veure si s'han complert els objectius i quina ha estat la seva eficàcia. Es fa una avaluació contínua, és a dir, al principi es fa un estudi per saber la situació inicial, durant l'execució del projecte es van avaluant les activitats i finalment es fa una avaluació final; de vegades aquest tipus de avaluació pot tardar mesos i anys en veure's reflectida en els resultats.



- Avaluació qualitativa: mirar si s'aconsegueixen els objectius, si s'observen canvis de conducta, el grau de satisfacció... A través d'entrevistes
- Avaluació quantitativa: mesurar en xifres les dades i els canvis en els indicadors que s'han escollit. D'aquesta manera podem arribar a conclusions que recullen els resultats, els errors i les causes i les propostes de millora. A través d'enquestes.
- El projecte ha de finalitzar amb l'elaboració d'una memòria on es guardin tots els aspectes del projecte.

L'avaluació del procés mesura les activitats del programa, la seva qualitat i a qui va dirigit el programa o projecte. Aquesta avaluació inclou la valoració del seu abast, la satisfacció dels participants, el compliment de les activitats i el rendiment dels materials i dels components.

L'avaluació del programa valora l'impacte, centrada en els efectes immediats que es corresponen amb els objectius; i els resultats, centrada en els efectes a llarg termini que es corresponen amb les metes.

A vegades, abans d'implantar el programa es fa una avaluació formativa que pretén mesurar els punts forts i febles del material que es farà servir en les intervencions que es duran a terme. Consisteix en buscar el rang d'opinions sobre la proposta del material que s'usarà, sense que sigui representativa, amb una mostra de 25 a 75 persones.



Imatge 3: logotipus de l'EPS de l'Institut.



## 3.2 Tipus d'estudi

Es tracta d'un estudi de tipus observacional, transversal i de caire descriptiu. (Albert Sorribas, 1997)

## 3.3 Població i Mostra

La mostra d'aquest estudi esta formada per pràcticament tot l'alumnat i professorat del centre al llarg de 13 anys (aproximadament 3000 persones en l'avaluació general del programa i 253 persones en l'avaluació anual del curs 2015-16).

## 3.4 Instruments de mesura

Per l'avaluació anual del programa del curs 2015-16 hem fet servir una enquesta elaborada a partir de les plantilles que s'han fet servir en avaluacions anteriors (veure Annex 1).

S'han creat 12 enquestes amb el programa Google Forms, una per cada curs, diferents pel professorat i per l'alumnat.

En les de l'alumnat es demana que puntuïn les activitats que han realitzat i que valorin si haurien de repetir-se o no, a més poden manifestar la seva opinió personal, respecte les activitats que es podrien incloure en el programa.

En les del professorat es demana que puntuïn les activitats que l'alumnat ha realitzat en funció de l'aprenentatge que els ha proporcionat i que valorin si haurien de repetir-se o no; també hi ha una zona d'opinió personal on han de dir quines activitats es podrien incloure en el programa.

Per l'avaluació general del programa d'EPS de l'Institut Guindàvols hem fet servir les memòries que es realitzaven anualment i hem extret les valoracions.

En ambdues parts hem utilitzat programes de càlcul per fer les mitjanes i dissenyar els gràfics.

## 3.5 Procediment

Per tal d'assolir els objectius plantejats en aquesta primera part del treball de recerca ens hem plantejat les següents accions:

1. Revisar tots els documents (memòries, presentacions...) del programa EPS per esbrinar en què consisteix, quines característiques i rols comparteix amb el programa en el qual s'ha basat i quina ha estat la seva trajectòria.
2. Investigar les maneres d'analitzar un programa d'Educació per a la Salut i veure el model d'enquestes anteriors que es passaven en el nostre institut per avaluar el curs.



3. Elaborar una enquesta via formulari de Google basada en puntuar les activitats realitzades i reflexionar sobre si val la pena repetir-les o no. Cada curs té una enquesta diferent, ja que es fan activitats diferents. També hem d'elaborar una enquesta per al professorat. (Veure Annex I)

4. Passar l' enquesta a tot l'alumnat del centre. En el cas dels cursos més alts com cicles formatius i batxillerat, que a l'hora de passar les enquestes ja han acabat, hem d'intentar aconseguir resposta del major nombre d'alumnes per obtenir una avaluació el més significativa possible.



Imatge 4: l'alumnat contestant les enquestes.

5. Passar l'enquesta al professorat de cada curs, on també varien les activitats fetes i intentar que respongui el major número probable.

6. Passar les respostes al full de càlcul i calcular les puntuacions mitjanes de cada activitat, separant l'alumnat i el professorat , així com la mitjana dels tres últims cursos per obtenir el valor de referència amb el que comparar-les També hem de calcular el percentatge d'enquestats per curs que vol que es repeteixi l'activitat i veure de quin altre tipus en volen.

| 1r BATX. ALUMNAT   |   |  |   |  |   |   |  |   |   |
|--|---|--|---|--|---|---|--|---|---|
| Marató   |   | Saps de que va?  |   | Aquí en parlem...  |   | Més activitats  |  | Propostes   |   |
| Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves si us ha fet reflexionar? | Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? | Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves si us ha fet reflexionar? | Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? | Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves si us ha fet reflexionar? | Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? | Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut? | Quines?  | Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades |   |
| 7  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 5  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7  | Si  | 7  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7  | Si  | 7  | Si  |  |   | Si  | Propostes de menjar saludable i bo   |   |   |
| 8  | Si  | 7  | Si  |  |   | Si  |  |   |   |
| 7  | NO  | 8  | Si  |  |   | Si  |  |   |   |
| 6  | Si  | 7  | Si  |  |   | Si  | Fer caminades populars   |   |   |
| 7  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 8  | Si  | 6  | Si  |  |   | NO  |  |   | Educació sexual més extensa   |
| 7  | Si  | 8  | Si  |  |   | Si  |  |   |   |
| 7  | Si  | 9  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7  | Si  | 7  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7  | NO  | 8  | NO  |  |   | Si  | Activitats sobre la nutrició ja que a educació física no ens les han explicat  |   | Voluntat pròpia   |
| 9  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 5  | Si  | 10   | Si  |  |   | Si  |  |   |   |
| 10   | Si  | 7  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 8  | Si  | 8  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 6  | Si  | 9  | Si  |  |   | NO  | Activitats relacionades amb l'alimentació i l'esport.  |   | Considero que la majoria d'activitats que realitzem a l'Institut, d'aquest tipus, s'haurien de realitzar bastant, per conscienciar els alumnes. |
| 6  | Si  | 8  | Si  |  |   | Si  | Xerrades que facin referència a malalties per a conèixer millor, vacunes per saber què és cert i que no hi hagi medicaments per no anar també nuts |   |   |
| 8  | Si  | 10   | Si  |  |   | Si  | Relacionada amb l'orientació sexual, l'alimentació...  |   | Els que fan la cerrda han de ser simpàtics i connectar amb els alumnes  |
| 8  | Si  | 9  | Si  |  |   | NO  |  |   |   |
| 7,33   | 99,48   | 8,00   | 88,10   | 9,08   | 100,00  | 47,62   | Nutrició, alimentació i beneficis de la pràctica esportiva. Conèixer malalties més comunes (trànquil·litants)                                      |   | Connectar amb l'alumnat i fer-los participar, per tal de disseminar-ho més  |

Imatge 5: full de càlcul de les respostes de l'alumnat de 1r de Batxillerat.





7. Presentar els resultats en una reunió de la Comissió de la Salut que es porta a terme cada any en finalitzar el curs per tal de debatre aquests resultats, planificar el curs següent i detectar les mancances del programa.



Imatge 6: Explicació en la reunió de la Comissió de la Salut.

8. Elaborar la memòria anual del projecte conjuntament amb la coordinadora de l'EPS, calculant l'indicador de qualitat segons la fórmula, fent la mitjana dels tres últims cursos per obtenir el valor de referència amb què comparar les dades obtingudes; i analitzant aquests resultats, així com anotant els acords presos en aquesta reunió.

| 2n ESO  |                   |                      |                             | COORDINACIO  |
|---|-------------------|----------------------|-----------------------------|--|
| VALORACIO ALUMNAT<br>PROFESSORAT-TUTORS/ES  |                   |                      |                             |  |
| 2n ESO  | Alum.             | Profes.              | Repetir                     |  |
| Marató TV3.   | -<br>(7,5 / 8,9-) | 9<br>(8/9/7,75)      | 100 %<br>(100%/-<br>%/100%) | ✓ Continuar Marató i Ordago.<br>✓ El professorat opina que caldria fer activitats relacionades amb els hàbits alimentació. |
| ORDAGO (Afrontar el desafi de la drogas). Tutores, Marta Capdevila i Quique Aparicio.             | -<br>(7,9 / 7,9-) | 9<br>(8,75/8,5)      | 100 %<br>( 87%/-<br>%/100%) |  |
| Aquí en parlem....<br>Professorat del nivell  | -<br>(-7,85-)     | ?<br>(-7,25/7)       | ? %<br>(-4/100)             |  |
| <b>Global – 9</b><br><b>7,95 (7,9 /8,2/7,75)</b>  | -<br>(7,4/8,02-)  | 9<br>(8,1 /8,4/7,75) |                             |  |
| En gns dades del curs 11-12, 12-13 i 13-14<br>Valor de referència mitjana dels tres últims cursos |                   |                      |                             |  |

Imatge 7: Taula per cursos de la memòria 2015-16.

9. Per tal d'avaluar el programa des del seu inici, hem recollit les dades en fulls de càlcul amb les valoracions de l'alumnat de tots els anys que es porta duent a terme el programa i des de que tenim dades (2002-2003). També hem elaborat els gràfics per tal de veure de manera més ordenada les dades i poder-les comparar.



## 4. RESULTATS OBTINGUTS, ANÀLISI I DISCUSSIÓ

Dividirem els resultats en els diferents objectius plantejats.

**Objectiu A:** Esbrina la història del programa d'EPS de l'Institut Guindàvols i veure de què tracta.

Hem esbrinat que la seva funció principal és promoure activitats per aconseguir que l'alumnat incorpori les competències que necessita per viure d'acord amb els valors fonamentals d'una vida saludable mitjançant activitats curriculars.

Com a programa d'EPS, també compleix una sèrie de característiques bàsiques:

- Desenvolupar en l'alumnat coneixements, habilitats i competències per la vida.
- Fer partícips a tots els membres de la comunitat educativa.
- Realitzar activitats que no quedin aïllades en el currículum, que tinguin una continuïtat en el temps i que abastin diferents temes.
- Proporcionar uns serveis de salut, com la psicòloga del centre i la Consulta Oberta.
- Fer aliances amb altres sectors de salut, com amb El servei de drogodependències de l'Ajuntament de Lleida, l'associació Antisida o l'Hospital Santa Maria.
- Usar recursos per desenvolupar capacitats per a la promoció de la Salut, com tallers de formació per al professorat.
- Consolidar la prevenció i l'atenció en casos de drogodependència.
- Crear accions de la concepció global de la sexualitat i atenció per consultar dubtes.

El tipus i el nombre d'activitats han anat variant des de l'any 1997, quan va començar aquest programa.

En un principi les activitats eren escasses i de curta durada, l'any 2005 es va incorporar la xerrada de la Marató de TV3, que s'ha mantingut fins a l'actualitat; a partir d'aquell mateix any, les activitats programades van començar a augmentar a raó de 4 per curs, i aquest és el nombre d'activitats que s'ha mantingut aproximadament fins ara.

La varietat de programes ha anat canviant ja que si no tenien èxit entre l'alumnat i el professorat, s'eliminaven. D'altres eren activitats esporàdiques; altres s'han anat incorporant dins de nous projectes, com veurem en l'apartat de conclusions de l'objectiu D.

La temàtica de les activitats treballades s'ha dividit des del principi en 5 àmbits:

- Salut en sentit global.- Un exemple n'és la xerrada de la Marató de tv3.
- Prevenció de drogodependències.- Un exemple n'és l'Òrdago.
- L'educació afectivo-sexual.- Un exemple n'és el Max in Love.
- Nutrició.- Un exemple és "I tu... Com t'alimentes?"
- Salut mental.- Un exemple seria el projecte Mind the Mind, que es va presentar a l'Institut impulsat des de la UdL.
- Altres...

Altrament, per arribar als objectius proposats, es fan dos tipus d'activitats, unes en grup i altres individuals (Consulta Oberta, EAP...):

- Activitats de coordinació: hi ha un equip de coordinació format per la directiva del programa, el referent d'infermeria, el cap d'estudis del centre docent, els coordinadors del centre i de vegades les tutores que es reuneixen al menys 3 vegades al any. Una al setembre per planificar l'inici del programa, una a mig curs per veure com està funcionant i si cal canviar alguna cosa, i una a final de curs per veure com ha anat l'avaluació i planificar el curs següent.



Imatge 8: Esquema de les activitats d'EPS.

- La Consulta Oberta és un servei individual que proporciona el programa Salut i Escola, on el jovent pot anar a exposar qualsevol dubte que tingui respecte al que la salut es refereix i l'atendrà un especialista amb total confidencialitat.
- Activitats en grup ja que pertany a la Xarxa d'Escoles Promotores de la Salut.

## Salut:

- ✓ Marató de TV3: cada any es fa una xerrada sobre el tema que tracta La Marató a cada un dels cursos del centre, amb la finalitat de conèixer el tema i endinsar-se en la causa i la prevenció. A més, un dia a l'hora del pati es porta a terme el Xocol-labora, una activitat que consisteix en la venda de tiquets per esmorzar coca i xocolata i els diners que es recapten estan destinats al programa.



Il·lustració 1: Professors participant en el Xocol-labora, l'activitat solidària de la Marató de TV3.

## Nutrició:

- ✓ I tu... Com t'alimentes?: és una activitat del programa Salut i Escola realitzada per l'Anna Manonelles, infermera del programa en el nostre centre, i adreçada a l'alumnat de 1r ESO, amb l'objectiu de millorar la seva alimentació.



II-lustració 2: Trivial sobre nutrició i esmorzar.

## Prevenció de drogodependències:

- ✓ Òrdago: programa de prevenció de drogodependències dissenyat per l'Ajuntament de Lleida i adreçat a l'alumnat de 1r i 2n ESO.
- ✓ Aquí en Parlem...: programa per prevenir les drogodependències creat per l'Obra Social de la Caixa adreçat en el nostre centre a l'alumnat de 2n i 3r d'ESO i 1r de Batxillerat.
- ✓ A 3r ESO es fan dues activitats, una és el programa Max i Maxi, dissenyat des de l'Àrea de prevenció de drogodependències de l'Ajuntament de Lleida, que inclou una obra de teatre sessions de treball grupal en les hores de tutoria. I l'altra és l'Aquí en Parlem, el mateix que es fa a 2n.
- ✓ Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc, activitats de diverses entitats adreçades a l'alumnat de cicles formatius de grau mitjà i de primer de batxillerat que pretenen recordar el que s'ha fet a l'ESO i ampliar els coneixements centrant-se més en les conductes de risc que es deriven del consum de drogues.  
I també el programa Aquí en Parlem, que es treballa actualment amb l'alumnat de biologia i pretén entendre les bases biològiques de l'addicció.



Il·lustració 4: obra de teatre Max i Maxi.



Il·lustració 3: Taller de prevenció de drogodependències de 1r de Batx.

## **Relacions afectivo-sexuals:**

- ✓ Funció de Reproducció, anticonceptius i ITS: a 3r d'ESO es treballa el cos humà per això, un cop coneguda la seva anatomia i el seu funcionament, es fan dues activitats paral·leles. Una on visiten el cap Santa Maria guiats per la infermera del programa Salut i Escola, i una vegada allí, realitzen una xerrada sobre els mètodes anticonceptius i les ITS (infeccions de transmissió sexual). L'objectiu es doble, ja que es pretén que rebin aquesta informació però sobretot que sàpiguen on i a qui adreçar-se en cas de tenir algun problema o consulta..
- ✓ Max in Love: taller adreçat a l'alumnat de 4rt de diverses institucions i entitats que tracta de les relacions afectivo-sexuals.



Il·lustració 6: Taller Saps de que va? A CFGM.

Il·lustració 5: Exposició de l'Associació Anti-SIDA per prevenir la malaltia.



En resum, es realitza una mitjana de 20 activitats a l'any.

També es realitzen projectes coordinats des d'ESPS, un dels projectes és A Guindàvols en parlem... programat per l'alumnat de 3r ESO. El seu objectiu és aprendre mitjançant reptes, tot utilitzant el mètode científic i partint de situacions de la vida real, amb dades reals.

Es planteja a l'alumnat que realitzi una recerca científica d'un plantejament escollit relacionat amb les drogodependències i que posteriorment comuniqui aquests resultats.

Des de biologia, geologia, física i química, ciències socials, música i educació física se'ls donen uns coneixements previs, conjuntament amb el programa Max i Maxi que es treballa a tutoria. L'alumnat fa una reflexió amb tota aquesta informació i es planteja una pregunta de recerca que inclogui les drogodependències en adolescents (ja sigui directa o indirectament), el requisit és que es pugui resoldre utilitzant una metodologia estadística i que com a punt final es creï una acció creativa per mostrar les seves conclusions a la resta.

## La Prevenció de la Salut a Judici

La recerca és col·laborativa, l'enquesta es redacta en català o castellà i s'analitza a matemàtiques on utilitzen aquests resultats per aplicar l'estadística. Un cop extretes les conclusions, es comuniquen a dos nivells:

- Als seus companys mitjançant una comunicació, com si parlessin en un congrés.
- A tota la comunitat educativa d'una forma més creativa i impactant, segons les seves preferències.

El programa ha estat dividit en tres blocs i l'avaluació, s'ha fet per separat.

En el primer bloc o blocs de coneixements previs, cada professor ha escollit el pes que tenen els coneixements incorporats dins de la matèria.

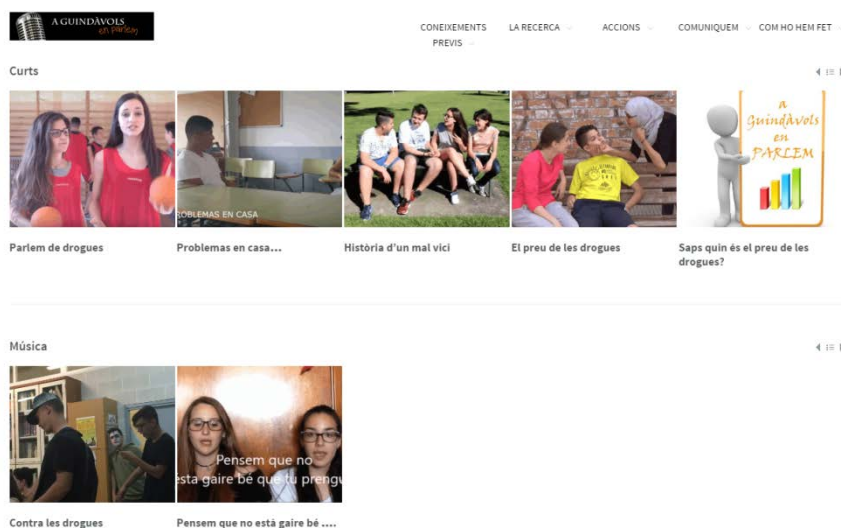
Els altres dos blocs: la recerca i com la comunicarem, s'avaluen conjuntament segons uns sèrie de criteris escollits pel professorat.

Es pot veure tot el projecte en la web:

<http://portal.institutguindavols.cat/aguindavolsenparlem/>



Il·lustració 7: Grups del treball en el projecte Aquí en Parlem.



Il·lustració 8: accions realitzades per l'alumnat en el projecte A Guindàvols en parlem.



**Participants: Professorat**

- Mercè Aldabert
- Vidal Agnè
- Julio Agustín
- Cristina Banlles
- Mercè del Barrio
- Sara Cabello
- Rosa Capdevila
- Marina Capdevila
- Lourdes Codina
- Marta Donaire
- Carme Saltiveri
- Jordi Sorolla
- Enric Tamarit

**Participants: Alumnat 3r ESO**

- Man González/Oriol Llorens
- Daniel Garolín/Van Sauro
- Gerard Carmona/Israel Robles
- Anderson Brito
- Arledina Varric/Susana Capdevila
- Isa Mochi/Adriana Drago
- Ian Leung/Íria Miguel/ María José
- Tanemasa/Claudia Chu/Daniel Farió
- Diana Rakusa/Denise Tatar
- Buzan Leaman
- Sihla Chrus/Wendy Farinango
- Laura Ivorra/Madeilyn Martinez
- Diana A. Nufies/Lola Camarasa
- Ester Iglesias
- Rebecca Pons/Andrea
- Princibera/Laurens Virgin
- Juan Felipe/Éric Gomez/Maria
- Reyes/Orio Galan
- Alan López/Verónica Peltro
- Dan Zhou/Yingling Lin
- Shuwen Zhu
- Wenwen Revillata/Ingrid Rocha
- Oriol José/ Gerard Castro
- Victor Vilasaca/Luis Serrano
- Claudia Raya/Maria Sorribes
- Andrea Valls/Marta Marías
- José Bernal/Ana María Díaz/Mountale
- Arledina Fandos/Marlon Simó
- Anna Paris/Marti Salazar
- Ramon Alfaro/Ariadna Bustos
- Patricia Larruca/Marina Palau
- Ana Borrás/Julia Cabot
- Ares Forts/Julia Cao
- Inma Sanchez/Andrea Rabié
- Babou Diou/Pavel Enchev/Viri Cubas
- Miriam Zhou/Valentina Pan

Imatge 9: Pòster de presentació del projecte A Guindàvols en parlem en les jornades realitzades a la Llotja.





## La valoració de l'Educació per a la Salut

Cada curs es fa una avaluació de cada activitat, on l'alumnat i el professorat participant valoren de l'1 al 10 cada activitat, pensant en l'aprenentatge que han obtingut i opinant si la repetirien o no.

El nostre centre, des de fa molts anys treballa en qualitat i té el certificat ISO 9001:2008; el programa d'EPS té un indicador de qualitat que s'extreu d'aquestes valoracions; està basat en el grau de satisfacció del centre amb el programa Salut i Escola; el grau de satisfacció del referent d'infermeria amb el programa; el grau de satisfacció de la comissió de Salut amb l'Educació per la Salut del centre; i el grau de satisfacció de l'alumnat i professorat. Aquests paràmetres es valoren de l'1 al 10 i es fa una mitja on els dos primers ponderen 0,1; el tercer pondera 0,2; i l'últim 0,6.

El valor de referència s'obté fent la mitjana dels indicadors dels últims 3 cursos.

| NOM DE L'INDICADOR  | VALOR DE REFERÈNCIA                            | FÒRMULA   |
|---|--|---|
| Satisfacció Educació per la Salut (Xarxa escoles promotores de salut i Programa Salut i Escola) | Mitjana dels tres últims cursos:<br><b>7,8</b> | $0,1 \cdot \text{GSCPSE} + 0,1 \cdot \text{GSIPSE} + 0,2 \cdot \text{GSCSEPS} + 0,6 \cdot \text{GSCSEPS}$ |

Imatge 10: Fórmula del valor de referència de l'indicador de qualitat.



## Objectiu B: Avaluar les activitats programades per al curs 2015-16.

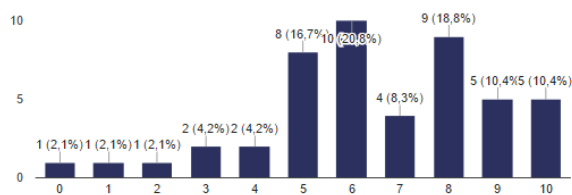
Analitzarem les respostes de les enquestes anuals d'avaluació del programa EPS de l'Institut Guindàvols per cursos, separant el professorat de l'alumnat i comparant-los.

### 1r ESO

Xerrada Marató TV3

Alumnat

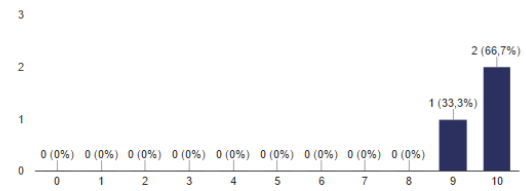
Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? (48 respostes)



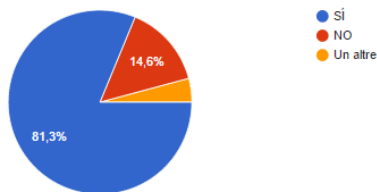
Xerrada Marató TV3

Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar? (3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (48 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)

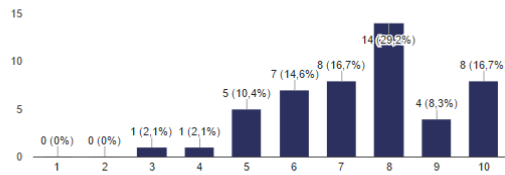


Com podem veure en les gràfiques, l'alumnat de primer ha puntuat la xerrada de la Marató sobre la diabetis amb una mitjana de 6'5 i el 81'3% ha dit que sí la repetiria; en canvi el professorat l'ha puntuat amb una mitja de 9'7 i el 100% ha dit que la repetiria.



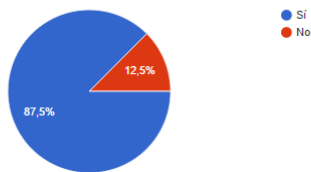
Òrdago amb Marta Capdevila, MaiteAtienza i Montse Dolcet **i tutors**

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? (48 respostes)



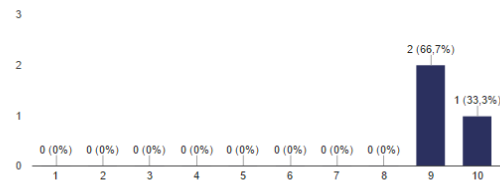
Alumnat

Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (48 respostes)



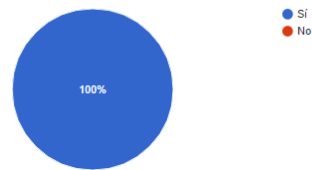
Òrdago amb Marta Capdevila, MaiteAtienza i Montse Dolcet **i tutors**

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar? (3 respostes)

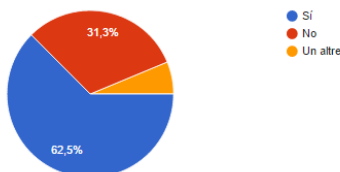


Professorat

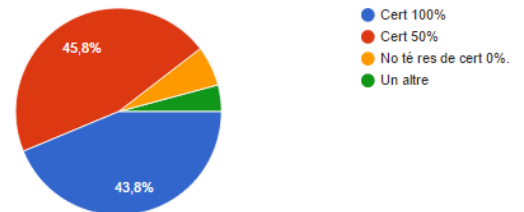
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



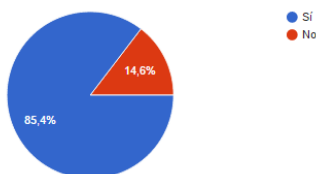
Després de les sessions realitzades, creus que t'influeix la pressió de grup o series capaç de decidir per tu sol? (48 respostes)



Tot el que creiem o sentim a parlar de drogues és: (48 respostes)



L'autoestima que la persona té, influeix en la presa de decisions? (48 respostes)



Com podem veure en les gràfiques, l'alumnat de primer ha puntuat el programa Òrdago, que promou l'Àrea de Prevenció de Drogodependències de la Regidoria de Salut Pública de l'Ajuntament de Lleida amb una mitjana de 7'5 i el 87'5% ha dit que la repetiria; en canvi, la majoria del professorat que va respondre la enquesta ha puntuat aquest programa amb un 9'3 i el 100% ha dit que repetiria l'activitat.

El 63% de l'alumnat pensa que si que influeix la pressió de grup a l'hora de decidir i el 31% pensa que podria decidir sol, que li seria igual la pressió de grup.

La majoria de l'alumnat, el 85%, pensa que si que influeix l'autoestima en les decisions.

El 44% pensa que tot el que sentim a parlar és cert i un altre 46% pensa que és cert a mitges, per tant un 89'6% creu les informacions que rep sense tenir massa criteri en la selecció de la font.



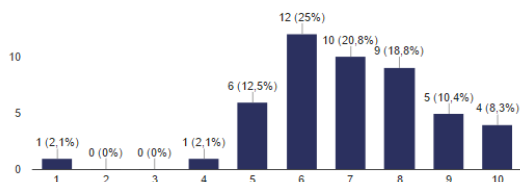
# La Prevenció de la Salut a Judici

Aquí en parlem

Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(48 respostes)

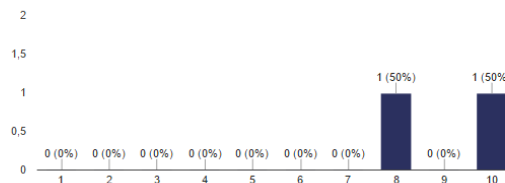


Aquí en parlem

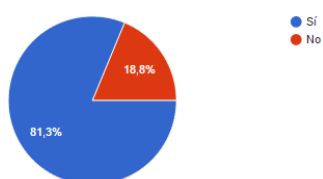
Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

(2 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (48 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (2 respostes)



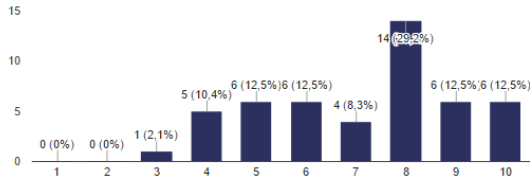
Com podem veure en els gràfics, la majoria de l'alumnat ha puntuat el programa Aquí en Parlem amb un 7 i la majoria també ha dit que val la pena deixar aquesta activitat. Pel que fa al professorat, el 50% l'ha puntuat amb un 8 i l'altre 50% amb un 10 i el 100% ha dit que la repetiria.



... I tu com t'alimentes?

Alumnat

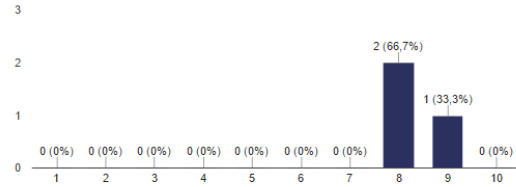
Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(48 respostes)



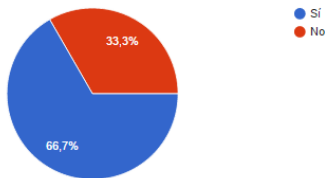
... I tu com t'alimentes?

Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (48 respostes)



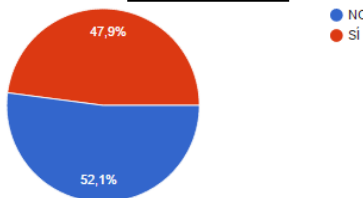
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



Com podem veure en els gràfics, en la puntuació de l'alumnat destaca el 8, tot i que la mitjana és de 7'15; per altra banda el 67% sí repetiria l'activitat. En quant al professorat, l'han puntuat amb un 8 i tots la repetirien.

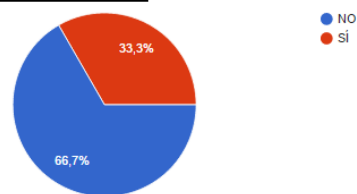
Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
(48 respostes)

Alumnat



Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
(3 respostes)

Professorat



A la pregunta de si realitzarien altres activitats, tant l'alumnat com el professorat han dit que sí; tot i que en el professorat la decisió està molt més igualada.



| 1r ESO  |                 |                          |                    | COORDINACIÓ  |
|---|-----------------|--------------------------|--------------------|--|
| VALORACIÓ ALUMNAT<br>PROFESSORAT-TUTORS/ES  |                 |                          |                    |  |
| 1r ESO  | Alum.           | Profes.                  | Repetir            |  |
| Marató TV3.   | 6,5<br>(7,45/-) | 9,7<br>(8,7 / 8,7 / 7,5) | 91,5%*<br>(87%/-)  | ✓ Els professorat opina que caldria fer activitats del tipus: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Importància de la higiene personal</li> <li>▪ Anorèxia</li> <li>▪ Primeres relacions sexuals.</li> </ul> ✓ L'alumnat opina que: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Més activitats per controla l'autostima</li> <li>▪ Parlar sobre alguna malaltia - 2</li> <li>▪ Sobre els aliments que hem de menjar i quines no. Posa cosa saludable a la maquina</li> <li>▪ <b>Altres temes:</b> fer concursos de poemes de dibuix, fer esports (6), més sortides a la natura.</li> </ul> |
| ORDAGO (Afrontar el desafiò de la drogas).<br>Tutores, Marta... Capdevila, Montse Dolcet i Joana Companys | 7,5<br>(7,5/-)  | 9,3<br>(10 / 8,7 / 7)    | 93,8 %*<br>(75%/-) |  |
| Aquí en parlem treball en les assignatures davant la prevenció de drogodependències.                      | 7               | 9                        | 91 %*              |  |
| I tu com t'alimentes?<br>Anna... Manonelles (Salut i Escola)  | 7,15<br>(7,5/-) | 8,3<br>(10/-7,3)         | 83 %*<br>(-/-)     |  |
| <b>Global – 8,05</b><br><b>8,2 (8,55 / 8,7/7,3)</b>   | 7<br>(7,5/-)    | 9,1<br>(9,6 / 8,7 / 7,3) |                    |  |

*En gris dades del curs 12-13, 13-14 i 14-15*  
*Valor de referència mitjana dels tres últims cursos*  
*\*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat*

En l'elaboració de la memòria, els números en gris són les notes dels tres últims anys i el número en verd és la mitjana d'aquests anys, és a dir, els valors de referència.

Per part de l'alumnat de primer l'activitat més valorada és l'Òrdago, el programa de drogodependències i per part del professorat és la xerrada de la Marató.

Fent la mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat respecte la conveniència de repetir l'activitat, totes obtenen uns alts percentatges.

En quant a l'opinió d'altres activitats, el professorat diu que caldria fer activitats sobre malalties lligades a la conducta alimentària, sobre la higiene personal; i l'alumnat diu que s'haurien de fer activitats d'autoestima, de malalties, sobre alimentació i sobre esport.

La valoració global del curs és un 8'05 (mitjançant l'opinió de l'alumnat i el professorat), que és 0'15 dècimes inferior al valor de referència, 8'2..

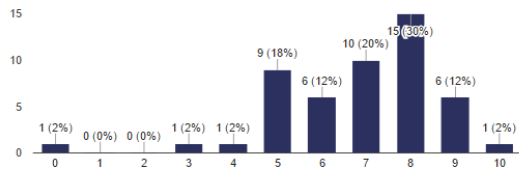


## 2n ESO

Xerrada Marató TV3

Alumnat

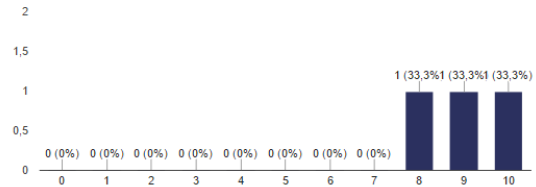
Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(50 respostes)



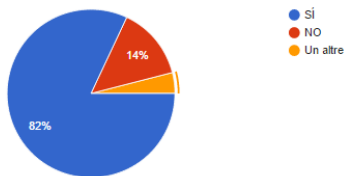
Xerrada Marató TV3

Professorat

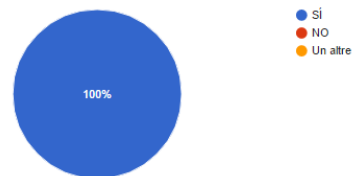
Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (50 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



Com podeu observar en els gràfics, l'alumnat de segon de la ESO ha valorat la xerrada de la Marató de TV3 amb una mitjana de 8'8, tot i que l'ha valoració que més se li ha donat ha estat de 8; per altra banda, el 82% de l'alumnat ha dit que sí que tornaria a repetir l'activitat l'any següent. En quant al professorat, la seva valoració està entre 8 i 10 amb el mateix percentatge i el 100% ha dit que ho repetiria.

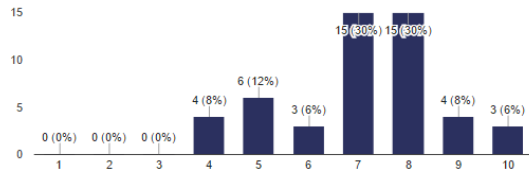
# La Prevenció de la Salut a Judici



Òrdago amb Marta Capdevila i Quique Aparicio

I tutors

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(50 respostes)

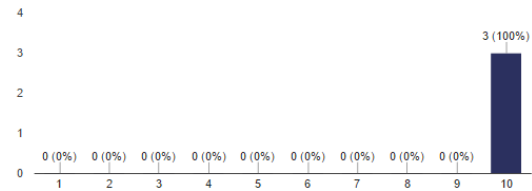


Alumnat

Òrdago amb Marta Capdevila i Quique Aparicio

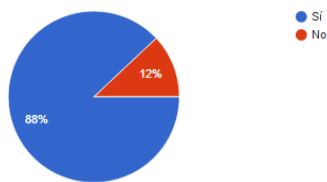
I tutors

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)

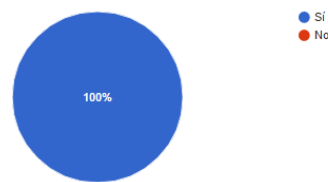


Professorat

Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (50 respostes)



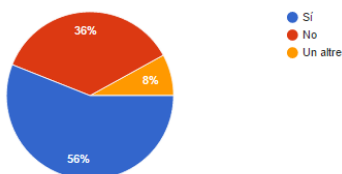
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



Com podem observar en els gràfics, l'alumnat ha valorat el programa Òrdago que promou l'Àrea de Prevenció de Drogodependències de la Regidoria de Salut Pública de l'Ajuntament de Lleida amb una mitjana de 7'1 i el 88% ha dit que repetiria l'activitat.

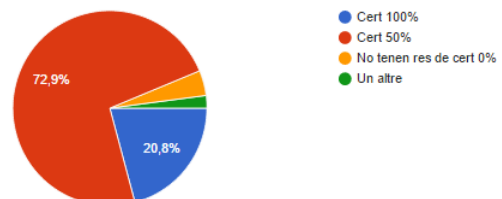
Pel que fa al professorat, l'ha valorat amb una qualificació de 10 i ha dit que la repetiria.

Després de les sessions raelitzades, creus que t'influeix la pressió de grup o series capaç de decidir per tu sol?  
(50 respostes)

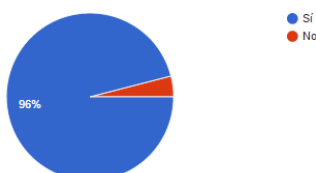


Alumnat

Tot el que creiem o sentim a parlar de drogues és (mitologies): (48 respostes)



L'autoestima que la persona té, influeix en la presa de decisions?



El 56% de l'alumnat pensa que si influeix la pressió de grup a l'hora de prendre decisions, però un 36% pensa que no; alhora un 96% pensa que també influeix l'autoestima.

Pel que fa a mitologies i creences, només el 20,8% creu que són veritat a la perfecció i el 72,9% pensa que són certes a mitges; per tant, més del 90% de l'alumnat creu en aquestes mitologies.

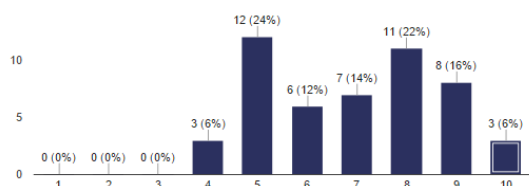


# La Prevenció de la Salut a Judici

Aquí en parlem

Alumnat

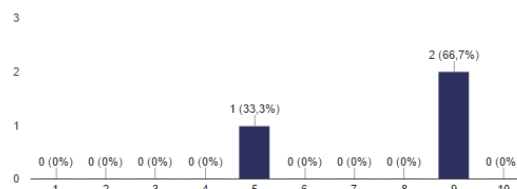
Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(50 respostes)



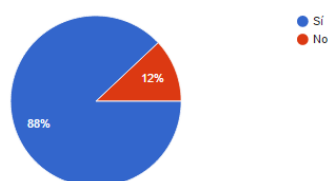
Aquí en parlem

Professorat

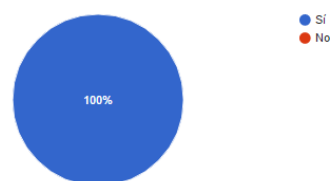
Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (50 respostes)



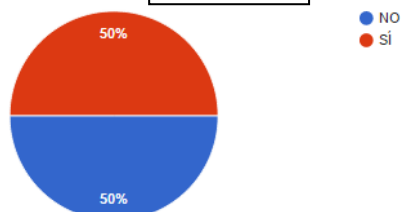
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



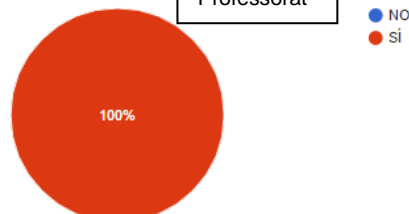
El programa Aquí en parlem..., organitzat per Caixafòrum en col·laboració amb el Departament d'Ensenyament, ha estat valorat amb una mitjana de 6'9 i el 88% ha dit que el repetiria. El professorat ha valorat el programa amb una nota de 9 majoritàriament, tot i que també hi ha algun 5, però el 100% ha dit que el repetiria.

Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
(50 respostes)

Alumnat



Professorat



El 50% de l'alumnat creu que s'han de realitzar més activitats de salut però l'altre 50% pensa que no se n'haurien de realitzar més; en canvi tot el professorat pensa que se n'hauria de realitzar més.



| 2n ESO   |                 |                          |  |
|--|-----------------|--------------------------|--|
| VALORACIÓ ALUMNAT<br>PROFESSORAT-TUTORS/ES   |                 |                          | COORDINACIÓ  |
|  |                 |                          | ✓ El professorat opina: <ul style="list-style-type: none"> <li>L'alumnat va mostrar interès per activitats més pràctiques que treballin les malalties derivades de la mala alimentació.</li> <li>Activitats de millora de l'autoestima i del sentit crític davant de les propostes dels companys del grup, com a ampliació del que ja es fa en l'Òrdago (pel propi professorat).</li> <li>Prevenció drogues, alcohol, SIDA, salut, postura corporal,...</li> </ul> ✓ L'alumnat opina que caldria fer activitats relacionades amb <ul style="list-style-type: none"> <li>La són i els somnis</li> <li>"Charles" de drogues i alcohol - 3</li> <li>Parlar de la nostra higiene</li> <li>Ensenyar a la gent com tenir una dieta equilibrada</li> <li>Tractar més els temes de l'anorèxia i la bulímia</li> <li>"perque aixi podem saberi mes sobre nosaltres mateixo y si bebem o ens drogem, doncs ya i sabem les conseqüències"</li> <li><b>Altres temes:</b> Xarrades sobre el esport i diferents activitats que es poden fer per millorar la forma física (córrer, anar al gym, ...) (6), Marató per la ciutat, vídeos i projectes</li> </ul> |
| 2n ESO   | Alum.           | Profes.                  | Repetir  |
| Marató TV3.  | 6.8<br>(8,6/-)  | 9<br>(9/ 7,75/ 9)        | 91 %*<br>(-/ 100/<br>100)  |
| ORDAGO (Afrontar el desafió de la drogas). Tutores, Marta Capdevila i Quique Aparicio.   | 7.1<br>( 7,6/-) | 10<br>(9/ 8,5/ 9)        | 94 %*<br>(-/ 100/<br>100)  |
| Aquí en parlem....<br>Professorat del nivell   | 6.9<br>(7,85/-) | 7,7<br>(7,25/ 7/ -)      | 94 %*<br>(-/100/-)   |
| <b>Global – 7,95</b><br><b>8,3 (8,2/7,75/9)</b>  | 7<br>(8,02/-)   | 8,9<br>(8,4/ 7,75/<br>9) |  |
| En gris dades del curs 12-13, 13-14 i 14-15<br>Valor de referència mitjana dels tres últims cursos<br>*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat |                 |                          |  |

En l'elaboració de la memòria, els números en gris són les notes dels tres últims anys, que es prenen com a valor de referència i el número en verd és la mitjana d'aquests anys.

Tant per part de l'alumnat de segon com per part del professorat l'activitat més valorada és l'Òrdago, el programa de prevenció de drogodependències, i la menys valorada, per part de l'alumnat és la xerrada de la Marató i per part del professorat el programa Aquí en Parlem.

Fent la mitjana de l'avaluació de l'alumnat i el professorat es repetirien totes les activitats amb alts percentatges, sobretot l'Òrdago i el programa Aquí en Parlem... que tenen el mateix percentatge.

En quant a l'opinió d'altres activitats, el professorat diu que caldria fer activitats pràctiques sobre malalties de conductes alimentàries, activitats per millorar l'autoestima i el sentit crític en la pressió de grup; i l'alumnat diu que s'haurien de fer activitats relacionades amb la son i les drogodependències, la higiene personal, la nutrició i les malalties alimentàries.

La valoració global del curs és un 7,95 entre l'alumnat i el professorat per sota del valor de referència dels últims 3 anys que és un 8'3.



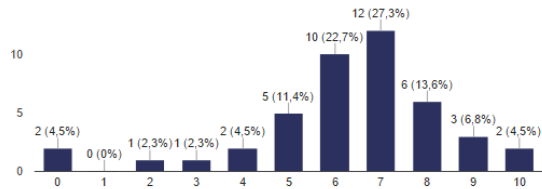
## 3r ESO

Xerrada Marató TV3

Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(44 respostes)

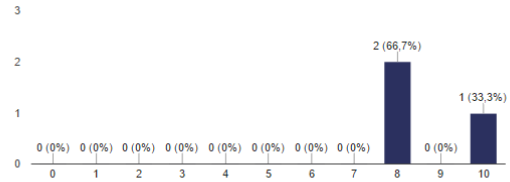


Xerrada Marató TV3

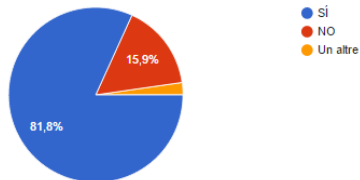
Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

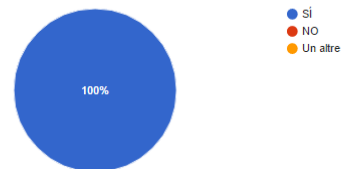
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (44 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



Com podem observar en els gràfics, l'alumnat Ha valorat la xerrada de la Marató de TV3 amb una nota mitjana de 6'3 i el 81,8% opina que caldria repetir l'activitat. En quant al professorat, l'ha valorat amb una mitjana de 9, tot i tot el professorat que ha respost l'enquesta, opina que caldria repetir-la.

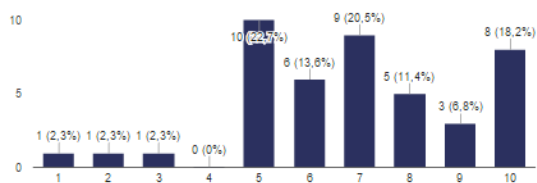


La reproducció humana; anticonceptius i MTS realitzada per l'Anna Manonelles i el professorat de biologia i geologia.

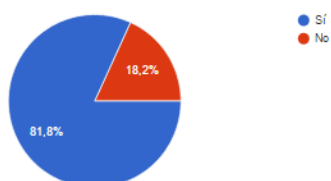
Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(44 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (44 respostes)



En l'apartat d'educació afectivo-sexual, el professorat ha valorat l'activitat amb un 9 de mitja i ha cregut convenient repetir-la; però l'alumnat ha valorat l'activitat amb una nota mitjana de 6'9 i el 81,5% ha opinat que tornaria a repetir l'activitat.

# La Prevenció de la Salut a Judici

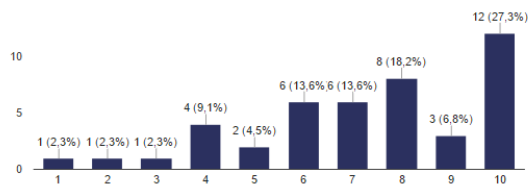


Max i Maxi

Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(44 respostes)

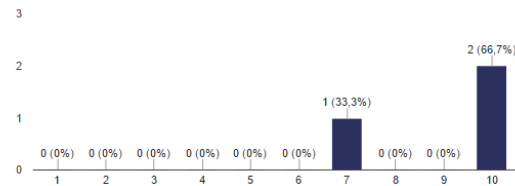


Max i Maxi

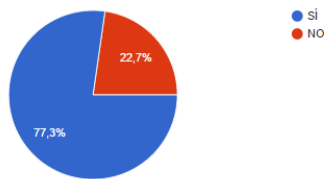
Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (44 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



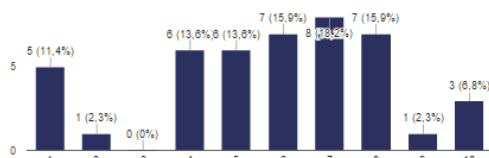
El programa Max i Maxi que coordina l'Ajuntament de Lleida, és una de les activitats millor valorades per l'alumnat, amb una mitjana de 7'3 i el 77,3% creu que s'hauria de repetir. En quant al professorat, l'ha valorat amb la nota mitjana de 9 i el 100% ha dit que la repetiria.

Projecte: A Guindàvols en parlem...

Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(44 respostes)

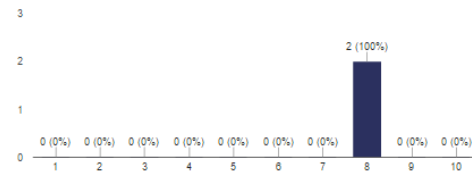


Projecte: A Guindàvols en parlem...

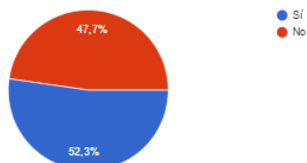
Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

(2 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (44 respostes)



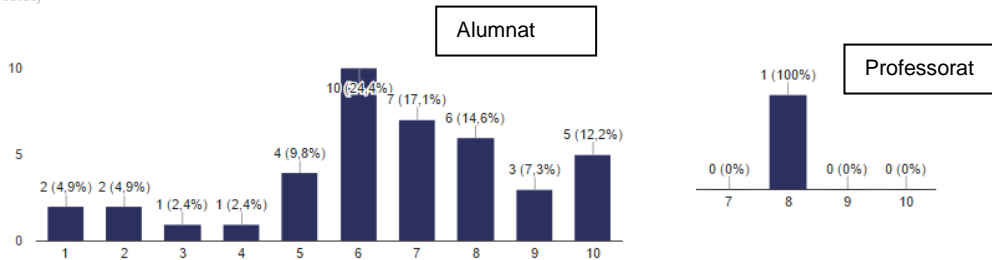
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (2 respostes)



El programa Aquí en parlem té una gran varietat de valoracions per part de l'alumnat, de l'1 fins al 10, amb una qualificació mitjana de 5'8i la màxima nota ha estat de 8 i el 52,3% opina que si que s'hauria de repetir. El professorat l'ha valorat amb un 8 i pensa que si que s'hauria de repetir.

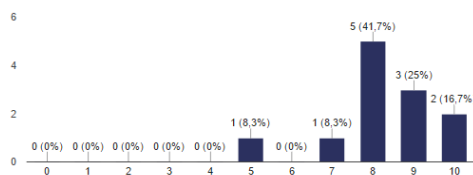


Avalueu el vostre treball final i la repercussió que ha tingut en vosaltres  
(41 respostes)

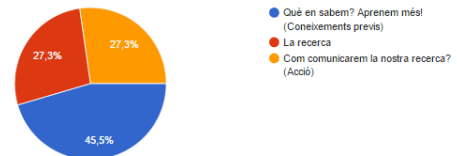


Pel que fa al projecte que es va organitzar al centre sota el nom A Guindàvols en parlem, l'alumnat avalua el seu treball final amb una nota mitjana de 6'5; en canvi el professorat l'avalua amb un 8 de mitja.

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(12 respostes)

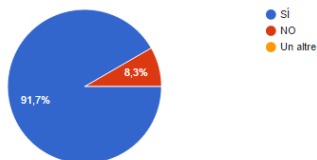


Especifiqueu en quin apartat del projecte heu estat implicats (11 respostes)

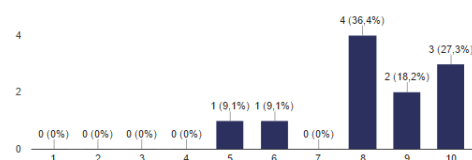


Professorat

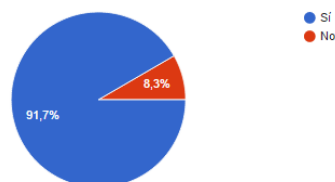
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (12 respostes)



Creieu que l'apartat del projecte en el que heu estat implicats ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(11 respostes)



Val la pena repetir aquest apartat del projecte l'any vinent? (12 respostes)

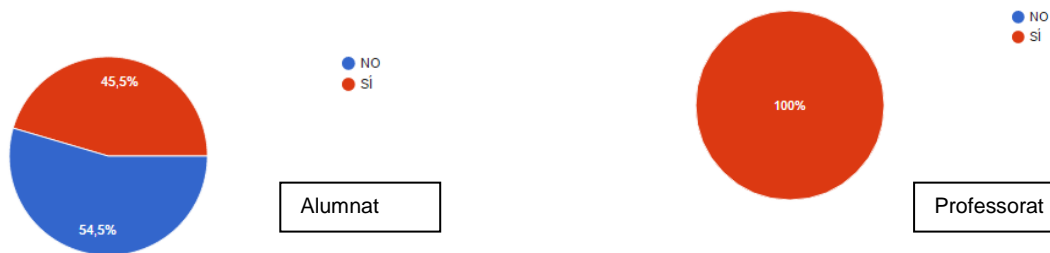


El professorat valora l'interès i l'aprenentatge de l'alumnat en el projecte amb un 8'3 de mitja i el 91,7% pensa que s'hauria de repetir l'activitat amb l'alumnat del pròxim any. On més professorat hi ha hagut implicat és en els coneixements previs, la resta de professorat s'ha dividit entre la recerca i l'acció, i la majoria valora molt positivament l'apartat on ha estat treballant, mirant l'aprenentatge de l'alumnat amb un 8'2 de mitjana; a més el 91,7% no eliminaria el seu apartat perquè és important.



Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?

(44 respostes)



A la pregunta de si caldria realitzar més activitats relacionades amb la salut, una mica més d'un 50% de l'alumnat ha dit que no, és a dir, només el 45,5% ha dit que sí; en canvi, el 100% del professorat ho creu convenient.

| 3r ESO   |                |                      |         | COORDINACIÓ  |  |
|--|----------------|----------------------|---------|--|--|
| VALORACIÓ ALUMNAT PROFESSORAT-TUTORS/ES  |                |                      |         |  |  |
| 3r ESO   | Alum.          | Profes.              | Repetir | ✓ El professorat opina que caldria fer activitats relacionades amb: <ul style="list-style-type: none"> <li>Els hàbits saludables.</li> <li>L'Esport.</li> <li>L'alimentació.</li> </ul> ✓ L'alumnat proposa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Especificar més en els efectes dels diferents tipus de drogues en el nostre organisme i sobre altres substàncies perjudicials en menors.</li> <li>"malalties de transmissió sexual i malalties que puguem causar nosaltres si no cuidem la nostra salut, es a dir per fumar, obesitat..."</li> <li>Primers auxilis, sortides a l'aire lliure, la salut del cor i xerrades sobre l'alimentació.</li> </ul> ✓ L'alumnat opina que s'ha de donar llibertat en les activitats als alumnes per expressar-se i que s'han de fer en època de NO exàmens i més dinàmiques. |  |
| Marató TV3.  | 6.3<br>(7,5/-) | 9<br>(9/9/7)         | 90,9 %* |  |  |
| Teatre: Max i Maxi i sessions de tutoria.  | 7.3<br>(8,4/-) | 9<br>(9/7,7/7)       | 88,6 %* |  |  |
| Aquí en parlem   | 5.8<br>(7,3/-) | 8<br>(8/7/-)         | 76.1%*  |  |  |
| La reproducció (Marta Donaire).<br><i>Protegeix-te!</i> taller d'anticonceptius i Anticonceptius i MTS. (Anna Manonelles).                               | 6.9<br>(7,4/-) | 8<br>(3/8/4)         | 90.9 %* |  |  |
| <b>Global – 7.4</b><br>7,6 (7,5/7,9/7.6)   | 6.6<br>(7,7/-) | 8'25<br>(7,25/7,9/-) |         |  |  |
| En gris dades del curs 12-13, 13-14 i 14-15<br>Valor de referència mitjana dels tres últims cursos<br>*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat |                |                      |         |  |  |

En l'elaboració de la memòria, podem observar que l'activitat més valorada per l'alumnat i el professorat és el programa Max i Maxi de l'Ajuntament de Lleida, i la menys valorada, és la més treballada, el projecte: A Guindàvols en parlem..., que alhora és l'activitat que menys repetirien.

Podem veure que el professorat creu convenient realitzar activitats d'alimentació i l'alumnat, a més, proposa seguir treballant les drogues a nivell específic i treballar primers auxilis. També proposen treballar aquestes activitats en èpoques de menys treball i de manera més dinàmica i amb més llibertat per poder parlar.

Potser, un inconvenient del projecte: A Guindàvols en parlem, ha estat fer-lo al 3r trimestre ja que sempre s'allarga i les accions han coincidit amb el final del trimestre i, per tant, amb els exàmens; això explicaria la baixa qualificació de l'alumnat.

## La Prevenció de la Salut a Judici

---



La valoració global del curs és un 7,4 entre l'alumnat i el professorat mentre que la referència era de 7'6 i, per tant, per damunt en aquest cas.





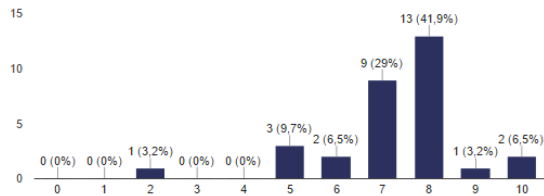
## 4rt ESO

Xerrada Marató TV3

Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(31 respostes)

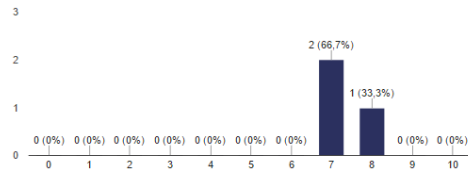


Xerrada Marató TV3

Professorat

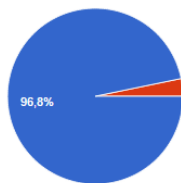
Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)

Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (31 respostes)



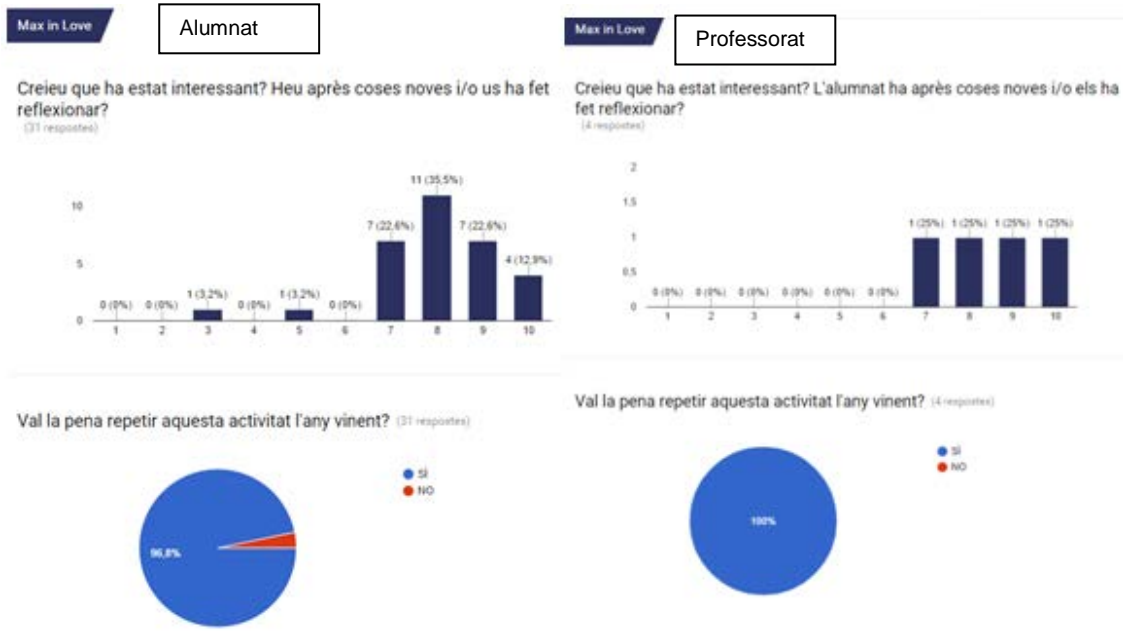
● SI  
● NO  
● Un altre



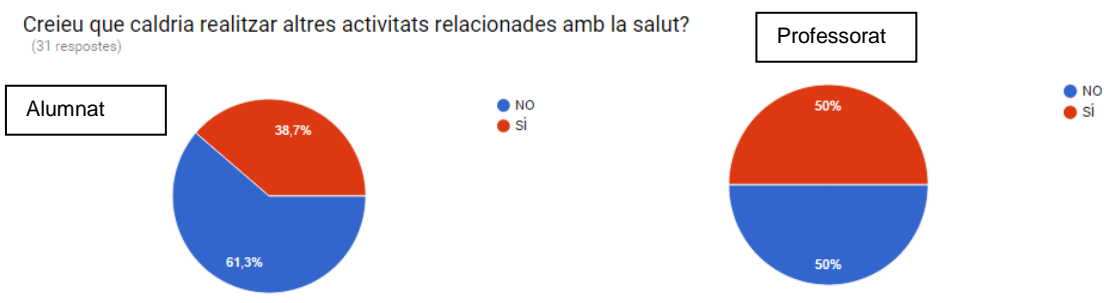
● SI  
● NO  
● Un altre

Podem observar que l'alumnat ha valorat la xerrada de la Marató amb qualificatius que oscil·len majoritàriament entre 7 i 8, amb una mitjana de 7'3, igual que la del professorat.

El 96'8% de l'alumnat i el 100% del professorat opina que caldria repetir l'activitat.



El programa Max in Love dissenyat per l'Àrea de Drogodependències de l'Ajuntament de Lleida amb la col·laboració de l'Aula de Teatre de Lleida, ha estat valorat per part de l'alumnat amb una nota de 8 i el 98,6% ha dit que la repetiria; en canvi les valoracions del professorat estan repartides de manera igualitària entre el 7 i el 10, amb una mitjana de 8'5 i el 100% ha dit que la repetiria.



El 61,3% de l'alumnat opina que no s'haurien de fer més activitats de salut, solament el 38,7% pensa que caldria fer-ne més; en canvi, en el professorat hi ha empat, el 50% diu que s'hauria de fer més activitats i l'altre 50% que no.



| 4t ESO                                  |                     |                     |         | COORDINACIÓ   |
|---|---------------------|---------------------|---------|---|
| VALORACIÓ ALUMNAT PROFESSORAT-TUTORS/ES |                     |                     |         |   |
| 4t ESO                                  | Alum.               | Profes.             | Repetir | ✓ El professorat proposa fer activitats relacionades amb els hàbits saludables.<br>✓ L'alumnat proposa fer activitats relacionades amb: <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alimentació (3).</li> <li>• Els trastorns mentals actuals, sobretot relacionats amb l'alimentació (2).</li> <li>• Els beneficis de la pràctica esportiva (1).</li> <li>• També creuen que s'hauria de parlar més sobre relacions amoroses.</li> </ul> ✓ L'alumnat de 4rt opina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "en general les activitats estan bé, tot i que alguna avorrida, que s'han de fer activitats didàctiques i que se n'hauria de fer més".</li> </ul> |
| Marató TV3                              | 7.3<br>(7,8/8,45/-) | 7.3<br>(7,75/8,3/9) | 98.4%*  |   |
| Max in love                             | 8<br>(7,8/8,54/-)   | 8.5<br>(9/7,7/8)    | 98.4%*  |   |
| Global – 7.75<br>7.7 (7,65/7.75/7.8)    | 7.6<br>(7,8/8,54/-) | 7.9<br>(8,4/8/8.5)  |         |   |

En gris dades del curs 11-12, 12-13 i 13-14  
 Valor de referència mitjana dels tres últims cursos  
 \*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat

En l'elaboració de la memòria he pogut observar que l'activitat més valorada per l'alumnat i el professorat és el programa Max in Love.

Les activitats s'haurien de repetir amb el mateix percentatge.

El professorat proposa que s'han de fer activitats sobre hàbits de salut i l'alumnat que s'han de fer activitats de nutrició, trastorns alimentaris i relacions amoroses.

La valoració global del curs és un 7'75, pràcticament idèntica al valor de referència que es de 7'7.



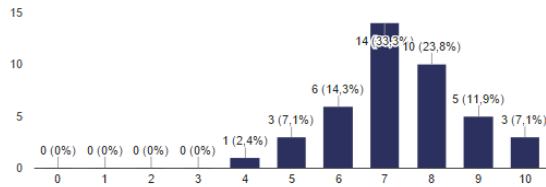
## 1r de Batxillerat

Xerrada Marató TV3

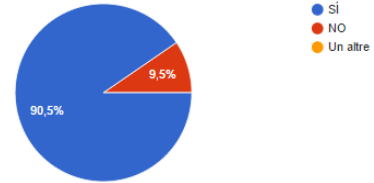
Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(42 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (42 respostes)



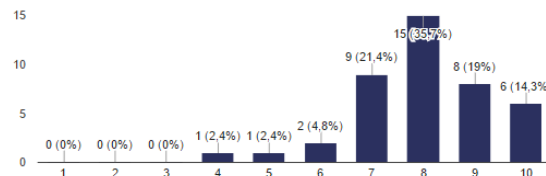
El professorat de primer de batxillerat valora l'activitat amb una qualificació mitjana de 7'3 i opina que sí s'hauria de repetir; tot i així l'alumnat valora la xerrada de la Marató de TV3 amb una mitja de 7'3 i el 90,5% creu que s'hauria de repetir l'activitat.

Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)

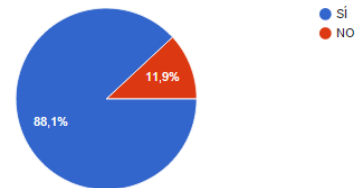
Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(42 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (42 respostes)



L'alumnat valora l'activitat "Saps de que va?" que pretén fer reflexionar sobre les drogues relacionant-les amb les conductes de risc que poden generar (conducció, embarassos no desitjats...) amb una qualificació de 8 i el 88,1% opina que s'hauria de repetir l'activitat.

El professorat valora l'activitat amb una mitjana de 8'5 i també pensa que s'hauria de repetir.

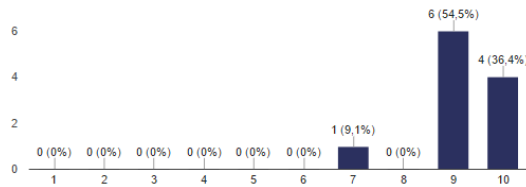


Aquí en parlem

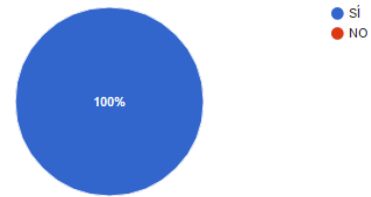
Alumnat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

(11 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (11 respostes)

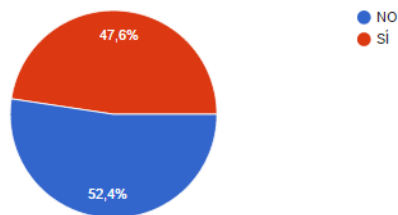


L'alumnat de primer de batxillerat científic que cursa Biologia d'optativa, va realitzar una activitat de drogodependències on havia d'investigar que passava en l'organisme quan s'ingerien drogues; aquest conjunt ha valorat l'activitat amb una nota mitja de 9'1 i el 100% ha dit que repetiria l'activitat.

Alumnat

Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?

(42 respostes)



El 52,4% de l'alumnat de primer de batxillerat pensa que ja no cal realitzar més activitats de salut i el 47,6% pensa que sí que caldria.



| 1r de Batxillerat   |                 |                    |          | COORDINACIÓ   |
|---|-----------------|--------------------|----------|---|
| VALORACIÓ PROFESSORAT-TUTORS/ES                                     |                 |                    |          |   |
| 1r Batxillerat  | Alum.           | Profes.            | Repetir  |   |
| Marató TV3  | 7.3<br>(7,7/-)  | 8.5<br>(8/7,5/9)   | 95,2%*   | ✓ El professorat opina que els monitors realitzen molt bé les activitats. Proposen treballar les relacions interpersonals i la intel·ligència emocional.<br>✓ L'alumnat opina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Fer aquestes activitats més dinàmiques de manera que participin els alumnes i no s'avorreixin per un major aprenentatge”.</li> <li>• Treballar més l'educació sexual i la voluntat pròpia, realitzar més sovint les activitats per conscienciar els alumnes.</li> <li>• Que els monitors connectin amb els alumnes.</li> </ul> ✓ L'alumnat de 1r de batxillerat proposa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer activitats relacionades amb l'alimentació i la nutrició.</li> <li>• Les drogues i les MTS.</li> <li>• La pràctica esportiva i els beneficis en la salut.</li> <li>• Malalties relacionades amb l'orientació sexual.</li> <li>• “Xerrades que facin referència a malalties per a conèixer millor, vacunes per saber què és cert i que no”.</li> </ul> |
| Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc. | 8<br>(7,5/-)    | 8.5<br>(9/7,5/9)   | 94.05 %* |   |
| Aquí en parlem...   | 9.08<br>(7,9/-) | 7<br>(8/7,7/8.7)   | 100%*    |   |
| <b>Global – 8.06</b><br><b>8 (8,4 / 7,6/8)</b>                      | 8.12<br>(7,7/-) | 8<br>(8,3/7,6/8.9) |          |   |

*En gris dades del curs 11-12, 12-13 i 13-14*  
*Valor de referència mitjana dels tres últims cursos*  
*\*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat*

\*La valoració del professorat s'ha obtingut de manera oral per tal de tenir aquestes dades i poder concloure l'avaluació.

En l'elaboració de la memòria observem que l'activitat més valorada per l'alumnat és l'adaptació de l'activitat del programa Aquí en parlem que es fa en l'assignatura de Biologia de 1r de Batxillerat, en canvi el professorat pensa que són la Marató de TV3 i “Saps de què va?”

Creuen que s'haurien de realitzar totes les activitats sobretot la recerca lligada al programa Aquí en parlem.

L'alumnat pensa que s'han de treballar activitats de nutrició i alimentació, drogodependències, orientació sexual, MTS i la pràctica esportiva. Creuen que és important que els monitors connectin amb l'alumnat i que es facin més sovint activitats per conscienciar. La valoració global del curs és un 8,06 lleugerament per damunt del valor de referència d'aquests tres últims cursos que és un 8.

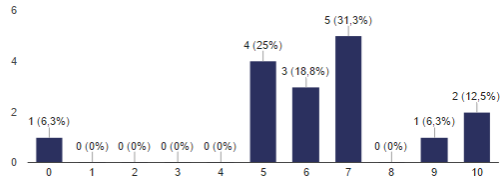


## Cicles Formatius de Grau Mitjà

Xerrada Marató TV3

Alumnat

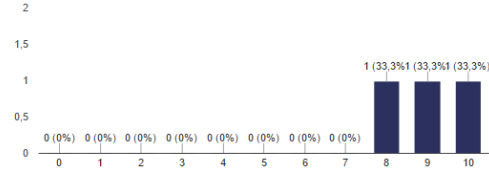
Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(16 respostes)



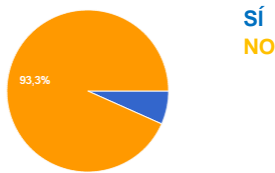
Xerrada Marató TV3

Professorat

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (15 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



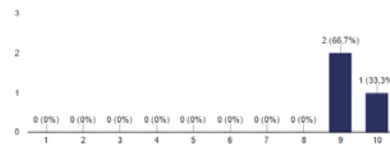
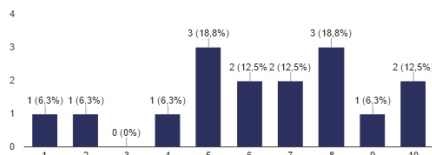
L'alumnat valora l'activitat de la Marató amb una qualificació mitjana de 6'1 i pensa que no val la pena repetir l'activitat l'any següent. El professorat valora l'activitat amb una mitjana de 9 i el 100% diu que la repetiria, a diferència de l'alumnat.

Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)

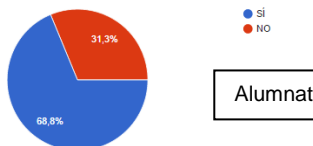
Professorat

Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?  
(16 respostes)

Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
(3 respostes)



Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (16 respostes)



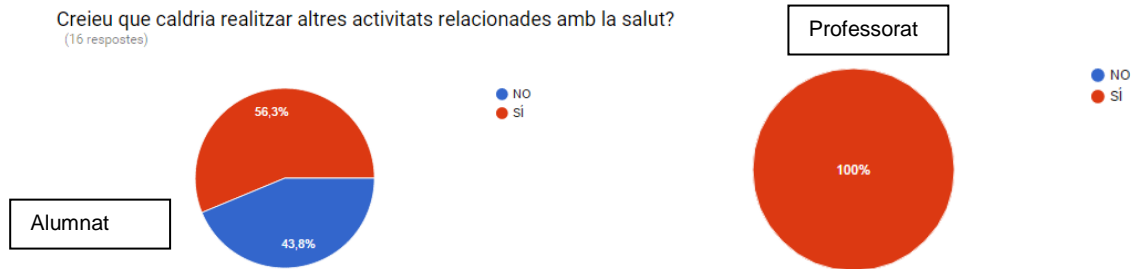
Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? (3 respostes)



Hi ha una gran varietat de valoracions per par de l'alumnat, tot i que la qualificació mitjana és de 6'1 i el 68,8% la tornaria a realitzar. El professorat en canvi l'ha valorat amb una qualificació mitjana de 9'3 i el 100% la tornaria a repetir.



Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
(16 respostes)



El 56,3% de l'alumnat pensa que sí que s'haurien de fer més activitats relacionades amb la salut i el 100% del professorat també ho creu, en canvi hi ha un 43,7% de l'alumnat que pensa que no fan falta més activitats de salut.

| CICLES FORMATIUS  |                   |                   |         | COORDINACIÓ   |
|---|-------------------|-------------------|---------|---|
| VALORACIÓ PROFESSORAT-TUTORS/ES   |                   |                   |         |   |
| 1r CFGM   | Alum.             | Profes.           | Repetir |   |
| Marató TV3  | 6.1<br>(-17,3/-)  | 9<br>(8,3/8/8)    | 53'35%* | ✓ El professorat opina que es podrien fer activitats d'alimentació, les revisions mèdiques, l'esport i la higiene.<br>✓ L'alumnat proposa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fer activitats relacionades amb l'alimentació i els trastorns mentals, com l'anorèxia i la bulímia.</li> <li>• Xerrades sobre les infermetats més comuns per tal de conèixer-les, com el càncer.</li> </ul> |
| Prevenció de drogodependències i conductes de risc. 1r CFGM   | 6.07<br>(-17,6/-) | 9.3<br>(8,3/8/8)  | 83.3%*  |   |
| <b>Global – 7.6</b><br>8,05 (8,3/ 7,75/8.1)   | 6.1<br>(-17,5/-)  | 9.15<br>(8,3/8/8) |         |   |
| <i>En gris dades del curs 11-12, 12-13 i 13-14</i><br><i>Valor de referència mitjana dels tres últims cursos</i><br><i>*mitjana de l'opinió de l'alumnat i el professorat</i> |                   |                   |         |   |

En l'elaboració de la memòria veiem que ambdues activitats es valoren pràcticament igual, tot i que cap de les dues notes es excessivament alta; en canvi el professorat les valora molt positivament.

Tots pensen que s'haurien de repetir totes dues activitats amb alts percentatges.

El professorat pensa que s'haurien de fer activitats de nutrició, d'esport i d'higiene; i l'alumnat proposa fer activitats de nutrició, igual que el professorat, però afegint els trastorns i xerrades d'infermetats més comuns per saber-ne més.

La valoració global del curs és un 7'6, per sota de l'obtinguda en cursos anterior que és de 8'05, però val a dir que el curs passat no es va poder avaluar l'opinió de l'alumnat i el valor de referència es va veure alterat en tots els cursos.





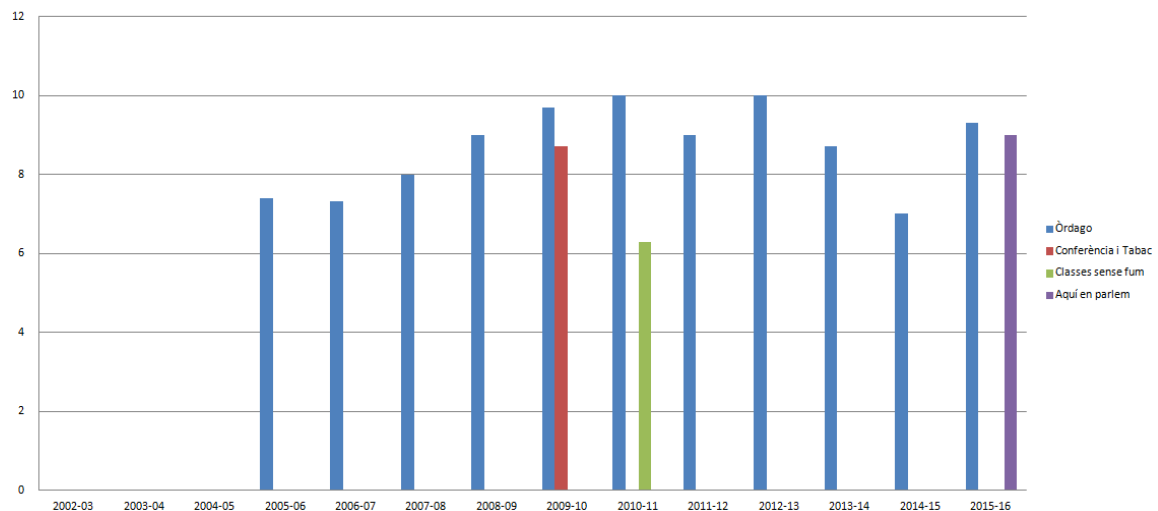
**Objectiu C:** per realitzar l'avaluació de tot el programa al complet, hem separat els diferents cursos de l'ESO, Batxillerat i Cicles des que tenim dades, és a dir del curs 2002-003 per tal de veure el seguiment de les activitats proposades, com han anat canviant i la variació de la puntuació.

## 1r ESO

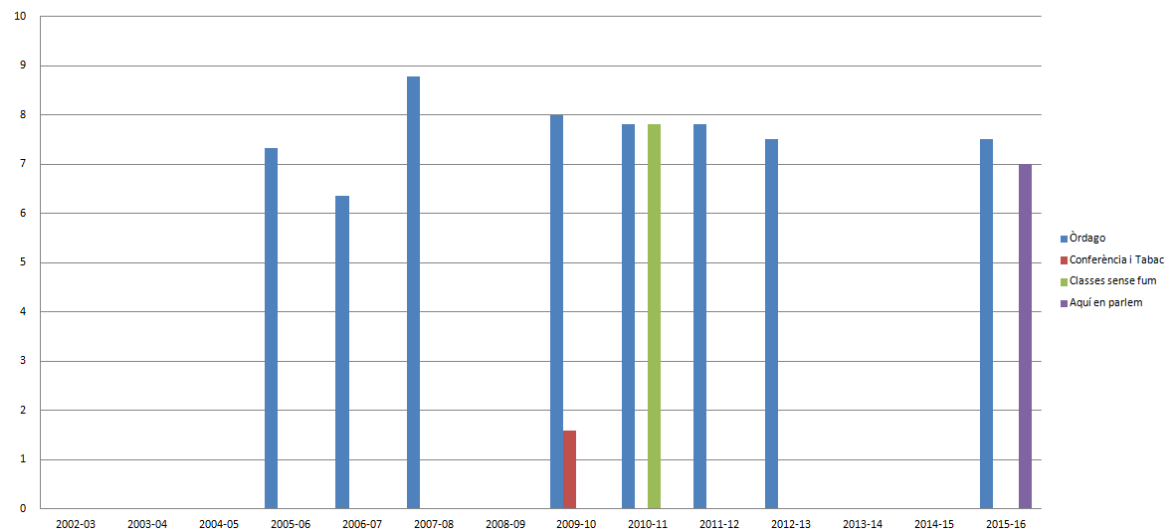
A 1r d'ESO des del 2002 fins al 2004 no es va realitzar l'avaluació de les activitats, tot i que a partir d'allí s'han anat realitzant cada curs, hi ha algun curs en què no s'ha realitzat alguna avaluació, ja sigui per part de l'alumnat, com del professorat o d'ambdós.

**D'adolescència i de drogodependències** hi ha bastants programes, que han anat variant amb el temps, com l'Òrdago que és el programa que porta més temps vigent a l'institut ja que va començar en el 2005 i no s'ha deixat de banda. Té una mitjana de 8'03, tot i que les valoracions del professorat sempre oscil·len entre el 8 i el 9 les de l'alumnat van del 6 al 8. També hi ha hagut algun altre programa esporàdic que solament s'ha fet un any.

Prevenció de drogodependències professorat



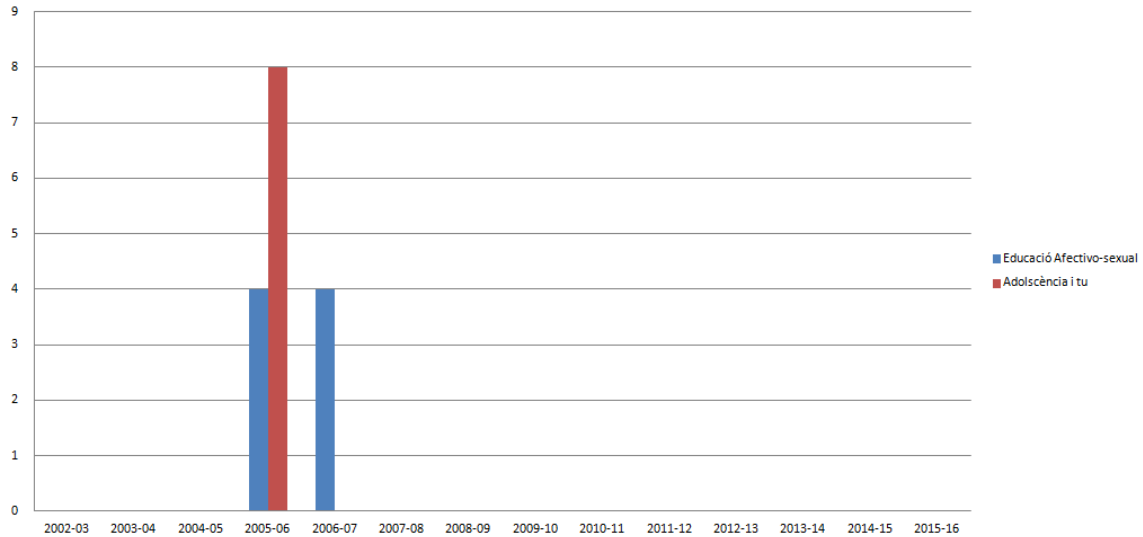
Prevenció de drogodependències alumnat



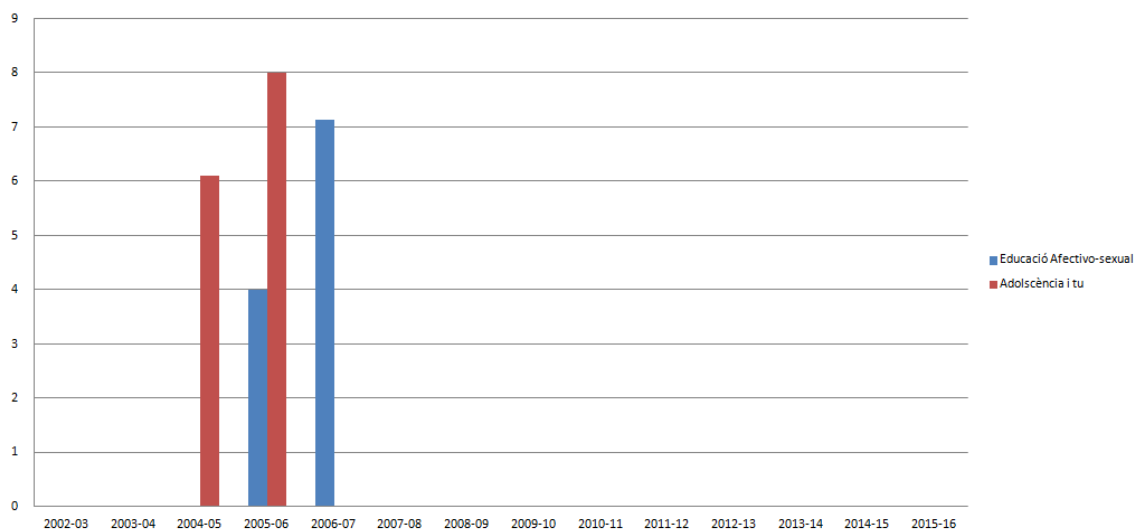


D'**Educació Afectivo-sexual** trobem un programa que s'anomenava "Adolescència i tu", que va tenir una valoració mitjana de 7'4 però que només es va realitzar durant 2 anys ja que després es va incorporar dins d'altres programes per fer-los més complets. També trobem un altre d'educació afectivo-sexual que, per contra va tenir molt mala valoració i la seva mitjana va ser solament de 5.

**Educació Afectivo-sexual professorat**

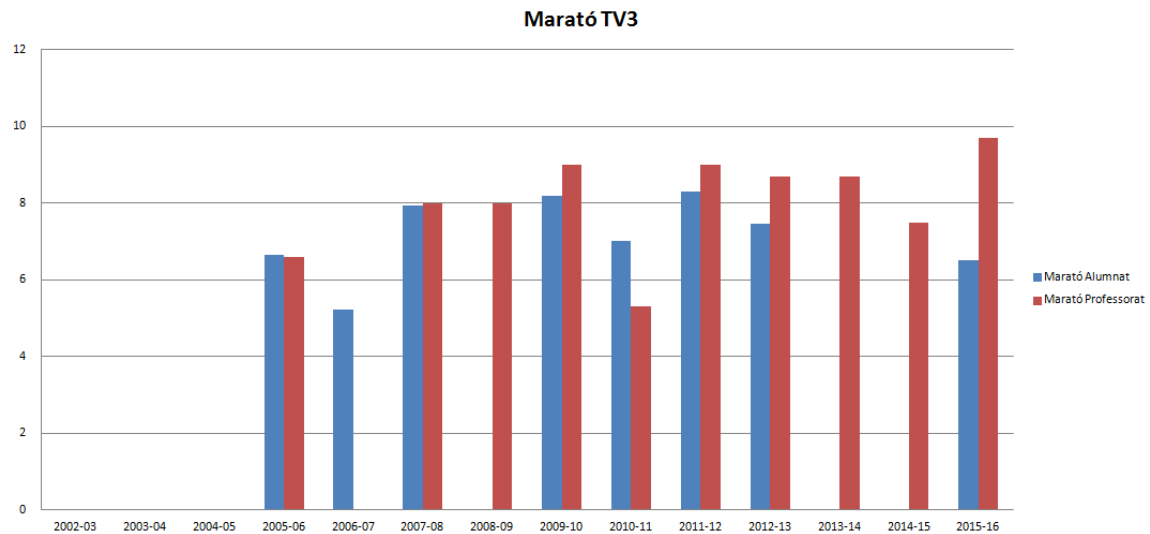


**Educació afectivo sexual alumnat**

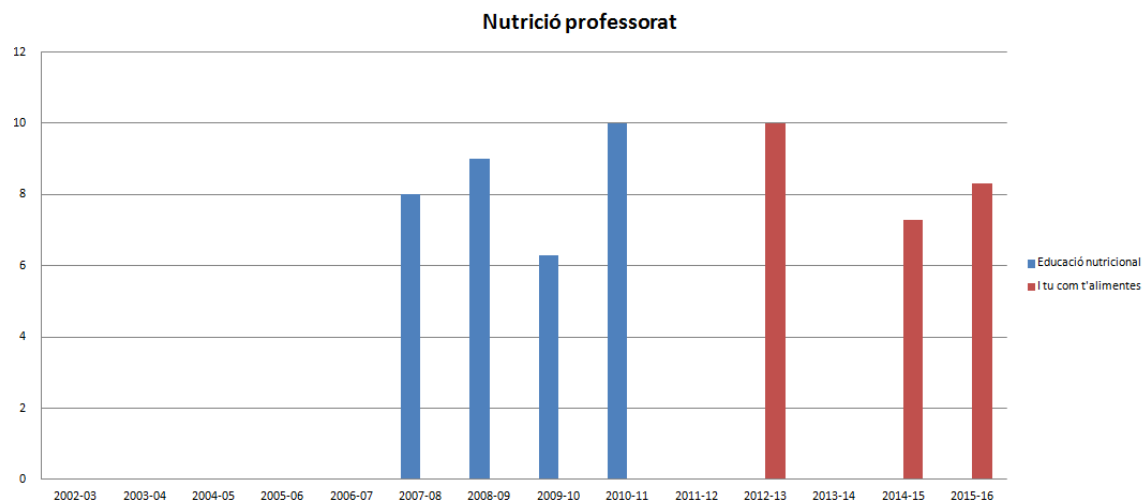


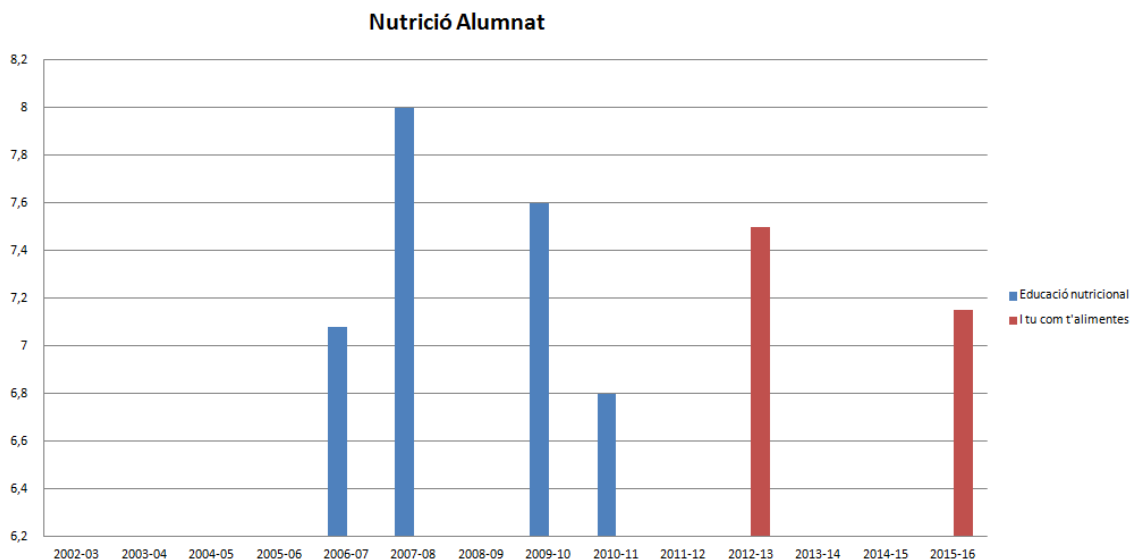


La xerrada de **La Marató de TV3** es va començar a impartir l'any 2005 i segueix fins a l'actualitat, amb una gran varietat de temes tractats, té una mitjana de 7,7, tot i que la valoració del professorat sempre és superior a la de l'alumnat i ambdues oscil·len entre el 6 i el 9.



En l'àmbit de **nutrició**, el curs 2005-2006 es va iniciar un programa d'Educació nutricional, que en el seu inici obtenia unes valoracions bastant baixes, 6-7, però que va anar augmentant amb el temps fins que es va deixar de fer l'any 2011. Un any més tard es va iniciar un altre programa anomenat "I tu com t'alimentes?" que està valorat amb una mitjana de 7,5.





La valoració global del professorat i l'alumnat vers totes aquestes activitats d'EPS ha variat entre el 7 i el 8 i la nota mitjana és de **8'15**.

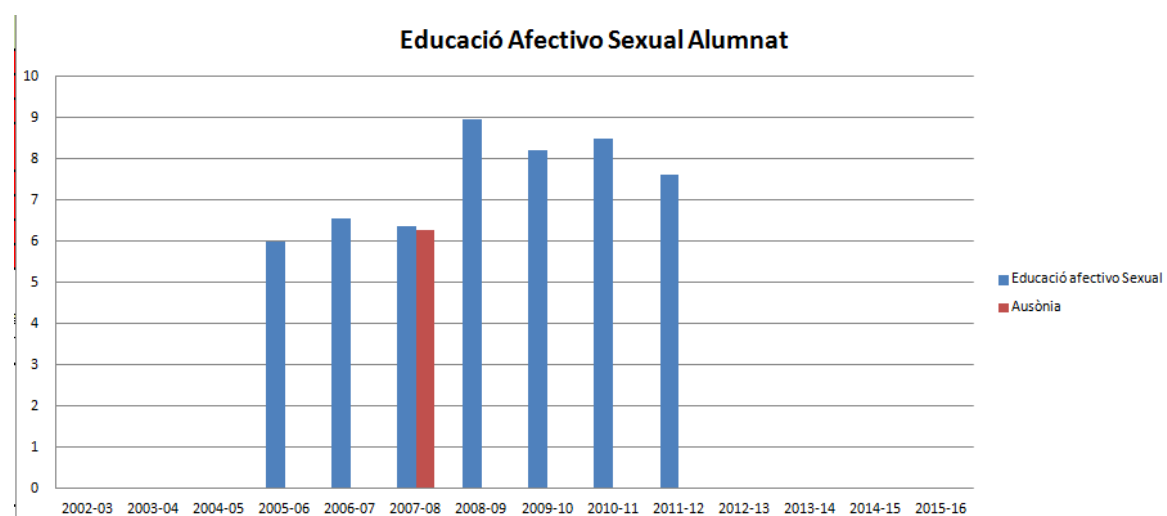
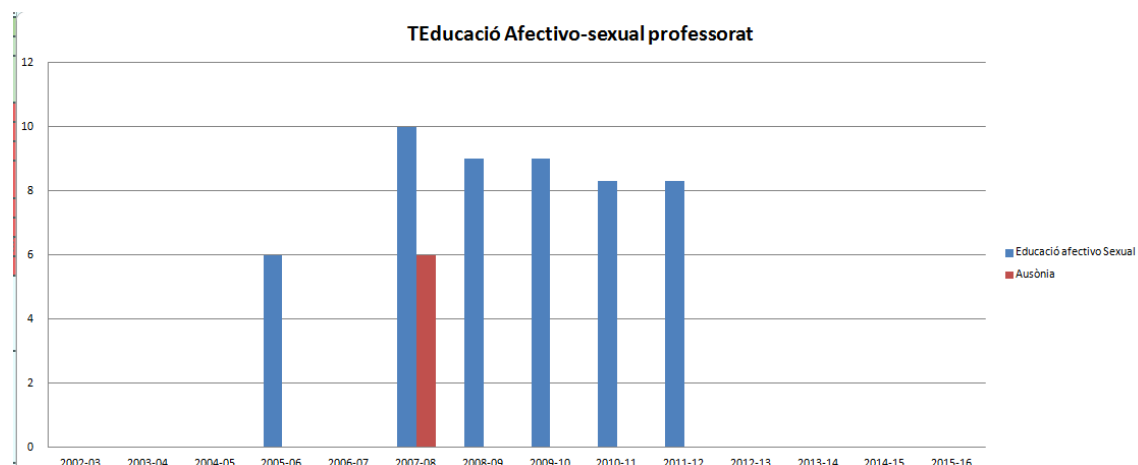
Les activitats més demanades pels receptors de l'enquesta són les de sexualitat i drogodependències, que són dos àmbits que s'han anat cobrint amb el temps i que es segueixen treballant en cursos més avançats. També s'han demanat activitats relacionades amb la higiene, hàbits alimentaris i la pràctica esportiva que són àmbits que encara estan per solucionar.



## 2n ESO

A 2n d'ESO trobem la mateixa situació que a 1r, fins al 2004 no hi ha cap avaluació de les activitats del curs i només en trobem una, Adolescència i tu, una activitat d'educació afectivo-sexual, que és la continuació de la de 1r d'ESO i que va estar valorada amb una mitjana de 5'7.

En l'àmbit de **sexualitat**, el 2005 es va iniciar un programa d'Educació Afectivo-sexual que va acabar el 2012; les seves valoracions van augmentar respecte el seu principi fins arribar a una mitjana de 7'9. El curs 2007-2008 es va portar a terme una activitat esporàdica propugnada per la marca Ausònia que va tenir una mala valoració.

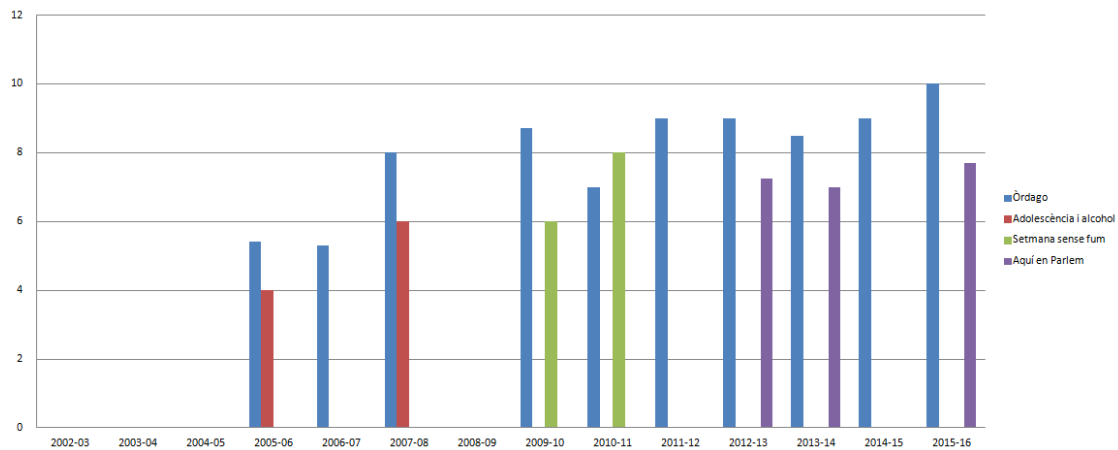


De l'àmbit de **drogodependències** trobem l'Òrdago que va començar amb una valoració de 5 i va pujar fins a 8'55 de mitjana entre professorat i alumnat; sempre seguint la tendència que la valoració del professorat és més alta que l'alumnat. El 2008-2009 es va iniciar un programa que és la continuació del de 1r d'ESO i que porta com a títol Setmana sense fum i que va acabar el 2011 ja que la seva valoració havia anat disminuint.

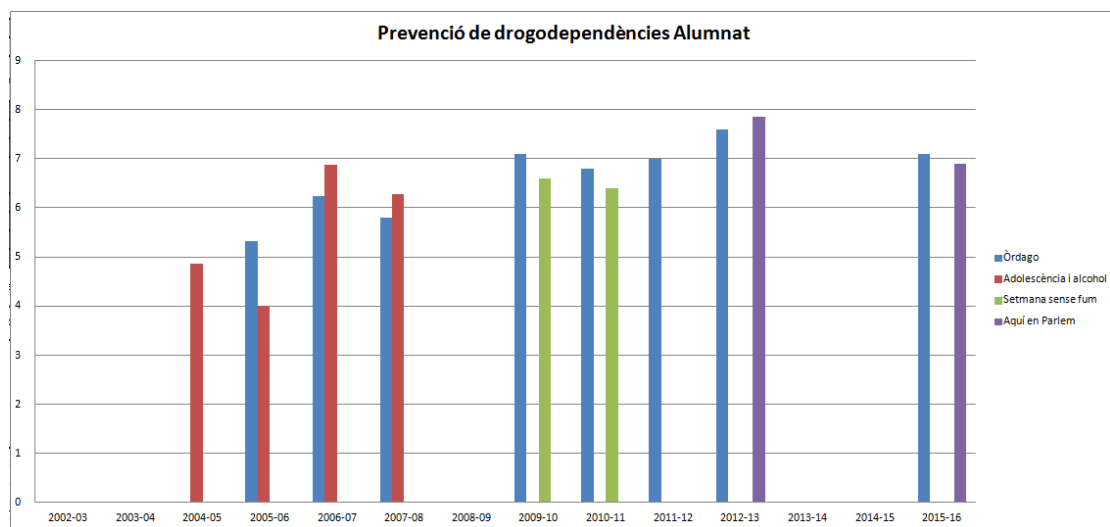
També trobem el programa Aquí en Parlem, que es va iniciar el 2012-2013 i segueix vigent, tracta les **drogodependències** des de l'àmbit escolar, en les diferents assignatures i ha obtingut una valoració de 8 al llarg d'aquest període.



Prevenció de Drogodependències professorat

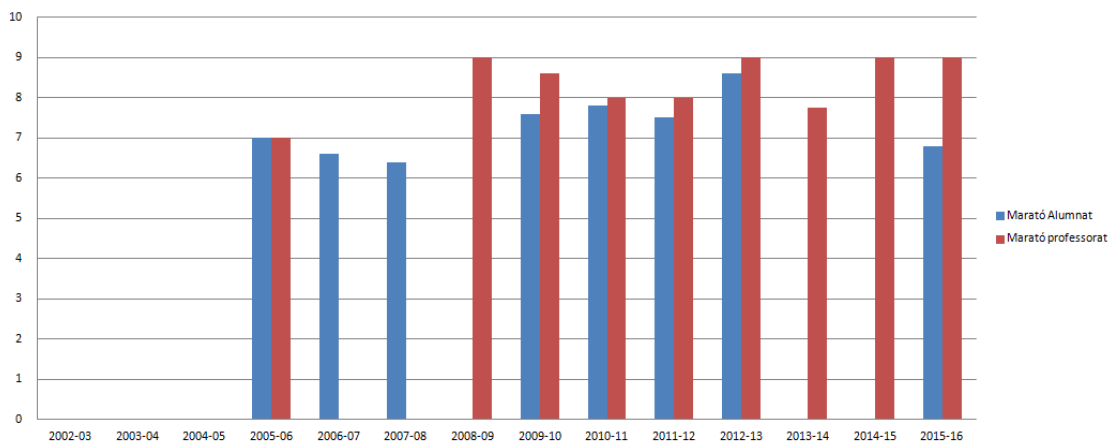


Prevenció de drogodependències Alumnat



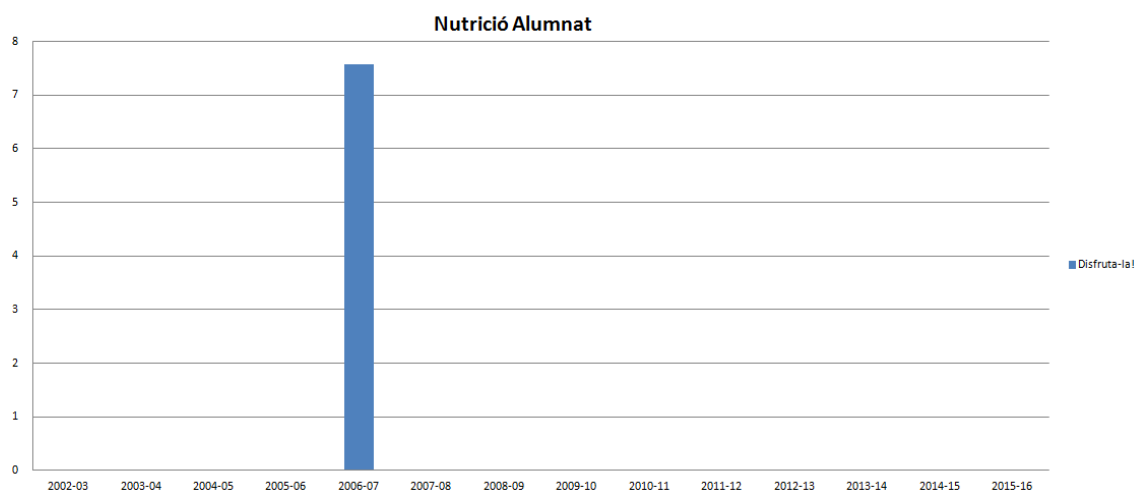
El programa de **La Marató de TV3** que es va iniciar el 2005 i encara segueix vigent; té una mitja de 7'86, amb unes valoracions dos punts més altes del professorat respecte l'alumnat.

Marató TV3





Respecte l'àmbit de **nutrició** només trobem una activitat, "Disfruta-la", però que només es va realitzar el curs 2006-2007 i ja no es va tornar a fer. Per tant, considerem que en aquest curs faltarien activitats d'aquest àmbit. (Només hi ha la valoració del alumnat enregistrada).



Al llarg dels anys, l'alumnat i el professorat ha valorat el conjunt d'activitats amb una mitja de **8'02**. En un principi els receptors de l'enquesta demanaven activitats de drogodependència i sexualitat que es van incorporar més tard; i a partir del 2009, aquests van començar a demanar activitats sobre higiene personal, sobre nutrició i alimentació i sobre la son i els somnis. Aquests àmbits s'han de solucionar ja que porten molt temps en proposta.

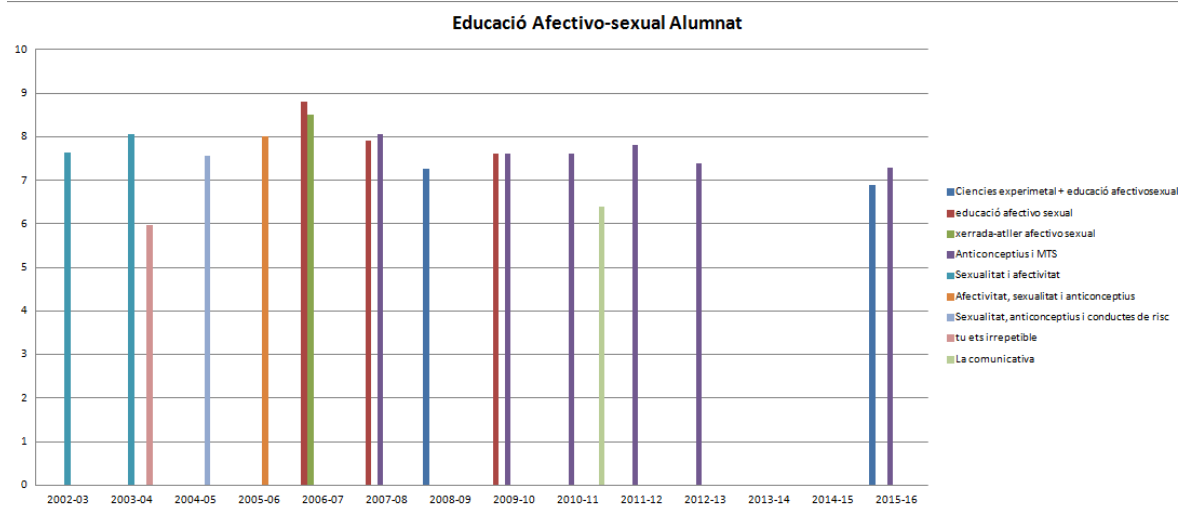
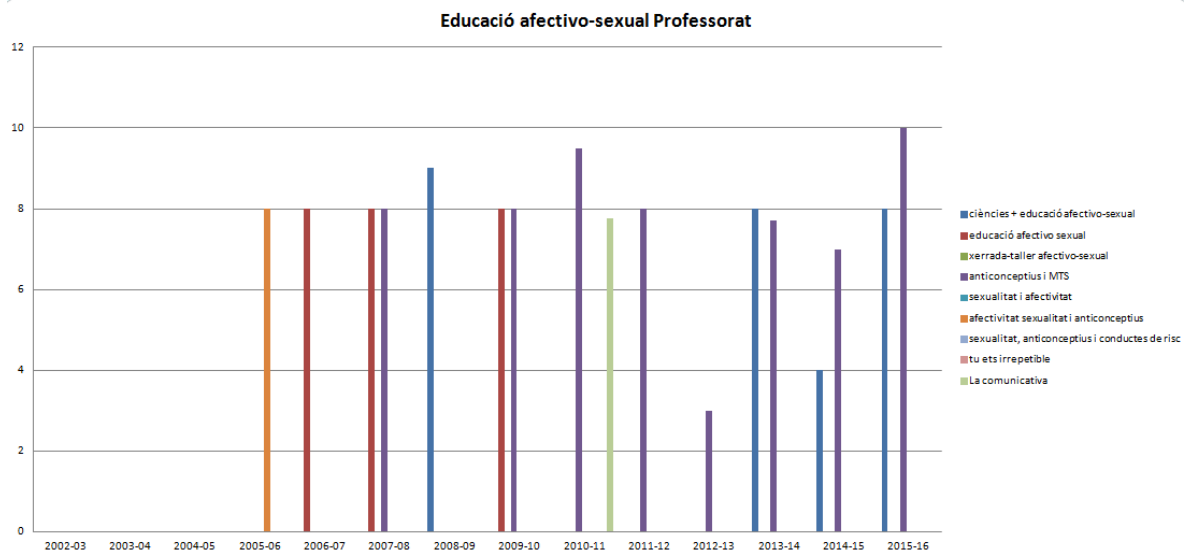


## 3r ESO

3r d'ESO és el curs més complex pel que fa a l'Educació per a la Salut i on més activitats es realitzen, però que també han variat molt amb el temps i s'han imbricat les unes a les altres.

En aquest cas, l'avaluació comença el 2002 amb un programa de **Sexualitat i afectivitat** que, tot i obtenir una mitjana de 7'9, només va durar dos anys, juntament amb altres programes d'educació sexual que es van realitzar posteriorment, però no es van instaurar de manera definitiva.

Els programes que més van durar van ser els d'educació afectivo-sexual i els d'Anticonceptius i MTS, que tenien molt bona valoració però que finalment es van eliminar per incorporar-los en un Crèdit Comú de ciències experimentals i anticonceptius i MTS. Aquest àmbit és el més valorat entre l'alumnat i un dels que més els interessa. La valoració mitjana dels programes d'educació afectivo-sexual és de 7'09 al llarg dels anys.

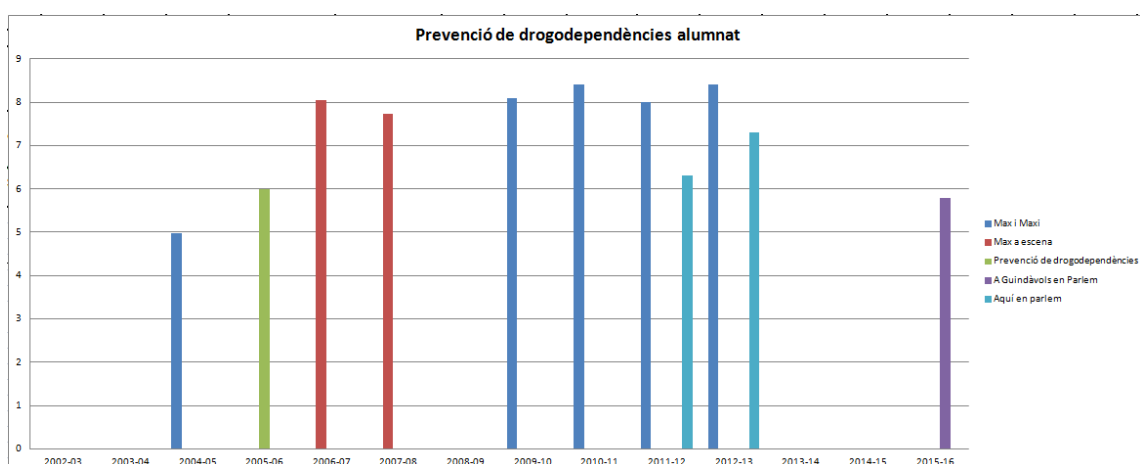




## La Prevenció de la Salut a Judici

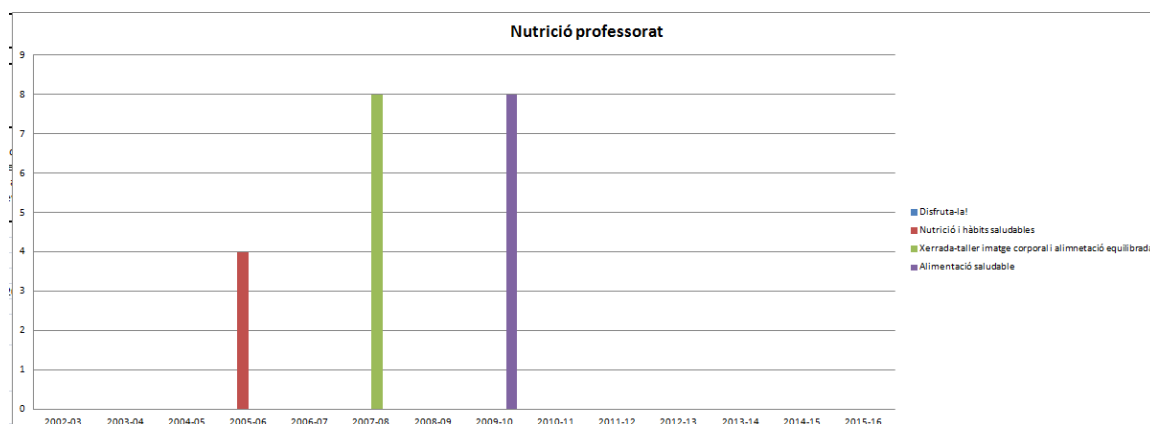
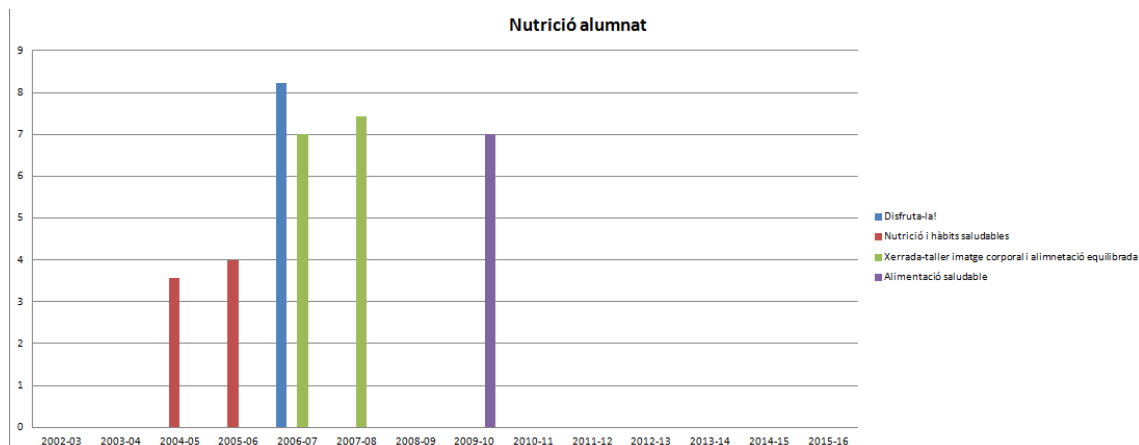
En l'àmbit de la **prevenció de les drogodependències, autoestima, pressió de grup i conductes de risc** trobem el programa Max i Maxi que també està relacionat amb l'àmbit de sexualitat, en un principi es realitzava el Max a escena i a anat canviant de nom: Max i els seus amics, Max i Maxi, etc... que sempre han tingut valoracions superiors al 7,5.

També tenim un altre programa anomenat Aquí en Parlem que es va iniciar el 2012 i tracta les drogodependències des de un punt de vista curricular i científic i ha derivat en el projecte A Guindàvols en Parlem que es va iniciar l'any passat. Tots dos van obtenir molts bons resultats amb una valoració mitjana de 7'07.

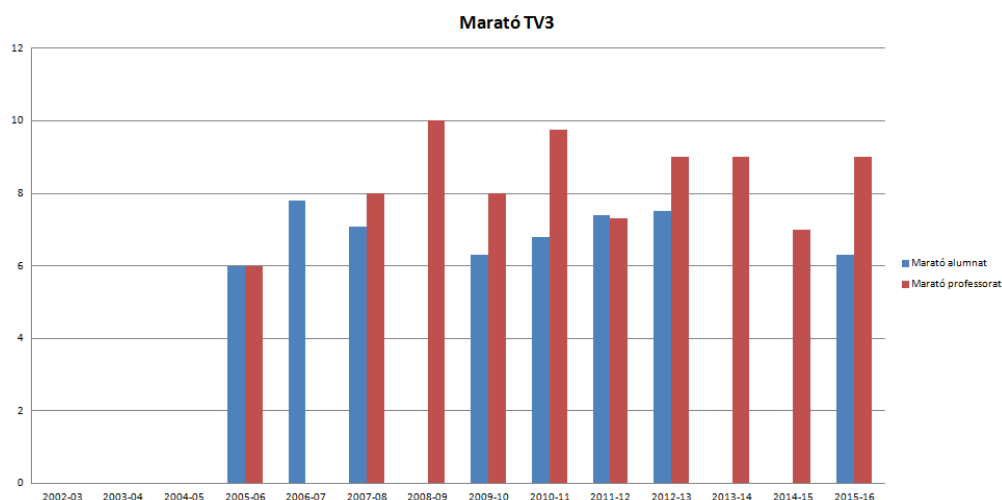


## La Prevenció de la Salut a Judici

El primer programa de **l'àmbit d'alimentació i nutrició** es va iniciar el 2006-2007, amb dues activitats, una va durar només un any i l'altra tant sols 2. El 2009 es va realitzar una altra activitat d'alimentació. Tot i que les activitats es van valorar amb un 8, a partir del 2010 van finalitzar totes i aquest àmbit va quedar buit.



**La Marató de TV3** no s'ha deixat de realitzar mai i ha obtingut una mitjana de 7,7, amb una valoració més alta per part del professorat que de l'alumnat.



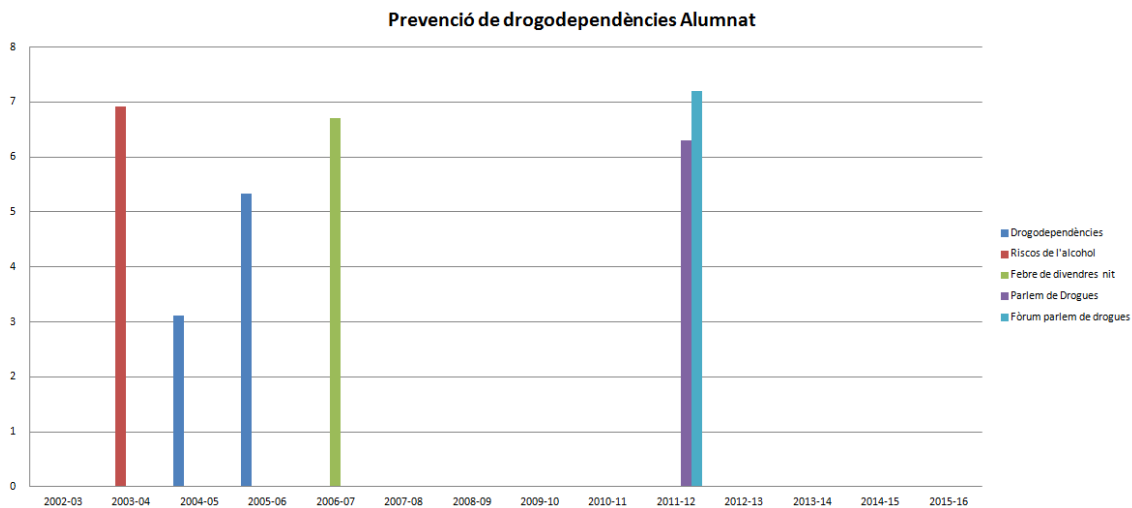
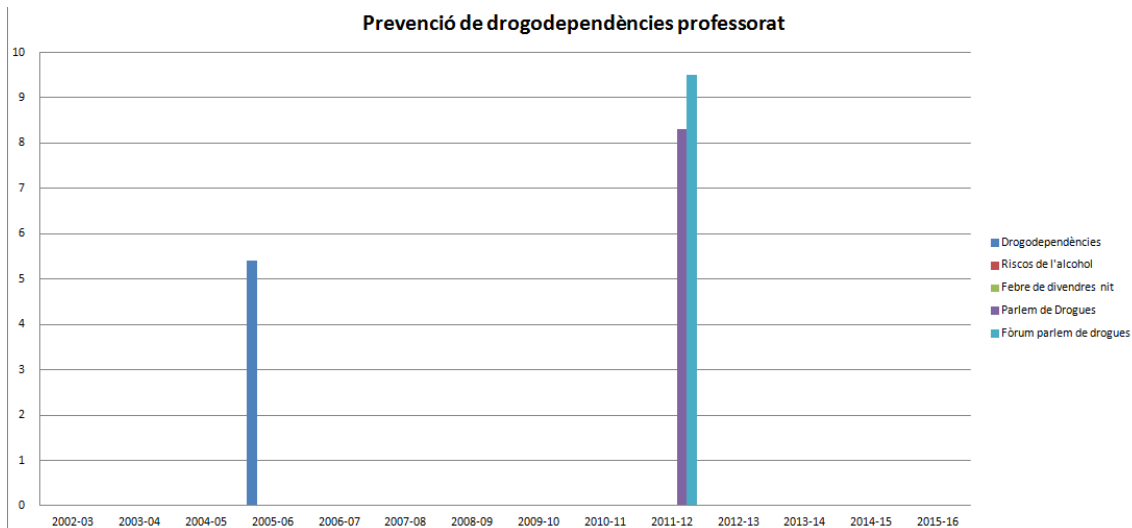


Al llarg dels anys, l'alumnat i el professorat ha valorat el conjunt d'activitats amb una mitja de **7,45**. En els primers 3 anys es demanaven activitats de prevenció de drogodependències i sexualitat que es van incorporar més tard; i a partir del 2009, aquests van començar a demanar activitats sobre educació emocional i sobre nutrició i alimentació i sobre la pràctica esportiva. Aquests àmbits s'han de solucionar ja que porten molt temps demanant-se.



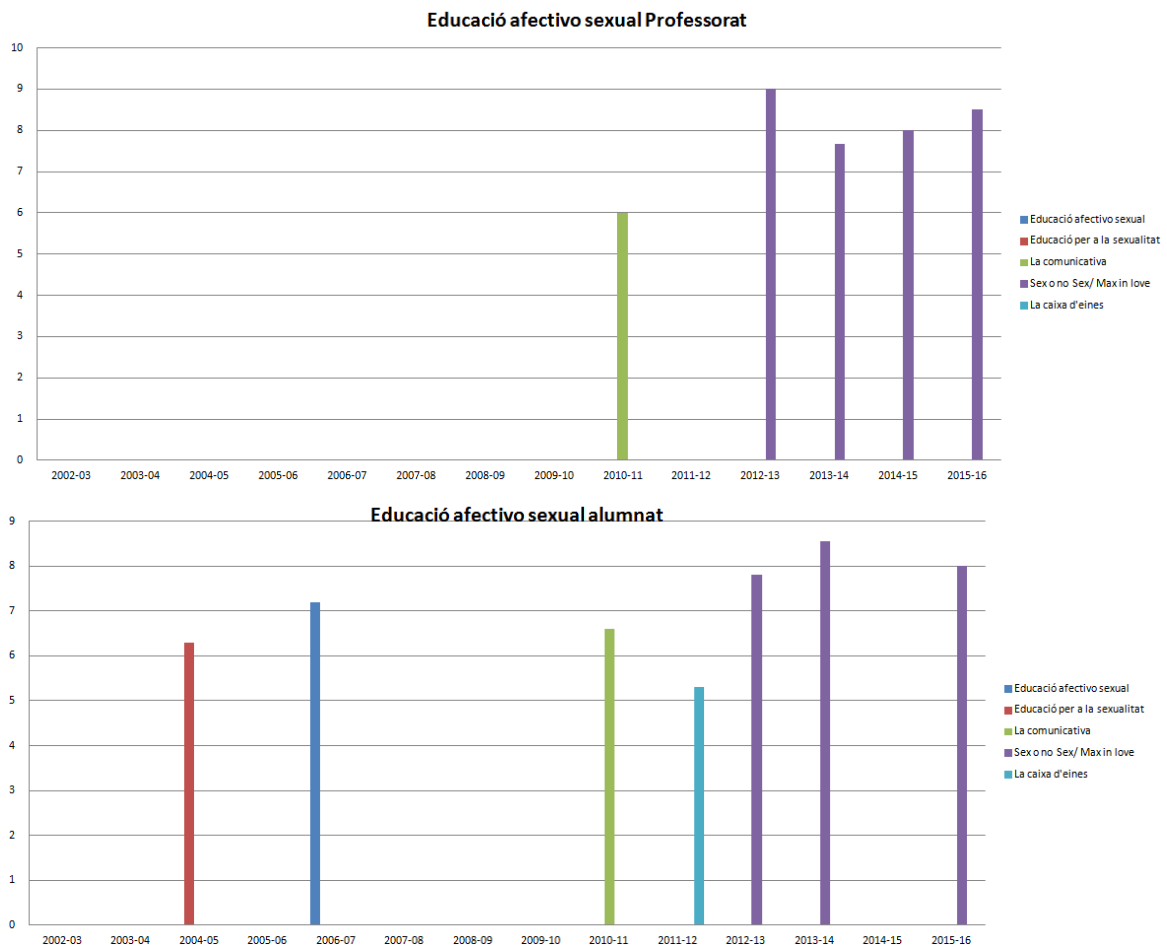
## 4rt ESO

A 4rt d'ESO tenim dades a partir del 2004 amb una activitat sobre els riscos de l'alcohol, que es va eliminar aquell mateix any ja que es va incorporar un altre programa de **drogodependències**. De l'any 2007 al 2011 no es va realitzar cap activitat d'aquest àmbit, el 2011-2012 es van realitzar dues activitats que es van eliminar fins a l'actualitat, ja que aquesta temàtica es treballa bastant al llarg de la resta d'anys de l'ESO.

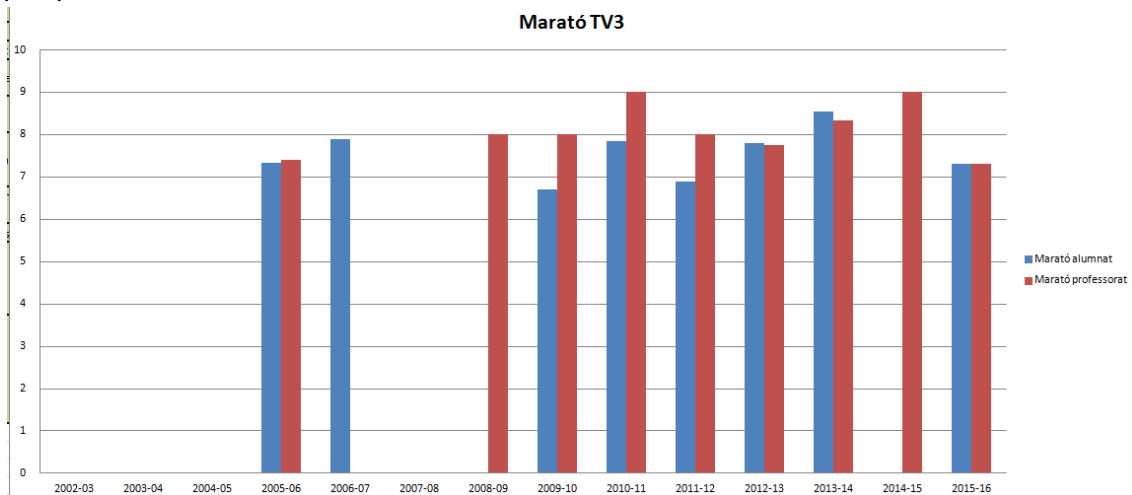


De l'àmbit de **sexualitat, educació emocional i relacions interpersonals**, trobem una activitat iniciada el 2006 que va finalitzar aquell mateix any. No va ser fins al 2010 que es va reprendre.

L'activitat que més ha durat i l'única que perdura en l'actualitat és Max in love, que abans tenia un enfocament força diferent (Sex o no sex) i ara es fa a partir de la visualització d'una obra de teatre com Max i Maxi. És una de les més ben valorades per l'alumnat, amb una mitjana de 8.



La **Marató de TV3** ha variat molt de puntuació ja que cada any l'interès és diferent perquè hi ha molts temes a tractar.

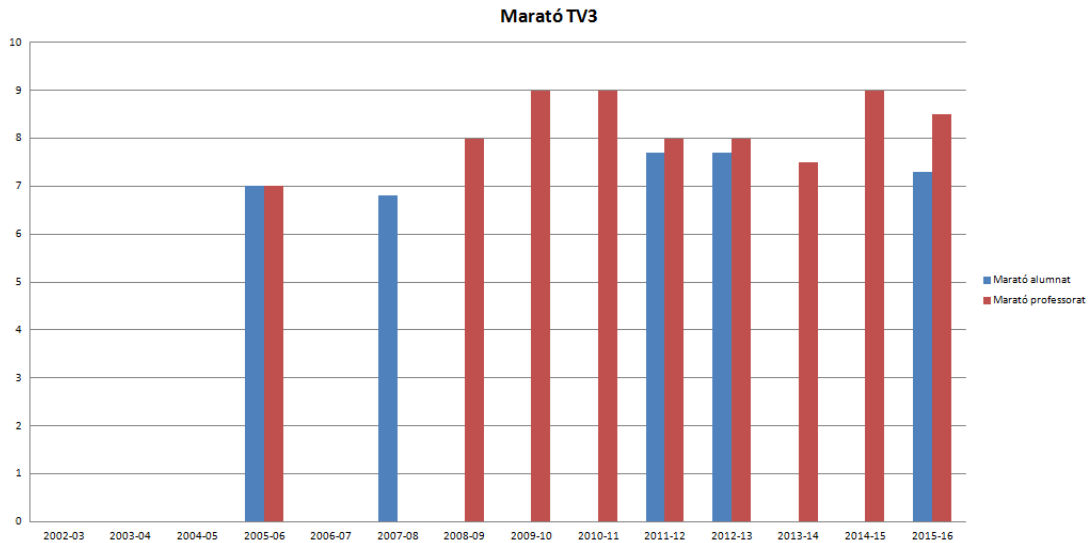


Al llarg dels anys, l'alumnat i el professorat ha valorat el conjunt d'activitats amb una mitja de **7'92**. En els primers 3 anys es demanaven activitats de prevenció de drogodependències i sexualitat i MTS que es van incorporar més tard. A partir del 2009, aquests van començar a demanar activitats sobre higiene personal, sobre nutrició i alimentació i sobre la pràctica esportiva. Aquests àmbits s'han de solucionar ja que porten molt temps demanant-se.

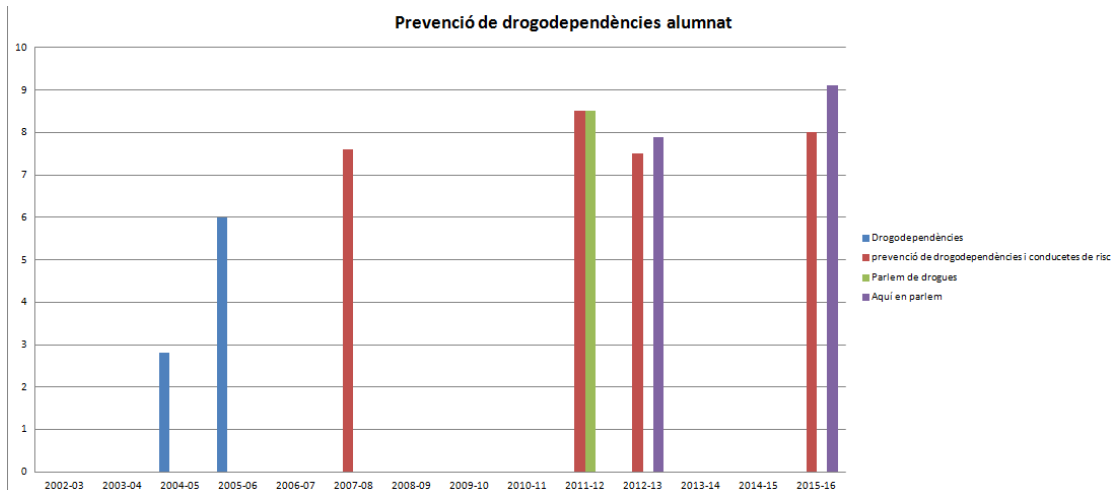
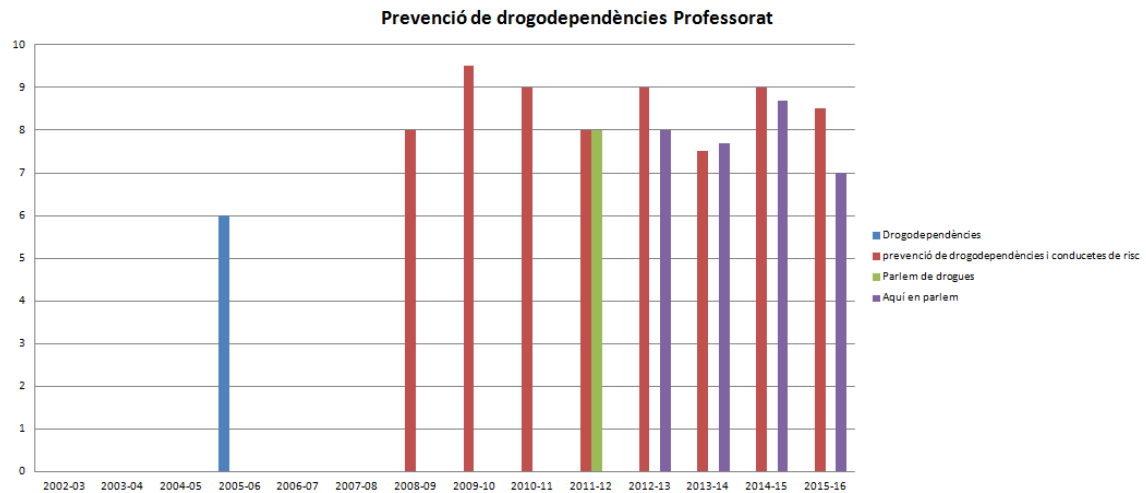


## 1r de Batxillerat

A 1r de Batxillerat la **Marató de TV3** va començar amb una mala valoració però poc a poc va anar pujant fins arribar al 7-9, aconseguint una mitja de 7'96.

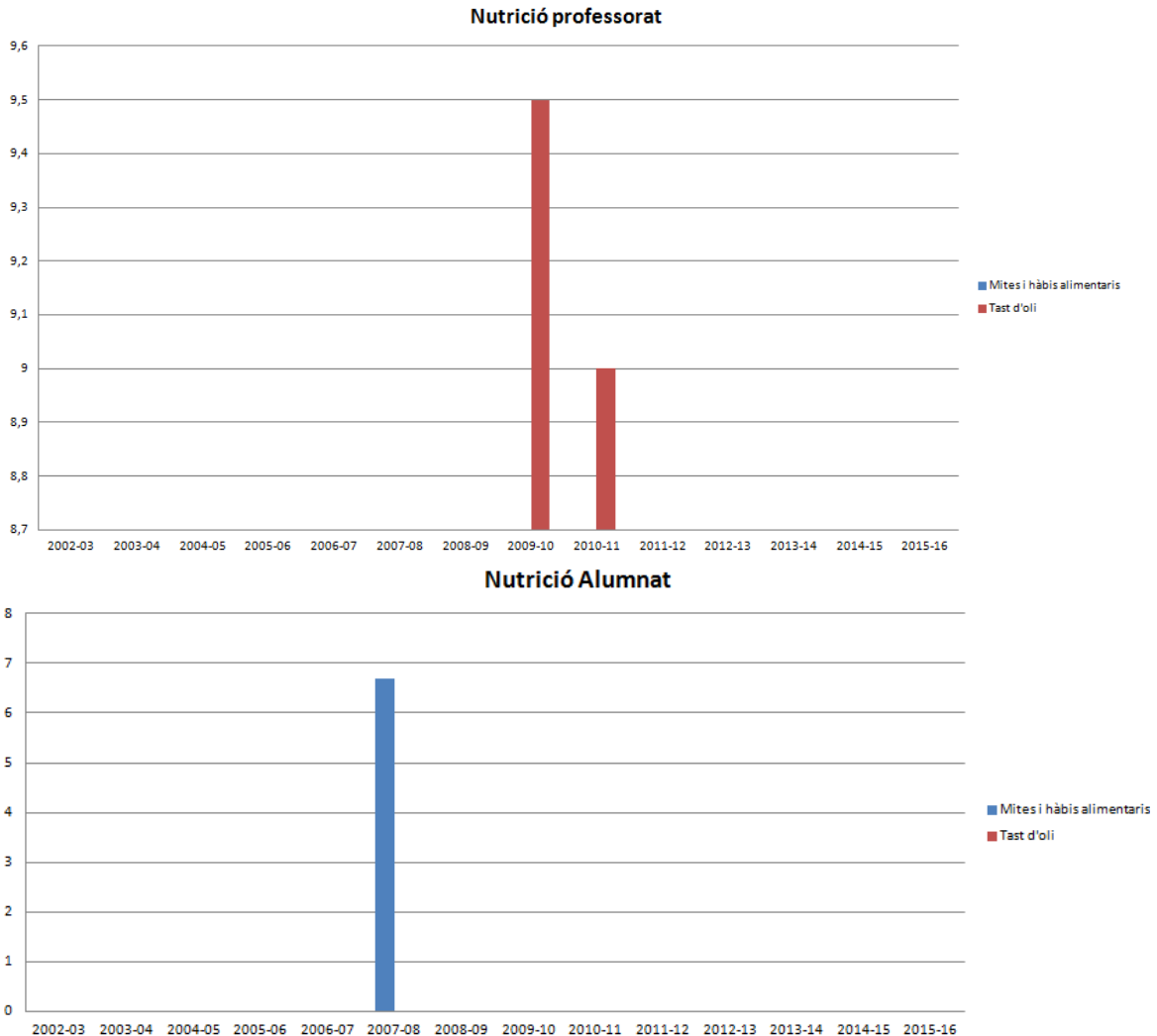


El 2004 es va iniciar el programa de **prevenció de drogodependències** i el 2007 es va iniciar el Programa de Drogodependències i conductes de risc que és una de les mes valorades en aquest curs i ha obtingut una mitja de 8'34.





El 2007 es va iniciar un programa d'**alimentació i de mites alimentaris** que només es va realitzar aquell curs; del 2009 al 2011 es va realitzar un tast d'oli que es va valorar molt positivament, amb un 9 de mitja. I a partir d'aquell any, l'àmbit nutricional va quedar completament buit.



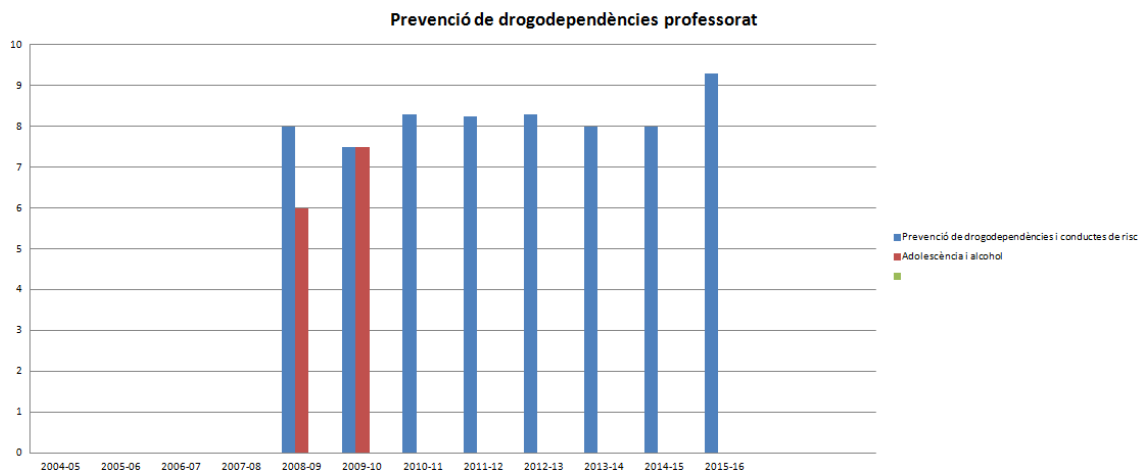
Al llarg dels anys, l'alumnat i el professorat ha valorat el conjunt d'activitats amb una mitja de **8'4**. En els primers 3 anys es demanaven activitats de drogodependència i sexualitat que es van incorporar més tard; i a partir del 2009, aquests van començar a demanar activitats sobre educació emocional i sobre nutrició i alimentació. S'han d'incorporar activitats i programes d'aquesta temàtica per tal de complir les característiques del programa d'EPS.



## Cicles Formatius de Grau Mitjà

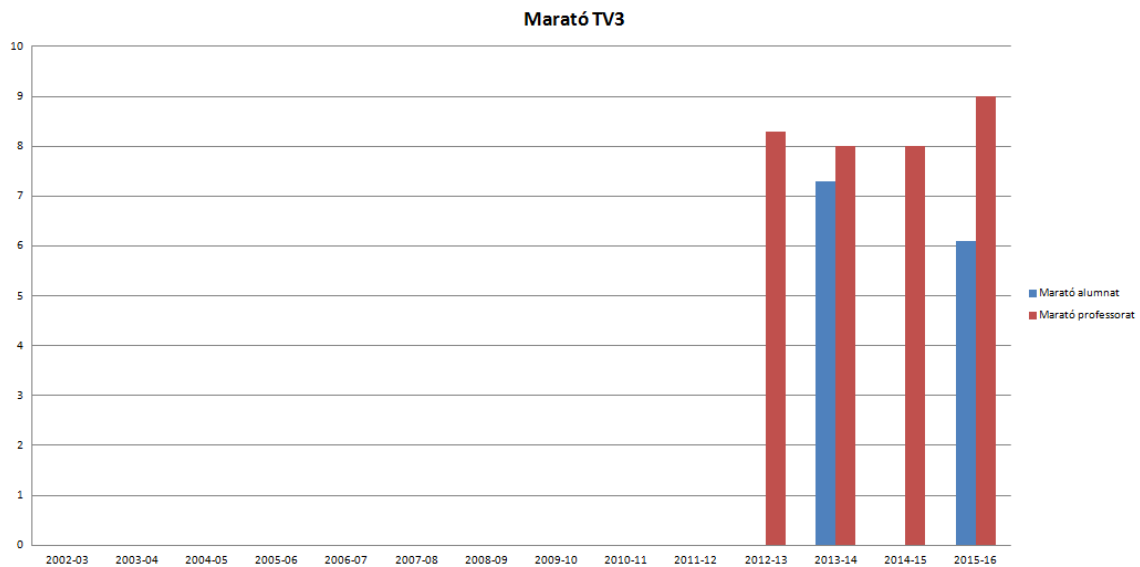
Hi ha poques dades dels alumnes de Cicles Formatius de Grau Mitjà ja que acaben les classes abans i és molt difícil poder fer l'avaluació final. Bàsicament realitzen activitats en dos àmbits: Marató de TV3 i prevenció de drogodependències i conductes de risc.

Pel que fa a les **drogodependències**, es va començar a fer activitats l'any 2005 però amb un aprovat just. El 2007 es va iniciar l'activitat de Prevenció de Drogodependències i conductes de Risc, la mateixa que a 1r de Batxillerat, que té molt bona valoració, assolint una mitjana de 7'89.





Fins al 2012 no van començar a realitzar l'activitat de **la Marató de TV3** i està molt ben valorada, amb una mitja de 8.



Al llarg dels anys, l'alumnat i el professorat ha valorat el conjunt d'activitats amb una mitja de **8'04**. En els primers 3 anys es demanaven activitats de drogodependència i psicologia de les drogues i sexualitat; i a partir del 2009, van començar a demanar activitats sobre hàbits saludables, alimentació i esport i trastorns alimentaris.

Pel que fa a **2n de Batxillerat**, no he realitzat l'anàlisi ja que molts anys no s'ha realitzat avaluació, al acabar abans el curs acadèmic i perquè només realitzaven una activitat al llarg de tot el curs, la Marató de TV3 que està sempre molt ben valorada, amb notes més altes de 7 i que es continua duent a terme amb els anys.

A part de l'alumnat, també s'han realitzat tallers i xerrades als **familiars** per tal que l'efectivitat de les activitats sigui major i els pares s'assabentin dels coneixements que se'ls està impartint als seus fills.

Tot i que no tenim valoració per part de l'alumnat, consta que l'assistència va anar disminuint i va decidir treure les activitats per a pares.



Il·lustració 9: xerrada sobre la prevenció de drogodependències en la biblioteca del centre a càrrec de la Marta Capdevila als familiars de l'alumnat.



**Objectiu D:** esbrinar les mancances d'aquest programa d'EPS, les hem pogut anar veien en l'avanç dels resultats.

Les mancances que el professorat i l'alumnat reflectia en les enquestes, s'han anat incorporant amb el temps, però n'hi ha una que no s'ha incorporat de manera definitiva, ja que les vegades que s'ha intentat fer, s'ha acabat eliminant, aquest àmbit és el de **nutrició**.

També faltarien activitats de l'àmbit de **salut mental** que són molt demanades per l'alumnat i de **l'àmbit esportiu**, de pràctica esportiva i beneficis. Els **hàbits d'higiene** també han estat molt demanats en el transcurs del temps per l'alumnat i el professorat.

A continuació mostrem la taula amb el buidat dels suggeriments de cada curs acadèmic en funció dels estudis que cursen i de l'opinió de l'alumnat i professorat.

## La Prevenció de la Salut a Judici

|                | 1r ESO   | 2n ESO  | 3r ESO   | 4rt ESO  | 1r Batx   | CFGM  |
|----------------|--|---|--|--|---|---|
| <b>2002-03</b> |  |   | Drogodependències, i ampliar el tema de la sexualitat amb les MTS, la prevenció... |  |   |   |
| <b>2003-04</b> |  |   | Drogodependències i ampliar el tema amb les relacions i l'homosexualitat           | Ampliar drogodependències i MTS i sexualitat   |   |   |
| <b>2004-05</b> | Sexologia i sexualitat, nutrició i drogodependència  | Drogodependències i sexualitat  | Ampliar coneixements sobre el tema de la sexualitat i proporcionar condons         |  | Psicologia de les drogues, sexologia i sexualitat | Psicologia de les drogues, sexologia i sexualitat |
| <b>2009-10</b> | Hàbits d'higiene i activitats físiques.  | Hàbits d'higiene personal i nutrició i dieta equilibrada                      | Educació emocional i malalties i trastorns alimentaris                             | Dietes equilibrades, menjar saludable i higiene personal                                 | Alimentació i educació emocional                  | hàbits saludables i salut laboral.                |
| <b>2011-12</b> |  |   |  | Nutrició   |   |   |
| <b>2012-13</b> | L'alumnat opina que caldria fer activitats sobre l'exercici físic, nutrició i obesitat, revisió bucal... | Alumnat: sexualitat, drogodependències...<br>Professorat: hàbits alimentaris. | Alumnat: psicologia i esport i salut.<br>Professorat: nutrició i hàbits esportius. | Alumnat: alimentació, l'esport, la dieta i la higiene esportiva<br>Professorat: nutrició |   | Col·laboració amb la presó                        |

## La Prevenció de la Salut a Judici

|                |   |   |                                       |   |   |  |
|----------------|---|---|---------------------------------------|---|---|--|
| <b>2013-14</b> | El professorat opina que caldria fer activitats sobre hàbits alimentaris  | El professorat opina que caldria fer activitats relacionades amb els hàbits alimentació i higiene.  |                                       | Alumnat: salut i condició física; hàbits alimentaris, menjar saludable i dietes; sexologia i prevenció de MTS. Professorat: activitat física i salut. | Professorat: nutrició   |  |
| <b>2014-15</b> | El professorat opina que caldria fer més activitats esportives, menjar saludable, hàbits de vida...   | El professorat opina que caldria fer activitats relacionades amb els hàbits alimentació.  | Professorat: activitat física i salut |   |   | Professorat: alimentació i educació vial (conductes perilloses al volant). |
| <b>2015-16</b> | Professorat: importància de la higiene personal, anorèxia i primeres relacions sexuals. Alumnat: activitats per controlar l'autoestima, parlar sobre els aliments que hem de menjar i que no. | Professorat: mala alimentació, autoestima i sentit crític. Alumnat: són i els somnis, drogodependències, higiene personal, dieta equilibrada i trastorns alimentaris. |                                       |   | Professorat: relacions interpersonals i la intel·ligència emocional. Alumnat: alimentació i la nutrició, drogues i MTS, pràctica esportiva i beneficis. | Professorat: alimentació, les revisions mèdiques, l'esport i la higiene.   |



# ESMORZA PER MENJAR-TE EL DIA

## 5. Metodologia

### 5.1 Fonaments

#### ❖ Hàbits alimentaris de l'esmorzar

Segons el Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat, gran part de l'alumnat va al centre sense haver esmorzat o sense fer-ho al complet, i això causa sobrepès i obesitat infantil, i segons l'Estudi Aladino 2013 cita que l'absència de l'esmorzar i el sedentarisme són una de les causes de l'augment de pes. (Gutman, 2014)

Segons el Ministerio de Sanidad de España, només el 7,5% dels infants esmorza correctament i 1 de cada 5 només pren un got de llet, a més el 56% l'acompanya amb un producte amb un alt percentatge d'hidrats de carboni i la meitat dedica menys de 10 minuts a fer-ho. (Parra, 2015)

Els especialistes aconsellen que l'esmorzar representi un 30% de l'energia total que necessita una persona al llarg del dia, ja que el nostre cos necessita una gran quantitat d'energia entre les 6 del matí i les 6 de la tarda. En la quantitat d'hores que passem dormint, el cos fa molts processos de restauració i neteja dels òrgans i treballa amb l'aliment del sopar, així que quan ens aixequem el cos no té l'energia necessària per afrontar l'activitat del matí. Llavors, per tal que l'alumnat estigui en òptimes condicions i comenci amb força el dia, ha d'ingerir una tercera part del menjar de tot el dia entre l'esmorzar i mig matí.

Rubén Bravo, un expert en nutrició i el portaveu de l'IMEO (Institut Mèdic Europeu de la Obesitat), afirma que no s'ha d'ometre ni realitzar l'esmorzar amb presses o de peu, que entre setmana cal dedicar com a mínim 20 minuts i els caps de setmana més, ja que està demostrat que amb un esmorzar saludable, es treuen millors notes, es té una actitud més positiva i una millor condició física. (Gutman, 2014)

Ens explica que una opció per evitar les presses a l'hora d'esmorzar és anar a dormir abans i deixar el que es vol esmorzar preparat la nit anterior per passar més estona gaudint del menjar.

L'esmorzar ha de ser equilibrat i a l'hora personal, degut al pes i a l'activitat física que realitza l'infant; ha d'incloure aliments del grup de les proteïnes, els hidrats de carboni i els greixos.

La IMEO diu que l'esmorzar d'un nen de 12 a 18 anys ha de contenir: un làctic, en funció de l'activitat física i la constitució, que es pot acompanyar d'una cullerada de mel o cacau en pols; un suc de fruita natural o varies peces de fruita; i hidrats de carboni o cereals, com dos torrades acompanyades d'oli,



Imatge 11: exemple d'esmorzar.



tomàquet i pernil salat o embotits de gall d'indi.

## ❖ **Beneficis d'esmorzar correctament**

Els beneficis d'un esmorzar correcte són:

- Una major energia que provoca un major rendiment en els estudis, un bon nivell d'alerta i vitalitat.
- La prevenció per a certes malalties tals com la diabetis i l'obesitat.
- Millora de l'estat nutricional (grau en què les nostres necessitats d'energia i nutrients queden cobertes mitjançant els aliments que consumim) ja que realitza ingestes més altes de la major part dels nutrients que necessitem.
- Si l'esmorzar inclou: torrades, pa, cereals d'esmorzar, galetes senzilles, etc., el consum diari de greix és menor ja que contribueixen a augmentar les aportacions calòriques, reemplaçant altres amb major contingut gras.
- Les persones que esmorzen mantenen el pes dins de límits saludables en major mesura que les que ometen aquesta ració. El fet de repartir les calories durant el dia en 4 o 5 àpats, ajuda a que no es sobre carregui cap d'elles i proporciona una ració de seguretat en nutrients importants en l'època de creixement i desenvolupament. Això també contribueix a evitar picar entre hores.
- Les persones que ometen l'esmorzar posen en marxa una sèrie de mecanismes en l'organisme (descens de l'hormona insulina i augment de cortisol i catecolamines ...) per mantenir la glucèmia (nivell de sucre en sang) en valors acceptables. Aquests canvis hormonals alteren o condicionen la conducta i influeixen negativament en el rendiment físic i intel·lectual.

## ❖ **Conseqüències d'esmorzar malament**

Les conseqüències d'un esmorzar incorrecte són:

- Descens de la energia i la vitalitat que necessita durant el dia.
- Provoca un augment de la fam a mig matí i llavors, busquen una aportació energètica que troben en productes amb molt sucre i àcids grassos, augmentant el sobrepès i l'obesitat infantil, ja que segons l'Agència Espanyola de Salut Alimentària, entre el 33% de nois entre els 2 i 17 anys pateixen aquestes malalties degudes a que no consumeixen una dieta mediterrània i a l'omissió de l'esmorzar.
- Es perd el to muscular i el cervell, en comptes d'ocupar-se de les funcions intel·lectuals, es passa el matí activant el sistema d'emergència per obtenir energia i aliment.
- Si la persona decideix esmorzar després de l'hora, el menjar serà acceptat com a excedent i es desviarà cap al magatzem de greix de reserva (teixit adipòs) i s'augmentarà el pes.
- També causarà decaïment, falta de concentració i mal humor, ja que mancarà glucosa en l'organisme.



## ❖ Elaboració d'un estudi

Per tal de poder dur a terme el nostre estudi, primer hem d'establir el tipus de variables sobre les quals volem obtenir dades:

- Variables categòriques o nominals (qualitatives).- categories no ordenables com taxes recomptes, proporcions, riscos... Un exemple és els aliments que conté l'esmorzar.
- Variables ordinals.- categories ordenables amb intervals no quantificables. Un exemple és la valoració del taller realitzat.
- Variables quantitatives (contínues o discretes).- espectre ordenat amb variables quantificables. Un exemple de quantitativa contínua és l'alçada i un exemple de quantitativa discreta és la talla i el pes de l'alumnat.

De vegades, una mateixa variable pot ser mesurada en diferents escales, depenent de l'estudi que es vulgui fer.

La selecció i la recollida de les variables s'ha de guiar per la norma: "recollir-ne tantes com sigui necessari i tan poques com sigui possible"; això vol dir que no s'han de recollir variables innecessàries pensant que molta informació pot ser útil, encara que no es sàpiga ben bé que es farà.

També s'ha de tenir en compte el tipus d'estudi que es farà segons les variables que es volen saber.

- Assaig clínic aleatoritzat i cegat: és un estudi experimental en que no es controla tot, hi ha una part dels individus del grup d'estudi que es produeix a l'atzar i una part dels individus d'estudi controlada.
- Estudi d'intervenció: tots els individus d'estudi tenen el factor que es treballa controlat.
- Estudi de conhort: els individus d'estudi no tenen el factor que es treballa controlat; és un estudi observacional. Es fa un seguiment per observar l'evolució del que es pretén estudiar, veure si avancen o retrocedeixen.
- Estudi de casos i controls: no es controla el factor treballat en els individus d'estudi, que són escollit per la presència o absència d'aquest factor estudiat. En aquests individus s'estudia l'exposició prèvia a factors relacionats amb el que s'estudia.
- Estudi transversal: l'investigador no controla el factor d'estudi. Els individus es trien com en el cas anterior i se'ls estudia la relació amb la presència o no d'un altre fenomen. No hi ha seqüència temporal.

Nosaltres hem decidit fer un estudi de conhort per veure com avança o retrocedeix el conjunt de l'alumnat després del taller realitzat respecte les dades que tenim en l'avaluació inicial de l'esmorzar.





## ❖ Càlcul i valors estàndards i saludables de l'IMC.

El Índex de Massa Corporal o IMC és una estadística desenvolupada per Adolphe Quetelet durant la primera meitat del segle XIX per saber quina quantitat de grassa corporal tenim. Així, calculant l'IMC podem saber si el nostre pes està posant en risc la nostra salut, essent més proper a tenir infermetats tals que sobrepès, hipertensió, colesterol...

La fórmula que s'utilitza és la mateixa per homes, dones, nens i nenes. Per una determinada altura, l'IMC és proporcional a la massa però per una determinada massa és inversament proporcional al quadrat de la seva altura.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Imatge 12: Fórmula per calcular l'IMC.

La taula de nivells d'adolescents i nens segons el IMC de la persona en què ens basarem per analitzar els diferents IMC obtinguts és la següent:

| IMC                | Categoria  |
|--------------------|------------|
| Pes inferior       | <18        |
| Pes normal         | 18- 24     |
| Sobrepès           | 24,0- 29,9 |
| Obesitat de grau 1 | >30,0      |



## 5.2 Tipus d'estudi

Es tracta d'un estudi de cohorts: estudi observacional transversal. (Albert Sorribas, 1997).

## 5.3 Població i mostra

La mostra utilitzada en aquest estudi està formada per l'alumnat de 1r d'ESO que consta aproximadament de 85 individus, l'edat dels quals varia entre 12 i 13 anys.

## 5.4 Instruments de mesura

Per tal d'analitzar i veure els diferents canvis de l'alumnat respecte els seus hàbits alimentaris i la qualitat de l'esmorzar hem realitzat una enquesta inicial per a tot l'alumnat elaborada amb el programa Google Forms on es pregunta si esmorzen a casa i a l'institut, els aliments que consumeixen, el temps que hi dediquen, els beneficis i les conseqüències, el seu coneixement vers el que ha de contenir i vers alguns falsos mites.

Per mesurar ho hem fet amb una cinta mètrica fent treure les sabates a l'alumnat, per pesar hem fet servir la balança del laboratori i per fotografiar l'esmorzar hem fet servir la càmera del mòbil.

Per a la realització del taller hem elaborat una presentació i un joc perquè l'alumnat aprengui quins aliments s'han de consumir. En aquesta presentació s'expliquen els temes tractats en l'enquesta.

A més a més, hem dissenyat un tríptic i una carta per informar a les famílies del taller que s'havia impartit als seus fills.

Per fer l'avaluació final hem fet servir la mateixa enquesta que en l'avaluació inicial, amb la diferència que ha estat contestada en paper i hem afegit dues preguntes: la valoració del taller i una reflexió per veure si canviarien el seu esmorzar si poguessin.

## 5.5 Metodologia de l'anàlisi estadístic

Per fer l'anàlisi estadístic hem utilitzat el programa informàtic SPSS v19.

Per dur a terme l'anàlisi de les dades qualitatives hauríem d'haver utilitzat la khi quadrat ( $\chi^2$ ), però no l'hem pogut fer servir ja que el valor (p), és a dir, el nombre de respostes que hem obtingut per a cada variable, no era estadísticament significatiu ja que era menor de 0,05, és a dir que per algunes variables teníem molt poques dades.



## 5.6 Procediment

Per tal d'assolir els objectius plantejats en aquesta segona part, hem realitzat les següents accions:

1. Posar-nos en contacte amb el cap d'estudis de Nutrició i Dietètica, en Sr. José Serrano, per veure si seria possible una col·laboració d'ambdues entitats, Facultat de Nutrició de la UdL i Institut Guindàvols, per tal d'impartir tallers d'hàbits alimentaris saludables al nostre alumnat. Per fer-ho hem realitzat varies reunions per parlar dels objectius i per veure la viabilitat del projecte. En el temps en què hem estat esperant una resposta, hem decidit que jo mateixa faria el taller, però com tenim un temps limitat, l'hem reduït només a primer curs de l'ESO i hem decidit centrar-lo en l'esmorzar, perquè hem observat que l'alumnat més jove del centre no esmorza correctament i el professorat ens ha confirmat que és una preocupació dels tutors/es des de fa temps.

2. Hem aprofitat que ja sabem fer enquestes amb el formulari de Google, per elaborar la nostra enquesta sobre els seus hàbits alimentaris centrats en l'esmorzar, hem afegit preguntes sobre algunes falses creences i sobre les conseqüències i els beneficis d'esmorzar.

3. Més tard, la universitat s'ha posat en contacte amb nosaltres per confirmar-nos la col·laboració per part de l'alumna de 4rt curs del Grau de Nutrició Andrea Pujol, que aprofitarà l'estada en el nostre centre per fer el seu treball final de grau.

Un cop ho hem sabut, hem organitzat una reunió per posar en comú els nostres objectius i per veure com ho organitzem. Hem decidit que, per fer el seu treball de fi de grau pesará i mesuraria els nens i joves de primer i tercer d'ESO i Primer de Batxillerat i calcularia l'IMC; també passarà un qüestionari de freqüència de consum de fruites, verdures i dolços, per saber quina quantitat en menja de cada cosa l'alumnat.

A més a més del taller que ja tenim dissenyat per a 1r d'ESO, hem afegit 1 hora més, i dos tallers d'una hora amb 3r i 1r de Batxillerat. Tot i que ambdues estarem presents en totes les sessions, els de 1r d'ESO recauran més en l'autora d'aquest treball mentre que els de 3r d'ESO i 1r de Batxillerat els realitzarà majoritàriament l'Andrea Pujol.

Els continguts a treballar són:

- Els hàbits alimentaris.
- La qualitat de l'esmorzar.
- L'entorn que els ajudarà o no a consumir aliments saludables.
- El cos humà i la digestió.
- Pràctica esportiva.

4. Hem aprofitat aquesta col·laboració per consultar sobre els continguts de l'enquesta inicial i hem elaborat l'enquesta definitiva amb tots els coneixements i opinions que ells ens havien aportat. (Veure Annex II).
5. Ens neguiteja el fet que l'alumnat moltes vegades contesta les enquestes sense pensar o amb el que ells creuen que és la resposta "políticament correcta". També volem quantificar, en la mesura del possible, no solament els coneixements adquirits, sinó també els canvis d'hàbits produïts, tot i que sabem que és un objectiu molt agosarat amb la intervenció puntual que proposem. Amb aquest fi hem decidit realitzar, a més, un altre tipus d'avaluació: fotografiar l'esmorzar que l'alumnat portarà per aquell dia assignant-los un número a cadascú, que serà sempre el mateix, abans i després de la nostra intervenció. En l'enquesta, a més, també s'ha de posar el número assignat a dalt de tot per fer correspondre el que diuen amb les fotografies.

Amb l'Andrea, els pesarem i els mesurarem i amb un full de càlcul, determinarem el IMC.

(Veure Annex V).



Imatge 13: l'alumnat responent l'enquesta inicial.

6. Amb els resultats de l'avaluació inicial, hem fet una recerca bibliogràfica, sobre els continguts que volem transmetre sobre l'esmorzar saludable; ens hem entrevistat amb l'Anna Manonelles, la infermera de referència del programa Salut i Escola, per saber com ha fet ella els programes d'alimentació aquests darrers anys. Hem buscat diferents tallers sobre la conscienciació de la importància de l'esmorzar que s'havien fet arreu d'Espanya i amb tot això hem dissenyat el nostre taller que durem a terme amb l'alumnat de 1r.
7. Com volem que el taller estigui el més adaptat possible a la realitat de l'alumnat, així com retornar els resultats de l'avaluació inicial, hem passat les respostes de les enquestes a fulls de càlcul per observar-les millor i poder analitzar-les tot agrupant els aliments que citen en el grup al qual pertanyen, així com observant quants grups d'aliments consumeixen en cada esmorzar i calculant quin percentatge compleix les normes.

## La Prevenció de la Salut a Judici

8. Hem dut a terme el taller en cada grup de primer; per fer-ho hem triat, en la mesura del possible, les hores de l'assignatura de ciències experimentals ja que així l'alumnat relacionarà més fàcilment els continguts tractats amb els que ja han treballat o treballaran en l'assignatura.



Imatge 13: presentació del taller.



Imatge 14-15: realització i resultat final del joc.

9. S'ha realitzat una segona sessió a càrrec de l'Andrea, que ha dissenyat una espècie de trivial sobre hàbits alimentaris, reforçant el que jo he treballat i investigant sobre l'entorn de l'alumnat, amb preguntes del Combi, un programa per veure com és l'entorn de l'alumnat i com pot influir per poder tenir una bona alimentació i uns hàbits alimentaris saludables.



Imatge 16: taller de l'Andrea Pujol.

10. Un cop finalitzats els tallers, hem fet una avaluació final; seguint el mètode d'avaluació continua que utilitza una pre i una post-avaluació per veure si la intervenció és efectiva. L'avaluació final consisteix en una enquesta per veure si han canviat els seus hàbits, fent les mateixes preguntes que en l'inici i afegint preguntes per veure si els ha agradat el taller, si han après coses i per què puguin donar la seva opinió.



Imatge 17: realització de la post-avaluació.



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

11. Arribats a aquest punt ens hem adonat què si el que pretenem és, no només informar, sinó promoure un canvi d'hàbits real, és imprescindible contar amb la col·laboració de les famílies ja que donada l'edat de l'alumnat, en la majoria dels casos, són els familiars, majoritàriament les mares, qui preparen el seu esmorzar (informació que hem constatat durant els tallers).  
Primer hem pensat adreçar el mateix taller a les famílies però, per manca de temps i sabent, per l'experiència del centre, que assisteix un percentatge molt baix de pares/mares/tutors a aquestes xerrades, hem decidit confeccionar un tríptic que repartirem a tot l'alumnat juntament amb una carta on hem explicat l'activitat que hem realitzat amb els seus fills. (Veure Annex III).
12. Hem deixat un marge de temps per fer l'última post-avaluació, fotografiar de nou l'esmorzar que porten a l'institut per tal d'intentar veure si hi ha hagut algun canvi real d'hàbits alimentaris en l'alumnat de 1r d'ESO. (Veure Annex IV)
13. Hem passat les enquestes a un full de càlcul i hem fet el mateix que amb les inicials per poder comparar els resultats.  
Amb les fotografies de l'esmorzar, hem creat una taula amb les imatges d'abans i les de després de la intervenció de cada alumne incorporant l'esmorzar que han dit que feien a l'institut per veure si es corresponia i si ja s'ha produït algun canvi. (Veure Annex V).
14. Hem passat els fulls de càlcul al programa d'estadística SPSS elaborat per les Universitats de Chicago i Alberta, gràcies a la col·laboració del tutor del projecte Itinera Francesc Abella, professora de la UdL. És amb aquestes dades que intentarem assolir l'últim objectiu d'aquesta segona part, comparar l'efectivitat de la nostra intervenció.
15. Hem elaborat un video o documental amb el taller realitzat a l'alumnat de primer de la ESO.

### ❖ Editor de dades SPSS.

1. Entrada de dades directament a l'editor.
  - 1.1- Definir l'equivalència entre números (codi assignat a cada categoria de la variable) i etiqueta (nom que identifica cada categoria).
  - 1.2- Definir una variable amb l'opció **Datos- Definir variable** (o fer doble clic sobre la casella grisa on hi ha el nom de la variable):
    - Especificar un nom.
    - Escollir el tipus de variable més adequat (**Tipo**), format numèric, l'amplada de 1 o 2 dígits i sense decimals.
    - Fixar etiquetes que corresponen a cada codi utilitzat (**Etiquetes**), etiquetar la variable amb un nom clar perquè el nom té la restricció de contenir un màxim de 8 caràcters i assignar les etiquetes que corresponen a cada valor.

## La Prevenció de la Salut a Judici

- Definir quin valor numèric assignem als subjectes dels que no en disposem el valor de la variable (**Valores perdidos**).
- Definir l'aparença de la variable en l'editor (**Formato de columna**), l'amplada de la columna i la seva alineació.

|    | Nombre         | Tipo     | Anchura | Decimales | Etiqueta             | Valores         | Perdidos | Columnas | Alineación | Medida  | Rol    |
|----|----------------|----------|---------|-----------|----------------------|-----------------|----------|----------|------------|---------|--------|
| 1  | Grup           | Númérico | 1       | 0         | Grup                 | {1, Primer A... | Ninguna  | 8        | Derecha    | Escala  | Entrar |
| 2  | Mati           | Númérico | 4       | 0         | Esmorzeu cada...     | {1, si}...      | Ninguna  | 5        | Centrado   | Nominal | Entrar |
| 3  | Capsetmana     | Númérico | 1       | 0         | Els caps de set...   | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 4  | quecanvia      | Cadena   | 15      | 0         | Què canvia?          | Ninguna         | Ninguna  | 23       | Izquierda  | Nominal | Entrar |
| 5  | Esbarjo        | Númérico | 4       | 0         | Portes alguna c...   | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 6  | quemenjeu      | Númérico | 2       | 0         | En acs afirmati...   | {1, Entrepà}... | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 7  | Tempscasa      | Númérico | 1       | 0         | Quan temps de...     | {1, menys d...  | Ninguna  | 11       | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 8  | Tempsinsti     | Númérico | 1       | 0         | Tems esmorzar...     | {1, menys d...  | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 9  | Contenicer...  | Númérico | 1       | 0         | un bon esmorz...     | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 10 | contellet      | Númérico | 1       | 0         | llet?                | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Escala  | Entrar |
| 11 | Contenirgal... | Númérico | 1       | 0         | galeles?             | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 12 | Conteniriogurt | Númérico | 1       | 0         | iogurt?              | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 13 | contesucnatu   | Númérico | 1       | 0         | suc natural?         | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 14 | contesucem...  | Númérico | 1       | 0         | suc embassat?        | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 15 | contebolle     | Númérico | 1       | 0         | bolleria?            | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 16 | Contepernil    | Númérico | 1       | 0         | pernil dolç o sal... | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |
| 17 | Conteformat... | Númérico | 1       | 0         | formatge             | {1, si}...      | Ninguna  | 8        | Derecha    | Nominal | Entrar |

Imatge18: vista de les variables.

Etiquetas de valor

Etiquetas de valor

Valor:

Etiqueta:

1 = "Primer A"  
2 = "Primer B"  
3 = "Primer C"  
4 = "Primer D"

Añadir Cambiar Eliminar

Ortografía...

Aceptar Cancelar Ayuda

Imatge 20: etiquetes de valor de la variable.

Tipo de variable

Numérico

Coma

Puntos

Notación científica

Fecha

Dójar

Moneda personalizada

Cadena

Anchura:

Cifras decimales:

Aceptar Cancelar Ayuda

Imatge 19: definició del tipus de variable.

- 1.3- Definir la resta de variables.
- 1.4- Entrar les dades corresponents a les variables que hem definit.
- 1.5- Guardar les dades: desplegar el menú **Archivo** i escollint l'opció **Guardar**. Si es vol guardar amb un nom diferent al que teníem, escollir l'opció **Guardar Como**: seleccionar el nom de l'arxiu i el directori on es guardarà; respectar l'extensió per defecte (SAV).





\*treball andea.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 85 de 85 variables

|    | conse42 | conse52 | conse62 | conse72 | aprimem2 | valornutri2 | total2 | totalinsti2 | totalcasa2 | Valoració | Canviesmorzar |
|----|---------|---------|---------|---------|----------|-------------|--------|-------------|------------|-----------|---------------|
| 1  | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 2,00    | 1,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        |            | 10,00     | 2,00          |
| 2  |         |         |         |         | 1,00     | 2,00        | 2,00   | 2,00        | 1,00       | 8,00      | 2,00          |
| 3  | 1,00    | 1,00    | 2,00    | 2,00    | 2,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        | 2,00       | 10,00     | 2,00          |
| 4  | 2,00    | 2,00    | 2,00    | 1,00    | 1,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        | 3,00       | 10,00     | 1,00          |
| 5  | 2,00    | 2,00    | 2,00    | 1,00    | 1,00     | 2,00        | 1,00   | ,00         | 1,00       | 8,00      | 2,00          |
| 6  | 1,00    | 2,00    | 2,00    | 1,00    | 2,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        | 2,00       | 7,00      | 2,00          |
| 7  | 2,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 2,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        | 3,00       | 10,00     | 1,00          |
| 8  | 2,00    | 1,00    | 2,00    | 1,00    | 2,00     | 2,00        | 1,00   | 1,00        | 1,00       | 10,00     | 1,00          |
| 9  | 1,00    | 2,00    | 1,00    | 1,00    | 2,00     | 1,00        | 2,00   | 2,00        | 1,00       | 8,00      | 2,00          |
| 10 | 1,00    | 1,00    | 2,00    | 1,00    | 2,00     | 2,00        | 2,00   | 2,00        | 2,00       | 10,00     | 1,00          |
| 11 | 1,00    | 2,00    | 1,00    | 1,00    | 2,00     | 1,00        | 3,00   | 2,00        | 3,00       | 10,00     | 2,00          |
| 12 | 1,00    | 1,00    | 2,00    | 1,00    | 2,00     | 1,00        | 3,00   | 1,00        | 3,00       | 10,00     | 2,00          |
| 13 | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00     | 2,00        | 3,00   | 2,00        | 3,00       | 8,00      | 1,00          |
| 14 | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00     | 2,00        | 2,00   | 1,00        | 1,00       | 8,00      | 1,00          |
| 15 | 2,00    | 1,00    | 1,00    | 1,00    | 2,00     | 2,00        | 2,00   | 1,00        | 2,00       | 10,00     | 2,00          |

Vista de datos Vista de variables

Imatge 21: vista de la matrius de dades.

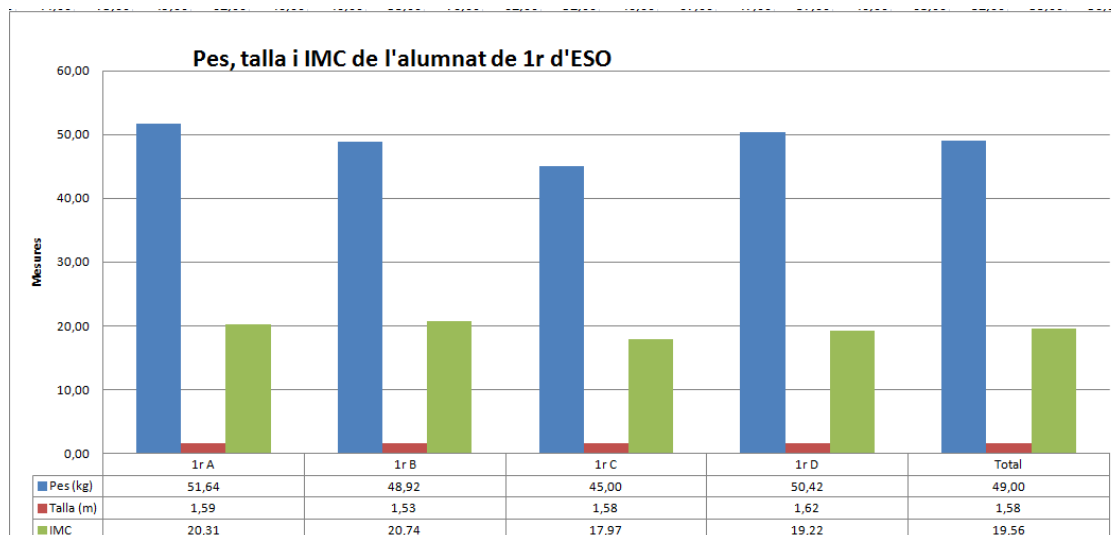
2. Obtenir els resultats amb el navegador de resultats del programa per relacionar dues variables de manera que obtinguem una taula de freqüències encreuada.
  - 2.1- Anar al menú **Estadísticos** i tirar l'opció **Resumir i Tablas de contingencia**
  - 2.2- Seleccionar la variable que formarà les files i la que formarà les columnes, clicar en l'opció **Casillas** i especificar que volem calcular els percentatges de columna.
3. Exportar els resultats a un document de text.
  - 3.1- Clicar **Edición** i la subunitat **Copiar objetos**.
  - 3.2- Anar a l'arxiu del document de text buscar **Edición** i seleccionar **Pegado especial**. En la pantalla que ens apareixerà cal seleccionar **Pegar i Imagen** i li donem a **Aceptar**.

Per últim, passar els resultats que més convinguin al full de càlcul per tal d'obtenir el gràfics, tot i que també es pot fer amb el mateix programa SPSS, però amb menys opcions de tria.



## 6. RESULTATS OBTINGUTS, ANÀLISI I DISCUSIÓ

**Objectiu A:** respecte a fer una avaluació inicial per detectar els hàbits d'alimentació del nostre alumnat, en els resultats que es refereixen a pesar i mesurar l'alumnat i calcular el seu IMC.



Hem pogut observar que la mitjana de totes les classes és estàndard, amb un IMC entre 18 i 24. L'única classe que el té una mica més baix és 1r C però de totes maneres s'aproxima a 18.

A 1r ESO A hi ha 14 alumnes amb un IMC que no es l'estàndard, ja sigui perquè el tenen inferior com superior.

A 1r ESO B hi ha 10 alumnes amb una IMC per sobre o per sota de l'estàndard. En ambdós classes hi ha 25 alumnes a l'aula.

A 1r ESO C hi ha 8 alumnes amb un IMC entre 18 i 24, de 19 alumnes totals que hi ha a l'aula; i a 1r ESO D hi ha 7 alumnes amb un IMC no estàndard de 15 alumnes que hi ha a la classe.

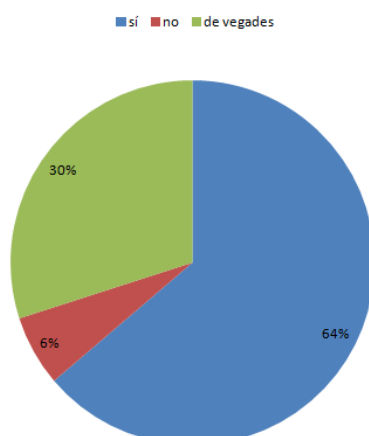
També s'ha de tenir en compte que aquests dos últims són grups més reduïts.

El 33'3% d'aquests alumnes que no tenen el IMC estàndard segons la OMS és perquè el tenen per sota de 18 i un 16'6% d'alumnes, el tenen per sobre de 24.



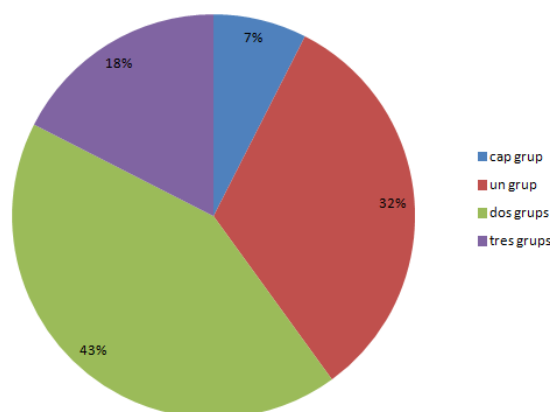
Pel que fa a les enquestes inicials, hem agrupat els resultats de tot l'alumnat de 1r en lloc de fer-ho per grups-classe. Podem observar:

## Esmorzeu cada mati?



A la pregunta de si esmorzen cada mati, hem pogut veure que només el 6% no esmorza però que més de la meitat de l'alumnat de 1r d'ESO esmorza cada dia quan s'aixeca. També hi ha un 30% de l'alumnat que solament esmorza de vegades. El que hauríem de aconseguir amb la intervenció és que aquest 36% que no esmorza sempre, sí ho fes.

## Grups d'aliments que mengen a casa

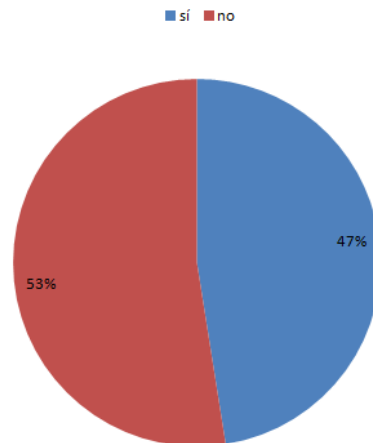


A la pregunta de quins aliments esmorzen a casa, hem vist que la majoria de l'alumnat menja un o dos grups d'aliments dels que s'han de consumir a casa, és a dir, fruita, làctics o hidrats de carboni. Hi ha un 7% que consumeix productes no saludables per esmorzar a casa i un 18% que consumeix aliments de tots 3 grups.

Els aliments que més es consumeixen són la llet, les galetes, els cereals, la fruita, el suc natural, les torrades i la pastisseria industrial.

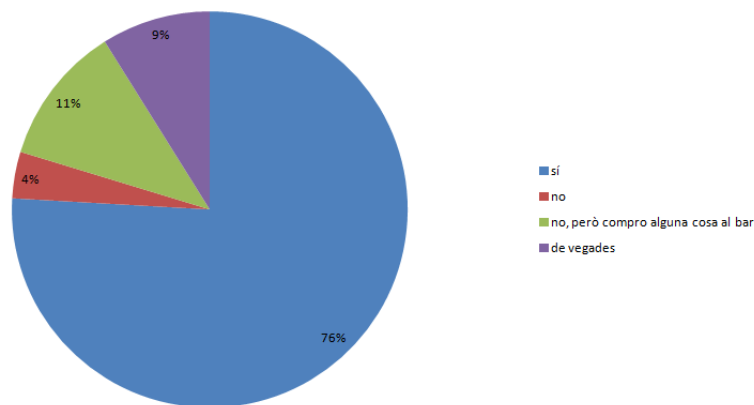


## Caps de setmana



A la pregunta de si els caps de setmana esmorzen de manera diferent, hem vist que una mica més de la meitat de l'alumnat ho fa de la mateixa manera però que hi ha un 47% que esmorza de manera diferent i en preguntar els canvis que es produeixen l'alumnat cita que té més temps per esmorzar i per tant es passa més estona esmorzant i menja més quantitat d'aliments. També hi ha bastants que diuen que esmorzen més aliments no saludables, com els ous fregits amb bacon o la pastisseria industrial.

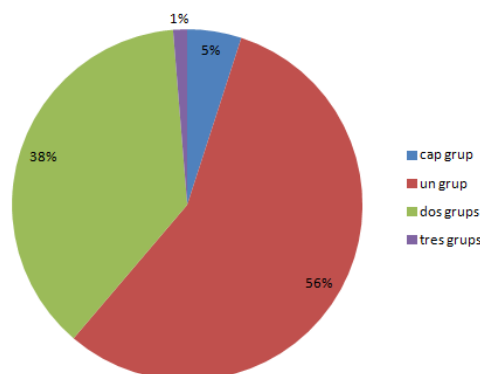
## Esmorzeu a l'institiut?



A la pregunta de si porten alguna cosa per esmorzar durant l'esbarjo només el 4% no esmorza a l'institiut mentre que el 87% sí que esmorza, ja sigui perquè ho porten de casa o perquè ho compren al bar. Els qui compren l'esmorzar al bar mengen entrepans i pastisseria industrial ja que és el que més es ven en la cafeteria de l'Institut, segons ens hem informat preguntant a l'empresa que la porta. També hi ha un 9% que solament esmorza de vegades.



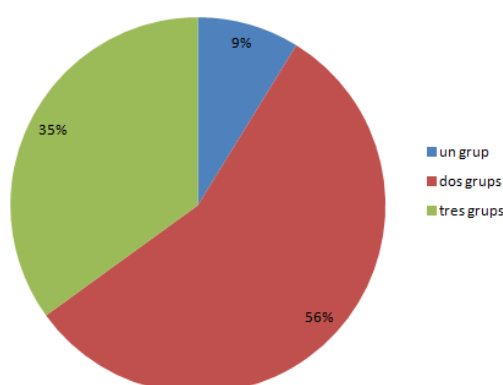
## Grups d'aliments que es consumeixen a l'institut



A la pregunta de quins aliments consumeixen en l'esbarjo del centre quan esmorzen, hem vist que la meitat de l'alumnat consumeix només un grup d'aliments (làctics, hidrats de carboni o fruita), un 38% consumeix 2 grups d'aliments i tan sols un 1% consumeix tres grups d'aliments.

Els aliments que la majoria de l'alumnat menja són l'entrepà, la fruita o el suc de fruita, la pastisseria industrial i les galetes o barretes de cereals, en definitiva, el grup que més es consumeix és el dels hidrats de carboni.

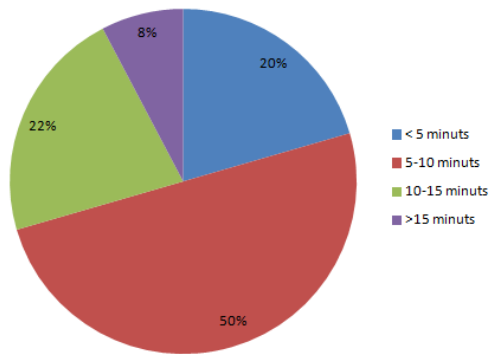
## Grups d'aliments totals en l'esmorzar



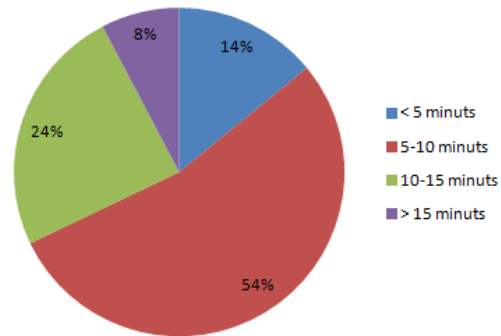
Ajuntant les dades de l'esmorzar a casa i de l'esmorzar al centre, hem vist que tot l'alumnat consumeix, al menys un grup d'aliments. Tot i que la majoria en consumeix dos, l'ideal seria que el 35% del percentatge d'alumnat que consumeix tots 3 grups augmentés.



**Temps d'esmorzar a casa**

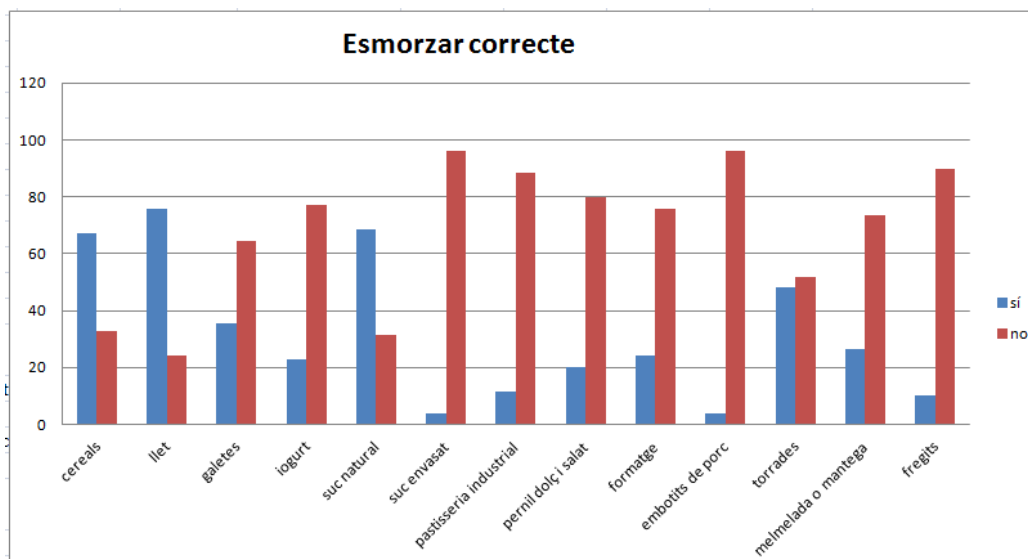


**Temps esmorzar Institut**



En les preguntes de quant temps passen esmorzant a casa i al centre, respectivament, hem pogut veure que hi ha el mateix percentatge d'alumnes que resta més de 15 minuts esmorzant, tot i que el % d'alumnes que passa l'estona correcta esmorzant és superior al centre que a casa (a partir de 10 minuts ja és correcte).

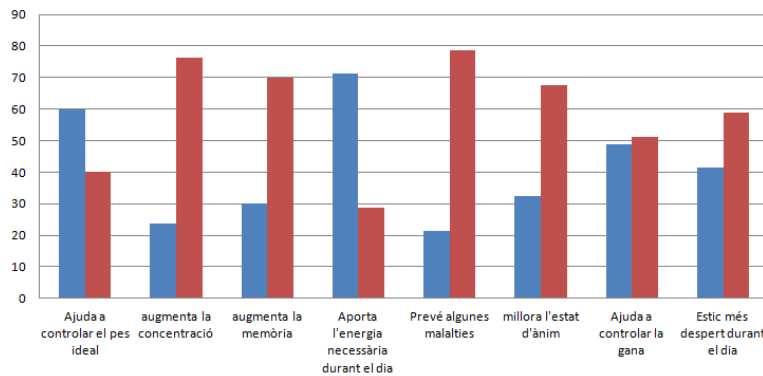
La meitat de l'alumnat passa de 5 a 10 minuts esmorzant a casa i a l'esbarjo, que no està malament ja que un esmorzar correcte i sencer s'ha de realitzar en 20 minuts, però es pot repartir en dues vegades.



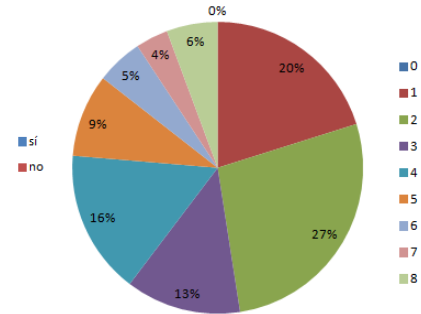
Respecte a la pregunta de quins aliments ha de contenir un bon esmorzar, hem pogut veure que l'alumnat pensa que els productes que s'han de consumir en l'esmorzar són la llet, els cereals, el suc natural i les torrades; i els que menys s'han de consumir són el suc envasat, els embotits de porc i els aliments fregits.



**Beneficis d'esmorzar correctament**



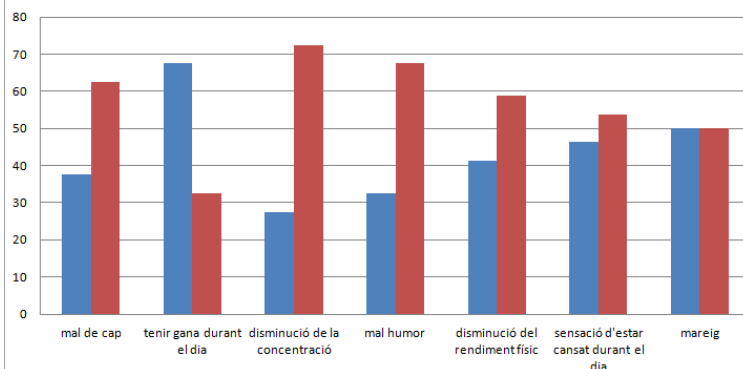
**número de beneficis**



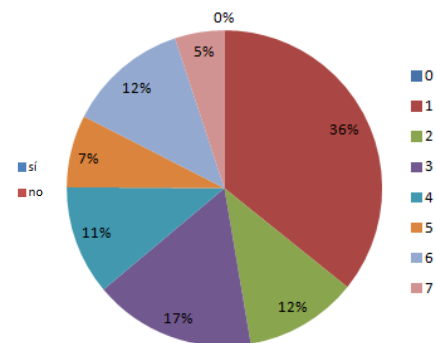
En la pregunta de quins són els beneficis que l'alumnat creuen que té esmorzar correctament, la majoria pensa que aporta l'energia necessària durant el dia, la meitat de l'alumnat ha respòs que ajuda a controlar el pes ideal i la gana, i que t'ajuda a estar més despert durant el dia.

Per altra banda, en el gràfic de la dreta hem vist que tots els alumnes pensen que esmorzar té algun benefici, però solament el 8% creu que els 8 beneficis que he posat en la taula són correctes; gairebé la majoria, com hem pogut veure, pensen que només hi ha 1 o 2 beneficis correctes.

**Conseqüències d'esmorzar malament**



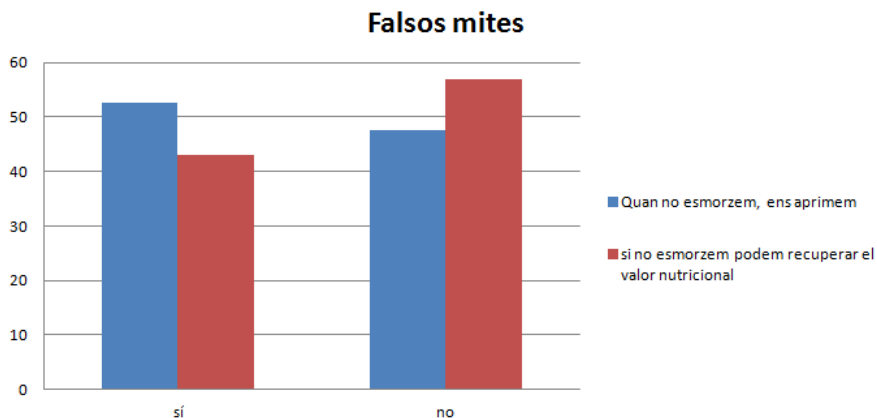
**número de conseqüències**



En la pregunta de quines són les conseqüències que creuen que té esmorzar malament, la majoria pensa que és que tens gana durant el dia; la meitat de l'alumnat també creu que provoca mareig, sensació d'estar cansat i disminució del rendiment físic.

Per altra banda, en el gràfic de la dreta hem vist que tots els alumnes pensen que no esmorzar o fer-ho de forma incorrecta té conseqüències, no obstant, només el 5% s'ha adonat que totes les conseqüències de l'enquesta eren certes. La meitat de l'alumnat pensa que de 1 a 3 conseqüències de l'enquesta són certes.

# La Prevenció de la Salut a Judici



En les afirmacions sobre mites en que l'alumnat havia de dir si eren falses o certes, més del 40% de l'alumnat creu que les dues són certes; no obstant, gairebé el 60% de l'alumnat creu que l'afirmació "Si no esmorzem podem recuperar el valor nutricional" creu que és falsa.

Amb la realització de les fotografies de l'esmorzar, hem pogut comprovar que el resultat de l'enquesta varia una mica del que nosaltres hem vist en la realitat, però molt poc i per tant, podem concloure que deien la veritat.

En l'enquesta ens ha sortit que un 75,9% porta coses de casa per esmorzar i en les fotografies ens ha sortit un 79,2%.

En l'enquesta ens ha sortit que un 3,8% no esmorza res i en les fotografies ens ha sortit un 9%.

En l'enquesta ens ha sortit que un 11,4% compra el seu esmorzar al bar, que és un percentatge quasi igual al de les fotografies (11,7%).

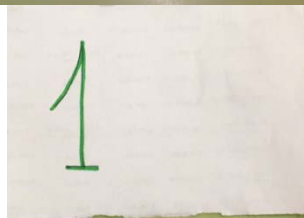
A continuació adjuntarem algunes imatges de l'esmorzar de l'alumnat (veure Annex V):



Imatge 22: esmorzar correcte de l'alumnat.



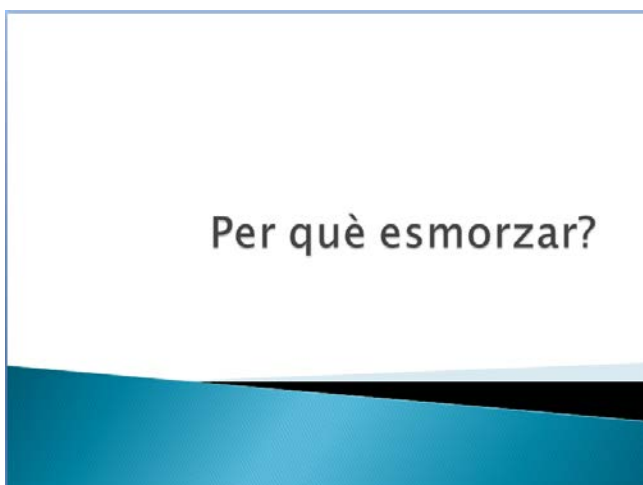
Imatge 23-24: esmorzars que no s'han de fer.





## Objectiu B: dissenyar un taller per conscienciar l'alumnat de l'esmorzar.

Hem realitzat una presentació fent preguntes a l'alumnat i explicant els resultats i continguts de l'enquesta, així com un joc on l'alumnat havia de col·locar l'aliment que se li proporcionava en la casella corresponent a les vegades que s'havia de consumir, el taller realitzat ha estat filmat en un vídeo i adjunt a aquest treball. També hem realitzat un tríptic amb la informació bàsica del taller i una carta explicativa per a les famílies.



### Motius

- ▶ De les 9pm a les 7am sense alimentar-nos.
- ▶ El cos necessita energia.

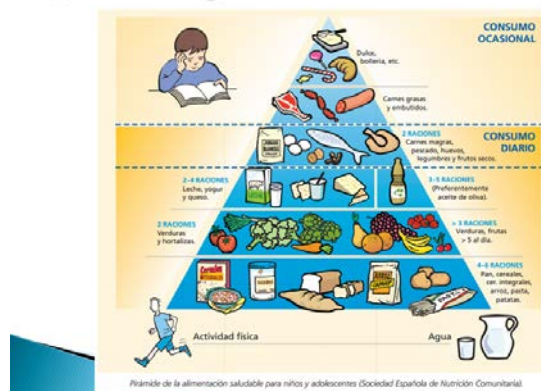


### Temps

- ▶ 15-20 minuts en 2 parts.
- ▶ Assentats, gaudint del menjar lentament.



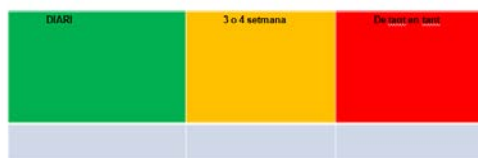
### Què mengem?



- ▶ Cereals: més energia ens donen.
- ▶ Làctics: ens ajuden a créixer i donen estructura al cos.
- ▶ Fruites: ens donen moltes vitamines i fan de reguladors.



### Semàfor

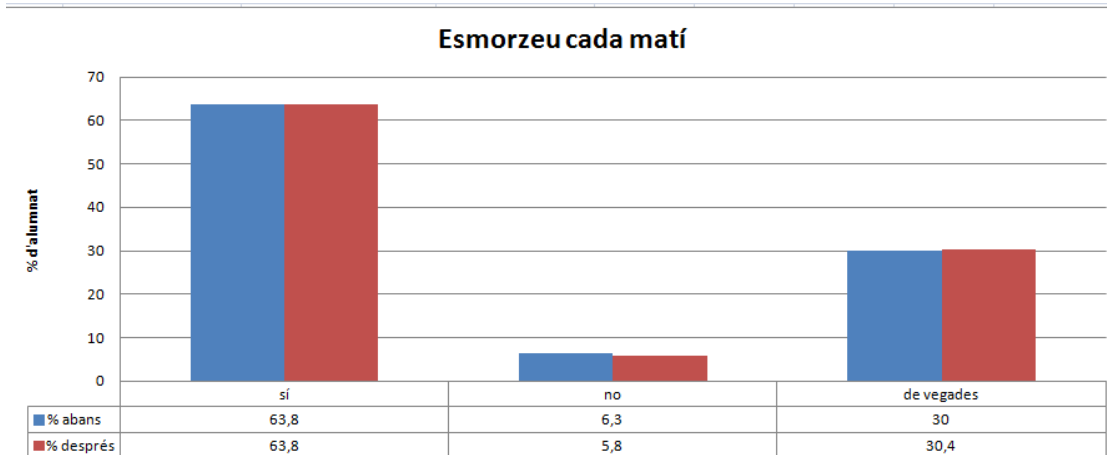




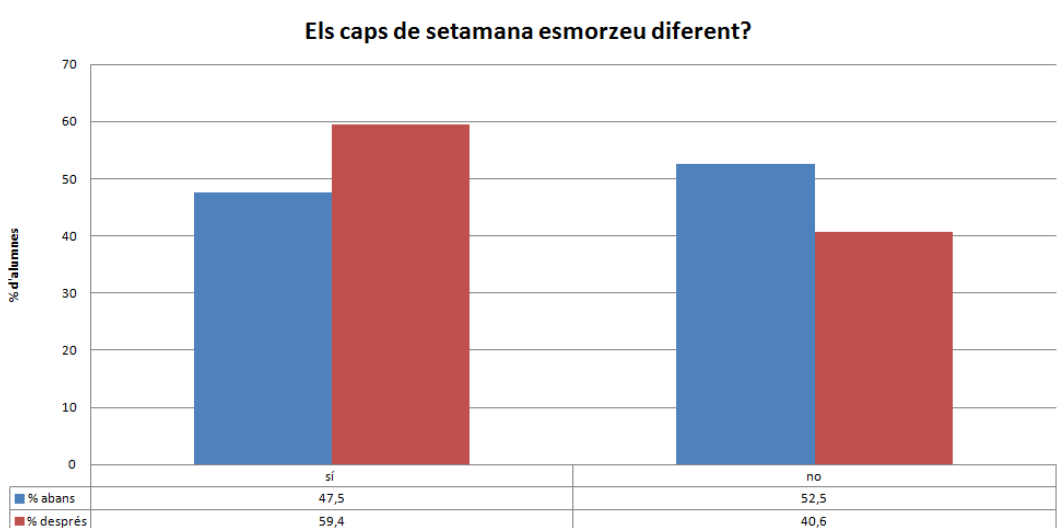
Imatge 25: aliments en una possible col·locació del joc.



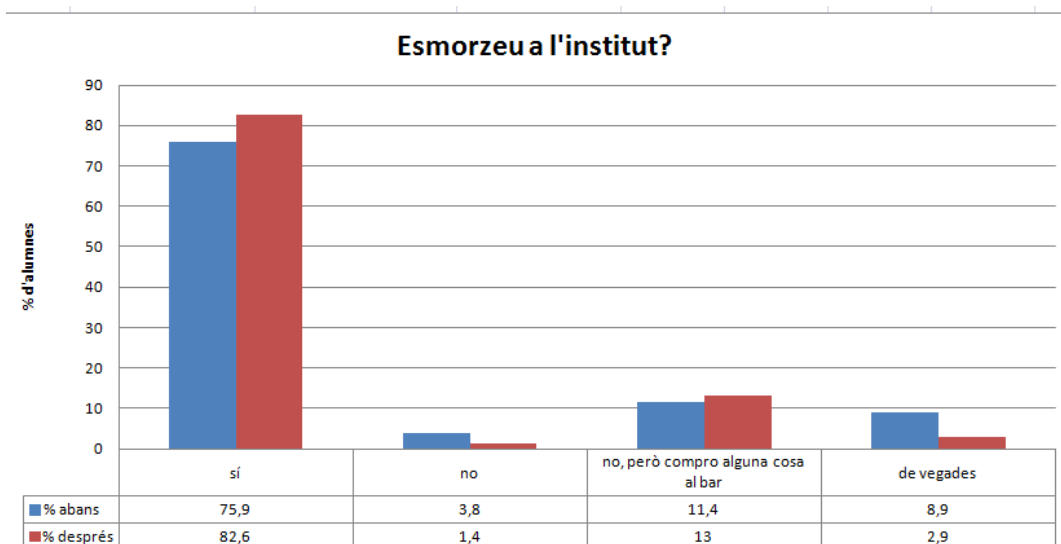
**Objectiu C i D:** elaboració d'una post-avaluació i comparació de la qualitat dels hàbits alimentaris.



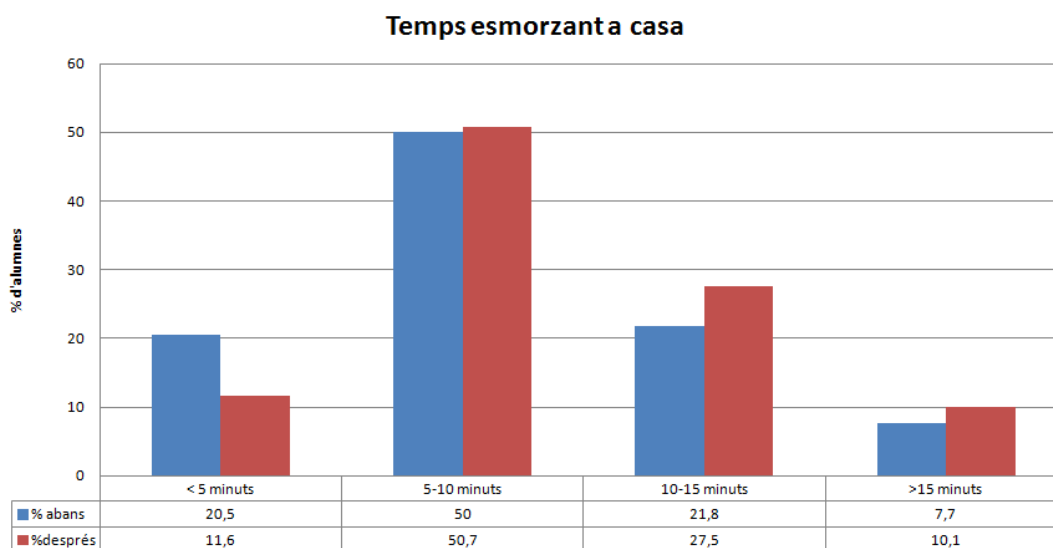
En la pregunta referent a si esmorzen cada mati abans de venir a l'institut, podem observar que no hi ha una gran diferència entre abans i després; tot i que un 0'5% de l'alumnat que abans no esmorzava, ara esmorza de vegades.



En la pregunta referent a l'esmorzar dels caps de setmana hem pogut observar que un 11'9% més de l'alumnat esmorza de manera diferent; especificant que els seus motius són que esmorzen millor perquè tenen més temps per fer-ho i ingereixen més quantitat d'aliment, tot i que no sempre és bo ja que el que nosaltres volem és que sigui saludable.



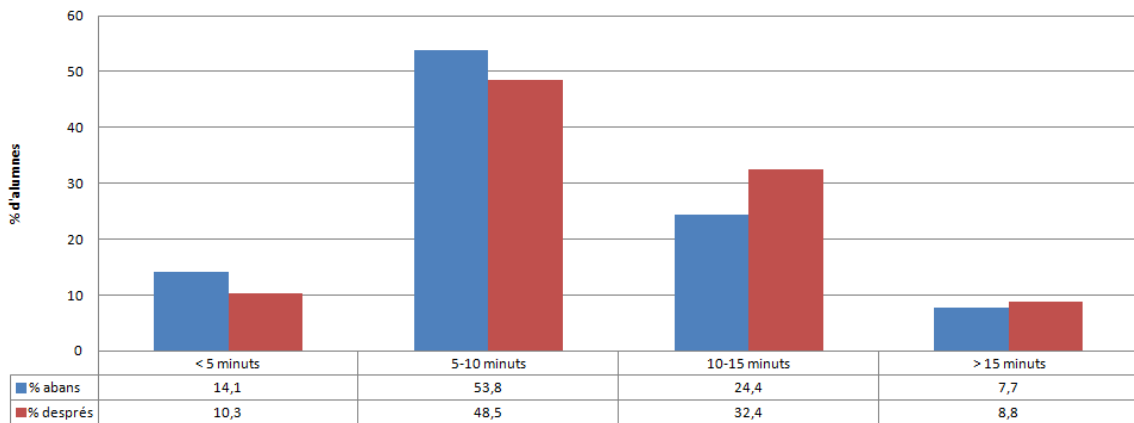
En la pregunta referent a si esmorzen a l'institut hem pogut veure que augmenta un 6,7% el percentatge d'alumnat que sí esmorza a l'institut i un 1'6% el percentatge que compra alguna cosa al bar, mentre el percentatge d'alumnes que no esmorza i que esmorza solament de vegades ha disminuït.



En la pregunta referent al temps que passen esmorzant a casa podem observar una disminució del 8'9% de l'alumnat que solament està menys de 5 minuts i un augment del 8'1% de l'alumnat que esmorza durant més de 10 minuts, que és el correcte sempre hi quan l'esmorza es divideixi en dos àpats.

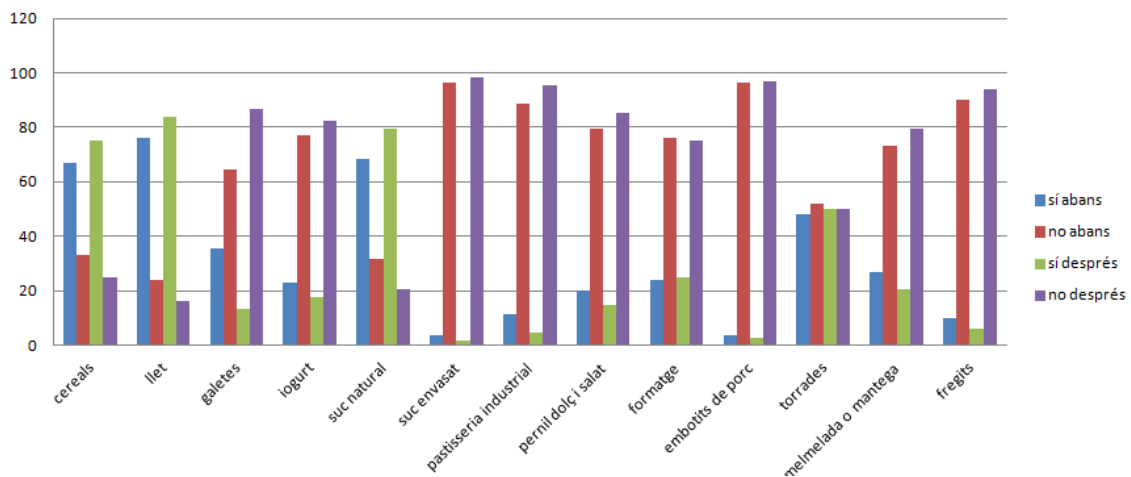


### Temps esmorzant a l'institut



En la pregunta referent al temps que passen esmorzant a l'institut podem observar una disminució del 9'1% de l'alumnat que esmorza durant menys de 10 minuts i un augment també del 9,1% de l'alumnat que esmorza durant més de 10 minuts, temps correcte sempre hi quan l'esmorza estigui dividit en dos àpats.

### Que ha de contenir un bon esmorzar

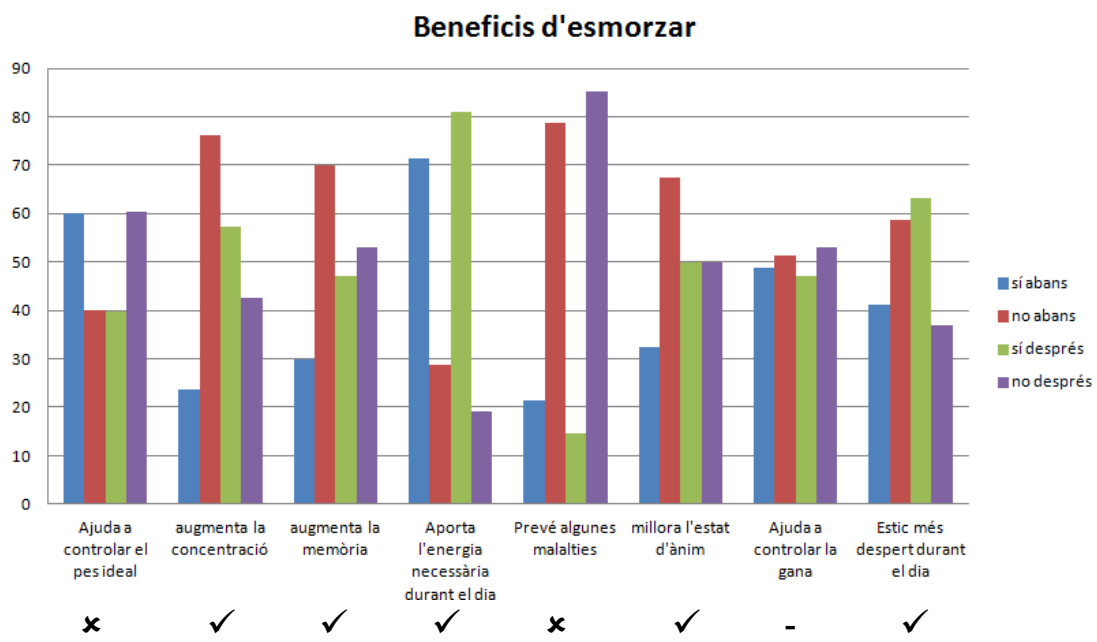


En la pregunta referent a quins aliments i productes ha de contenir un bon esmorzar podem observar un augment de l'alumnat que pensa que s'han de menjar cereals, llet i suc natural.

També podem observar un augment de l'alumnat que pensa que no s'ha de consumir galetes, iogurt, suc envasat, pastisseria industrial, pernil dolç i pernil salat, formatge, embotits de porc, melmelada mantega i els fregits.

Els percentatges que han augmentat són correctes tot i que en els que han disminuït hi ha alguns que haurien d'haver augmentat com el iogurt i el formatge, la resta està bé. Tot i que ha augmentat el % que ho pensa, la tendència en tots els aliments és la mateixa abans i després.

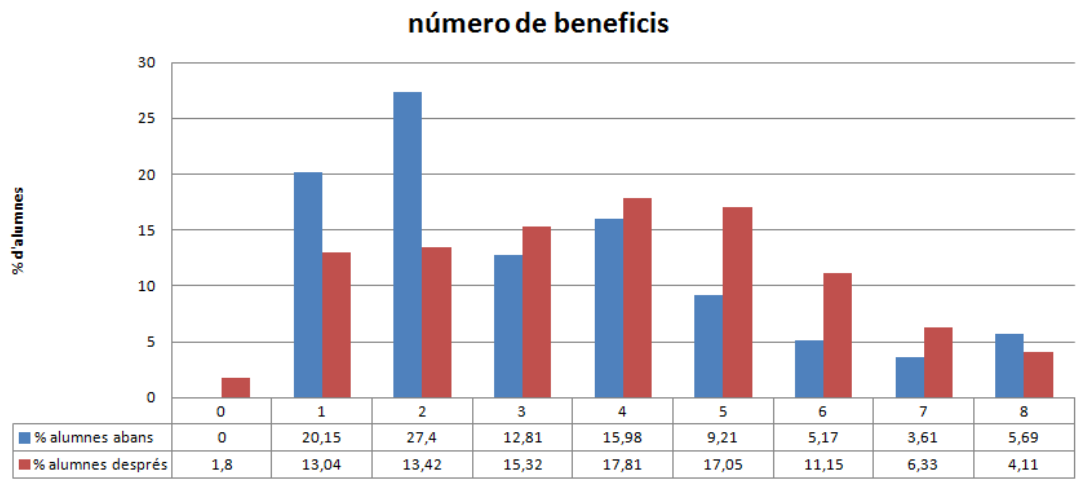
# La Prevenció de la Salut a Judici



En la pregunta referent als beneficis que té esmorzar correctament, podem veure que l'alumnat que abans pensava que ajudava a controlar el pes ara pensa que no i això és incorrecte ja que sí que ajuda.

En l'augment de la concentració i l'estar més despert durant el dia s'ha produït un canvi de tendència ja que abans la majoria pensaven que no passava i després la majoria de l'alumnat pensa que sí.

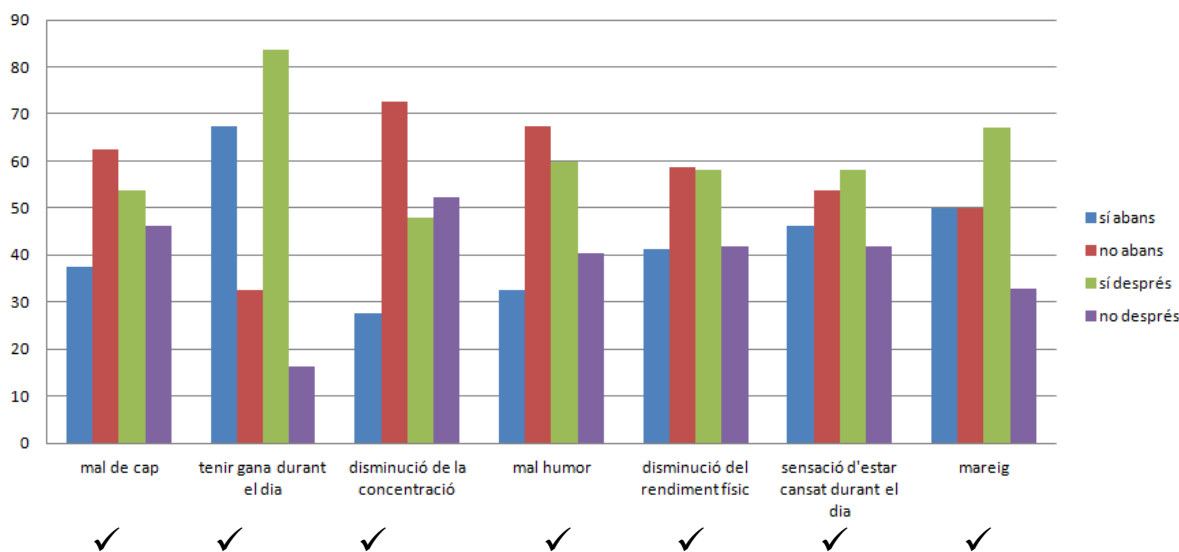
En l'augment de la memòria, prevenció d'algunes malalties i aportar l'energia necessària durant el dia la tendència és la mateixa tot i que disminueix el percentatge en el primer i augmenta en el segon i el tercer.



També hem pogut observar que disminueix el percentatge d'alumnes que només sap 1 o 2 beneficis i augmenta el percentatge d'alumnes que sap 3 o més beneficis; és a dir, amb la nostra intervenció l'alumnat s'ha adonat de més beneficis que té esmorzar correctament; tot i que només el 4'11% pensa que les 8 afirmacions són beneficis.

# La Prevenció de la Salut a Judici

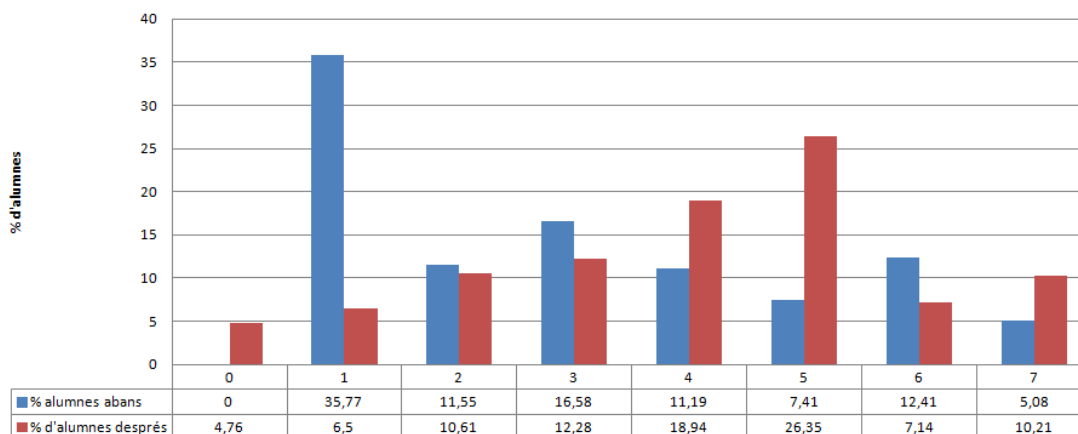
## Conseqüències d'esmorzar



Respecte a la pregunta referent a les conseqüències que té esmorzar malament, podem observar un gran canvi de tendència en la majoria d'elles (produeix mal de cap, produeix mal humor, disminució del rendiment físic, sensació d'estar cansat durant el dia, mareig) ja que en un principi l'alumnat pensava que no passaven i després de la intervenció pensa que sí que passen si no esmorza com toca.

En les dues restants (tenir gana durant el dia i disminució de la concentració) la tendència és la mateixa tot i que en la primera conseqüència augmenta el percentatge d'alumnes que ho pensen i en la segona conseqüència disminueix el tant per cent.

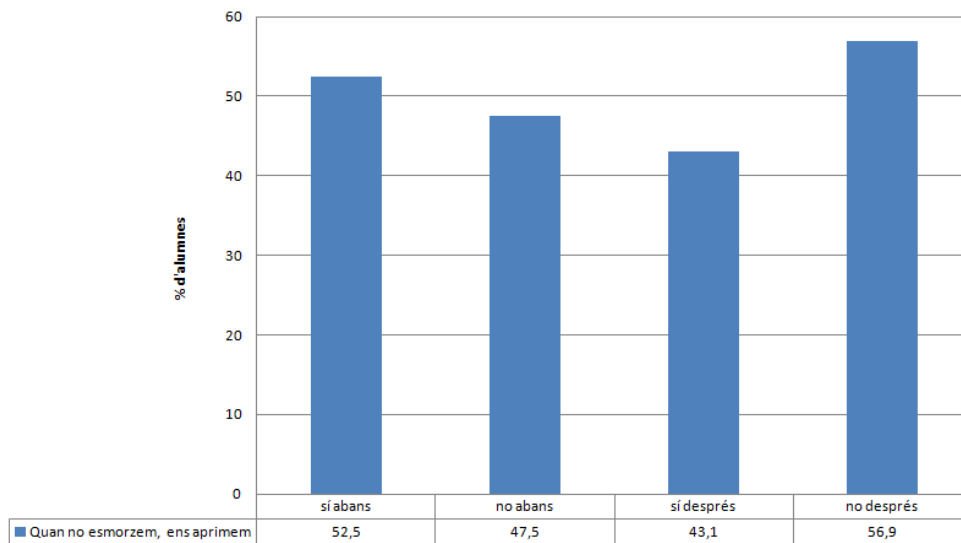
## número de conseqüències



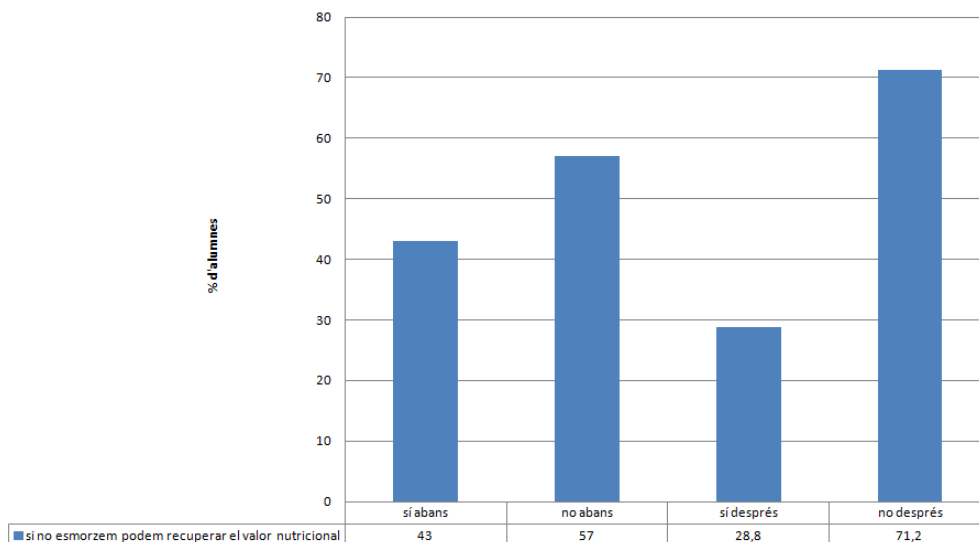
També hem pogut veure que ha disminuït el percentatge d'alumnes que pensa que hi ha menys de 3 conseqüències i ha augmentat el percentatge que pensa que hi ha més de 4 conseqüències. El més important és que ha augmentat fins a un 10'21% l'alumnat que pensa que el nombre de conseqüències és 7, ja que totes les afirmacions de la llista eren correctes.



## Quan no esmorzem, ens aprimem



## Si no esmorzem, podem recuperar el valor nutricional



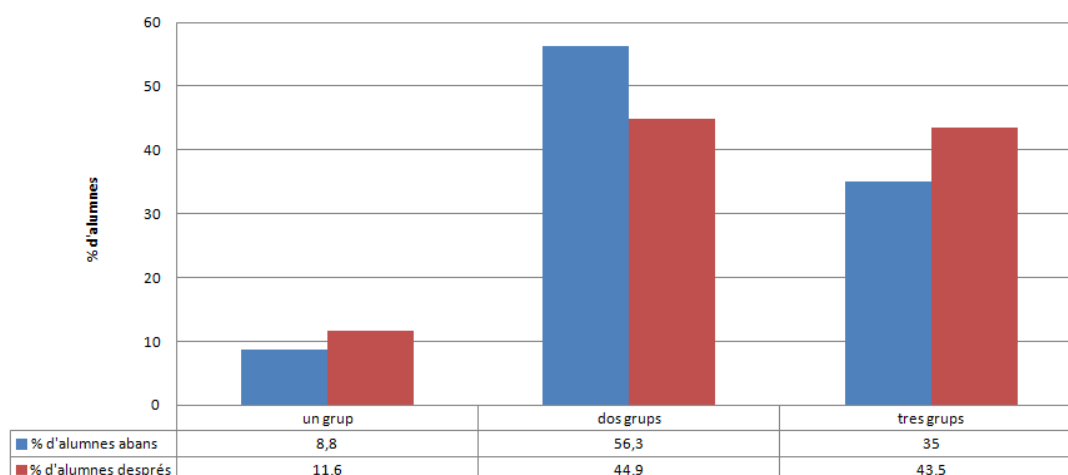
En la pregunta referent a falsos mites que la gent creu sobre l'esmorzar, el percentatge d'alumnat que pensa que el primer mite és cert disminueix en un 9'4 i el percentatge d'alumnes que creu que el segon és cert disminueix en un 14'2.

Per tant, la tendència de les creences de l'alumnat a canviat ja que ara la majoria pensa que són falsos.



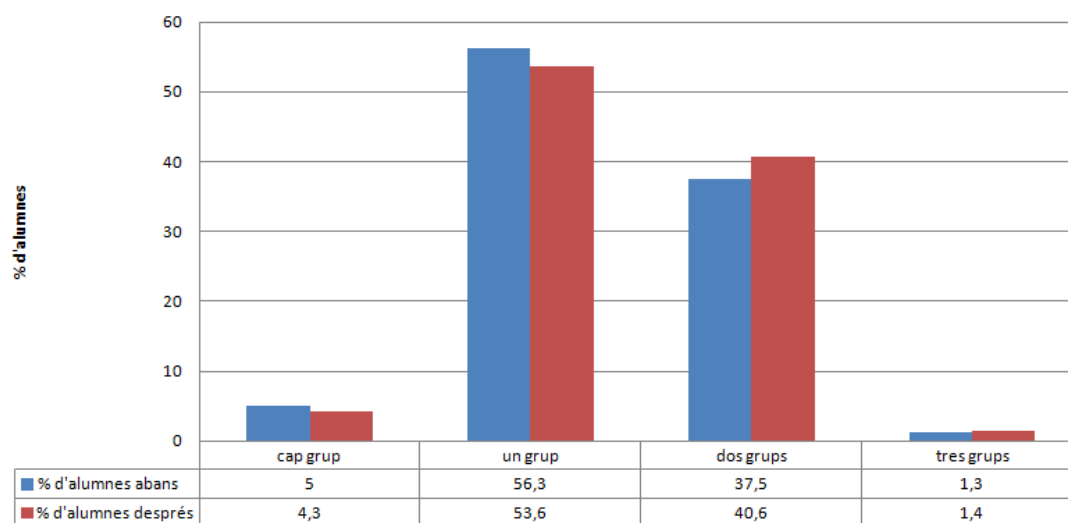


### Grups d'aliments totals



Com podem observar en el gràfic, tot i que augmenta el percentatge d'alumnes que consumeix només un grup d'aliments en tot l'esmorzar, també augmenta el percentatge d'alumnes que ingereixen aliments dels tres grups (làctics, cereals i fruites) fins al 43,5%, és a dir, fins a gairebé la meitat de l'alumnat.

### Grups d'aliments a l'institut

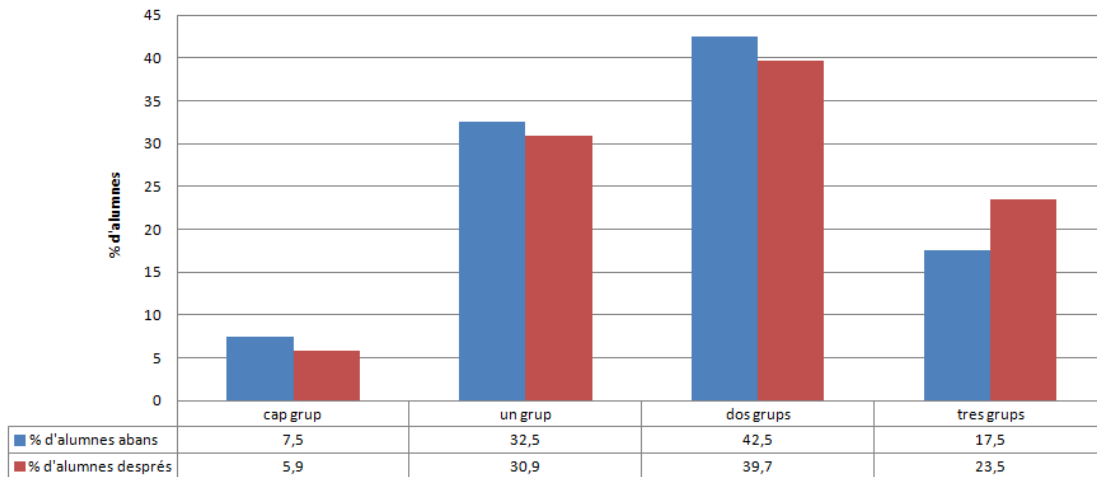


En el gràfic és pot apreciar una disminució en el percentatge d'alumnat que no consumeix cap aliment a l'institut, és a dir que no esmorza en el centre, i que consumeix solament un aliment. També hi ha un augment en els alumnes que consumeixen dos grups d'aliments, majoritàriament cereals i fruita.

El percentatge d'alumnes que pren aliments dels 3 grups, augmenta un 0'1%.

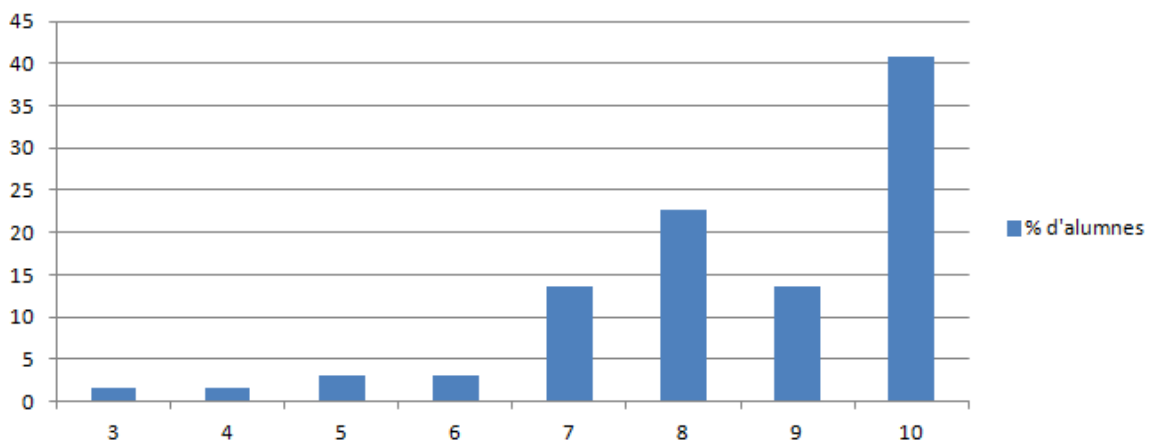


## Grups d'aliments a casa



En el gràfic podem veure una disminució del percentatge d'alumnat que consumeix menys de 2 grups d'aliments i un augment del 6% de l'alumnat que consumeix tots 3 grups d'aliments. Després de la nostra intervenció l'alumnat, abans d'anar a l'institut esmorza fruita, cereals i làctics.

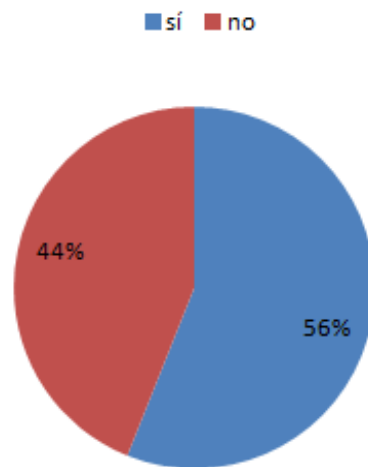
## Valoració del taller realitzat



La valoració del taller ha estat molt positiva, ja que la majoria de qualificacions superen el 7 i la nota mitjana és de 8'6. L'alumnat ha quedat molt satisfet amb el taller i pensa que ha après coses noves i ha estat molt útil.



## Canviarieu l'esmorzar?



Ja que en molts casos, per molt que la persona vulgui fer un canvi, de vegades no s'aconsegueix, en aquests casos perquè sovint qui prepara i compra l'esmorzar és la mare, vaig aprofitar l'ocasió per preguntar quants d'ells canviaren el seu esmorzar si poguessin amb el que han après als taller realitzat.

El resultat ha estat positiu ja que, tot i que estan bastant igualats, el 56% de l'alumnat canviaria el seu esmorzar, ja que no el fa prou saludable i correcte. Val a dir que també hi havia alumnes que feien un esmorzar correcte abans de la nostra intervenció i per això no el canviarien.

## La Prevenció de la Salut a Judici

En les fotografies hem pogut observar que les persones que després de la nostra intervenció, en el post-test, no esmorzen, han disminuït (el percentatge ha passat d'un 9% a un 2%) i també les que porten l'esmorzar de casa que han passat d'un 80% al 73%; no obstant, les persones que compren el seu esmorzar al bar, que sovint solen ser entrepans o pastisseria industrial, han augmentat (han passat de quasi un 12% a un 24%).

Amb tot això veiem que les dades que extraiem de les enquestes no es corresponen amb les que comprovem en la realitat, sobretot en l'esmorzar de casa i del bar.

|                    | Esmorzar de casa | No esmorza | Esmorzar del bar |
|--------------------|------------------|------------|------------------|
| <b>Enquesta</b>    | 82,6%            | 1,4%       | 13%              |
| <b>Fotografies</b> | 73%              | 2%         | 24%              |

Hem pogut comprovar que tot i que hi ha una gran part que no canvia el seu esmorzar de l'institut, hi ha un 22'5% de l'alumnat que sí que el canvia cap a un esmorzar saludable, ja sigui eliminant-ne alguna part que està malament o incorporant algun altre aliment correcte.

Hem vist que en el 91'5% dels casos es correspon el que diu l'alumnat a l'enquesta amb la realitat, ja sigui en una aliment com en tot l'esmorzar, ja que en l'enquesta escriuen el que passa normalment i nosaltres hem fotografiat un dia qualsevol, per això els resultats tenen un petit marge d'error i s'han de mirar de manera general.

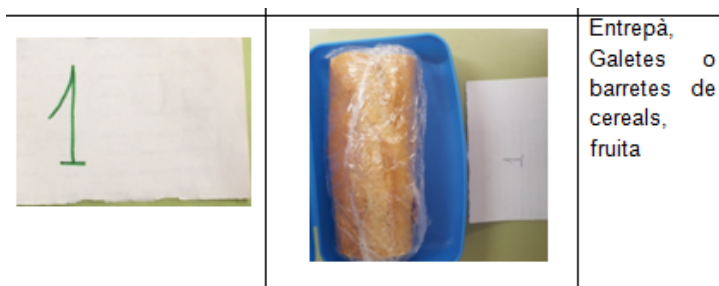
A continuació posarem alguns canvis d'esmorzar correctes i alguns d'incorrectes que es corresponguin amb la resposta de l'enquesta. (Veure Annex V).

|   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
|  |  | <p>Entrepà,<br/>fruita</p> |
|---|--|----------------------------|

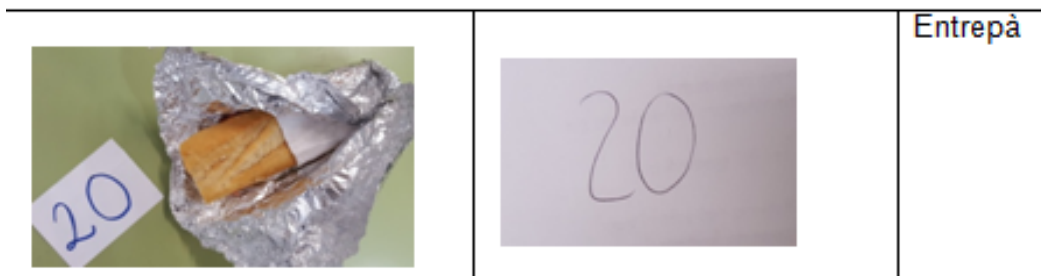
Imatge 26: Esmorzar correcte en tots dos casos.



Imatge 27: Esmorzar posterior correcte. Passa de no esmorzar a esmorzar un entrepà.



Imatge 28: canvi d'esmorzar correcte a no esmorzar que no es correspon a l'enquesta.



Imatge 29: no hi ha canvi en l'esmorzar i ambdós són correctes i es correspon a l'enquesta.



## 7. CONCLUSIONS

---

### 7.1 L'Educació per a la Salut de l'Institut Guindàvols a anàlisi:

- A. Esbrinar quina és la història del programa d'Educació per a la Salut que es duu a terme en el centre i veure de què tracta.

El programa d'EPS de l'Institut Guindàvols prové d'una iniciativa internacional que es va iniciar l'any 1991 i porta per nom Xarxa d'Europea d'Escoles Promotores de la Salut. En el qual estan inscrites escoles d'arreu d'Europa i han de portar a terme una sèrie d'activitats i programes perquè l'alumnat del centre pugui tenir cura de la seva salut i de la de qui els envolta desenvolupant una sèrie de capacitats i habilitats (objectiu principal). Aquests centres han de complir una sèrie de característiques Internacionals com són la diversitat temàtica i continuïtat de les activitats en el temps per tal que tinguin l'efectivitat desitjada.

En el nostre centre, des dels seus inicis s'han tractat temes de 5 àmbits diferents: la salut en general, la prevenció de drogodependències, l'educació afectivo-sexual, la nutrició i la salut mental.

- B. Avaluar les activitats programades per al curs 2015-2016 a l'Institut Guindàvols pel que fa al projecte d'Educació per a la Salut.

Totes les activitats programades per al curs 2015-2016 han obtingut una valoració superior a 6 i totes s'haurien de repetir, tot i que en la majoria dels casos la mitjana que hem obtingut del professorat ha estat superior a la de l'alumnat.

Les valoracions globals obtingudes en tots els cursos avaluats ha estat inferior als valors de referència corresponents, tot i que es manté en la mateixa tendència, sempre superior a 7.

No obstant, el valor de referència obtingut aquest curs, un 7'9, ha estat superior al valor dels dos últims anys i a la mitjana dels tres últims anys, que és de 7'8.

Les activitats que s'han demanat són dels àmbits que falten per cobrir: nutrició i salut mental principalment. Tot i què, també s'han demanat activitats de la pràctica esportiva i els beneficis que té en la salut. (Veure Annex VI).

- C. Avaluar el programa sencer, des del seu inici, a l'Institut Guindàvols i veure la seva evolució en el temps: com ha variat la valoració de les activitats, com han canviat i quines han durat més i han estat millor en el temps; quina ha estat la demanda de l'alumnat i el professorat i observar si s'ha anat introduint o no.

En els darrers anys l'alumnat i el professorat valoren molt positivament totes les activitats que el centre fa dins del programa d'Educació per a la Salut i les seves qualificacions es mantenen estables dins d'una tendència superior a 6, tot i que en el seu inici les seves valoracions no eren tan altes.



El programa d'EPS ha anat millorant amb el temps ja que al principi les activitats eren escasses i esporàdiques i, més tard, si funcionaven de manera correcta i s'obtenien bons resultats s'anaven quedant fixes per a aquell determinat curs. A més els programes que s'han dut a terme s'han anat ampliant amb activitats noves i activitats que potser soles no funcionaven però que en conjunt sí funciona. No obstant s'ha de seguir millorant i completant els programes que hi ha vigent actualment.

### A- Observar quines mancances té aquest projecte.

Les activitats que es van demanar en els seus inicis (drogodependències i sexologia), s'han anat introduint amb el temps; no obstant, en les darreres avaluacions realitzades hem pogut observar una demanda d'activitats de nutrició i hàbits alimentaris, de pràctica esportiva amb els consegüents beneficis per a la salut que té i d'hàbits saludables. També hem pogut veure que dels àmbits que es pretenen treballar, també falten activitats relacionades amb la salut mental, que és un tema que l'alumnat ha demanat en menor quantitat que la resta.

### 7.2 Esmorza per menjar-te el dia:

#### A. Introduir activitats per pal·liar les mancances del programa d'EPS en nutrició, un cop detectats els hàbits alimentaris del nostre alumnat.

En l'avaluació inicial de l'esmorzar, hem vist que, tot i que hi ha un 63'8% de l'alumnat que esmorza, hi ha un 6'3% d'ells que no i la majoria no compleix ni coneix els hàbits que s'han de tenir amb l'esmorzar; tampoc són conscients de la seva importància i creuen els falsos mites que existeixen. Per exemple, el 53% pensa que quan no esmorzem ens aprimem i només el 6% coneix els beneficis i les conseqüències d'esmorzar.

#### B. Dissenyar un taller amb l'objectiu que l'alumnat prengui consciència del seu esmorzar.

El taller s'ha dissenyat a partir de les respostes de l'enquesta inicial. S'ha realitzat amb tot l'alumnat de 1r d'ESO i consta d'una explicació amb l'ajut d'una presentació gràfica on es llancen preguntes que l'alumnat ha de respondre, per després donar el concepte correcte del que s'ha de fer i per què. També realitzen un joc on es proporciona a l'alumnat una sèrie de fotografies d'aliments i han de sortir davant dels companys i col·locar-lo en la periodicitat que ells pensen que s'ha de consumir (verd: cada dia, groc: dos o tres cops a la setmana, vermell: esporàdicament) i després debatre si és correcta o no la col·locació.

Per últim també s'ha elaborat una carta explicativa informant a les famílies del taller que els seus fills i filles han realitzat, amb un tríptic adjunt amb la informació bàsica que s'ha proporcionat a l'alumnat, ja que sovint són elles qui preparen l'esmorzar de l'alumnat.



### C. Realitzar una avaluació per poder observar l'efectivitat que ha tingut el nostre taller.

El post-test realitzat consta d'una enquesta semblant a la inicial per veure si han variat els seus coneixements i hàbits i afegint una valoració final del taller que hem realitzat i una reflexió per comprovar si ells canviarien els seus hàbits o no (Veure Annex IV).

També hem fotografiat l'esmorzar que portaven el dia del post-test, amb la diferència que, com en l'enquesta han posat el seu número de llista, en les imatges hem pogut identificar si el que es diu en les enquestes es cert o no. (Veure Annex V).

### D. Comparar la qualitat dels hàbits alimentaris referents a l'esmorzar entre l'alumnat de les diferents classes i abans i després de la nostra intervenció.

Després de la realització dels dos taller sobre l'esmorzar i els hàbits alimentaris que s'han de tenir, hem pogut comprovar que l'alumnat que esmorza ha augmentat, ja sigui portant l'aliment de casa o comprant-lo al bar.

També hem constatat que coneix millor els hàbits alimentaris que s'han de complir i que és molt més conscient de la seva importància per a la salut (saben millor els beneficis, les conseqüències i els aliments que s'han de consumir) i que s'ha produït un canvi d'hàbits (esmorzen durant més temps, fan dos àpats, i consumeixen generalment 2 grups d'aliments a l'institut i a casa, tot i que a casa també molts d'ells consumeixen 3 grups d'aliments).

Per exemple, després de la nostra intervenció el 82'6% de l'alumnat esmorza alguna cosa a l'institut i el 63'8% ve esmorzat de casa. Solament un 12% de l'alumnat passa menys de 5 minuts esmorzant.

En els falsos mites hem observat un gran canvi, després de la intervenció el 57% pensa que quan no esmorzem no ens aprimem i el 79% pensa que no podem recuperar el valor nutricional de l'esmorzar. A més, el 44% de l'alumnat esmorza aliments de tots tres grups (fruita, cereals i làctics) i el 56% canviaria la seva manera d'esmorzar perquè pensa que esmorza de manera incorrecta.

### 7.3 Personal:

Fer aquest treball m'ha servit per poder comprovar la utilitat que tenen les enquestes ja que no era partidària de fer treballs amb elles perquè no sabia com analitzar-les. També he après a fer un estudi estadístic i a analitzar les dades amb el programa estadístic SPSS.

He pogut experimentar que es sent realitzant l'ofici de professora ja que de petita sempre ho havia volgut ser, i no destrio l'opció de ser-ho. A més, m'he sentit molt plena transmetent els meus coneixements als companys més joves del centre i veient els resultats que s'han obtingut, tot i que de vegades era molt difícil, perquè parlaven tots a l'hora i no els podia atendre o no sabia altres maneres d'explicar-los-hi.

La major dificultat que he tingut ha estat saber com estructurar el treball i com analitzar els resultats que obtenia.





### 7.4 Futures línies d'investigació posteriors:

En un treball posterior, es podria fer un estudi dels hàbits alimentaris referents a l'esmorzar de tot l'alumnat del centre, comparant-los amb la realitat, tal com he fet jo però sense cometre l'error de no posar el número de llista en la enquesta inicial.

També es podria analitzar la venda d'aliments de la cafeteria i comparar-los amb l'esmorzar que l'alumnat pren al centre i elaborar un documental.

Per últim, també es pot intentar introduir activitats de salut mental i pràctica esportiva i fer un estudi de conhort com el que hem realitzat en aquest treball per veure la influència de l'enquesta, obtenint més dades per poder aplicar la Khi Quadrat ( $\chi^2$ ).



### 8. AGRAÏMENTS

---

La realització del meu treball de recerca no hauria estat possible sense l'ajuda i col·laboració de persones de l'àmbit personal, de l'institut i de la UdL. Per això vull començar el treball agraint a la meva tutora que me l'hagués proposat, així com la seva dedicació i paciència.

M'agradaria donar les gràcies a l'alumnat de l'institut i a l'Andrea Pujol, alumna del grau de Nutrició de la Universitat de Lleida, per la seva gran col·laboració ja que sense ells no hauria estat possible realitzar la última part del meu treball. A més, també m'agradaria agrair a tot el professorat de 1r i 3r d'ESO i 1r de batxillerat per les hores que ens han cedit durant la realització de la part pràctica, especialment a la Carme Saurina professora de Ciències Experimentals de 1r d'ESO.

Per finalitzar la part professional, vull donar les gràcies al tutor del projecte Itinera, Francesc Abella, per l'ajuda proporcionada en l'ús del programa estadístic SPSS i l'anàlisi de dades i per la seva dedicació.

Per últim, dins l'àmbit personal, vull donar les gràcies als meus pares i germans que sempre han estat al meu costat i han suportat les meves frustracions i el meu caràcter en moments d'estrès; i a les meves amigues pel temps que han dedicat escoltant-me i proporcionant-me ajuda. En especial a la Núria, per totes les hores de classe en que m'ha hagut d'ajudar en la recollida de dades i la realització del taller i a la Laia per l'ajuda en l'elaboració del vídeo.



## 9. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

“Bennassar, V. (2008). Promoció i educació per a la salut en el medi escolar: les escoles promotores de salut. IN. Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa, V. 1, n. 0, PÀGINES 237-246. Consultado en [http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1\\_num0/](http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1_num0/)

(2016). *A Guindàvols en Parlem... 3r ESO*. Lleida: [s.n.] [consultat: juny del 2016]. Disponible a Internet: <http://campus.institutguindavols.cat/course/view.php?id=33>.

3r d'ESO, p.3. [et al.] (2016). *Projecte: a Guindàvols en parlem*. Lleida: [s.n.] [consultat: juny del 2016]. Disponible a Internet: <https://blocs.xtec.cat/xcbprojecte12/>.  
*Materiales autodidácticos*. [S.l.] [s.n.] [consultat: finals de maig del 2016]. Disponible a Internet:  
<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/11625/8/Planificacion%20y%20evaluacion%20en%20salud%20publica.pdf>.

*Programa Salut i Escola*. Barcelona: [s.n.] [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: <http://xtec.gencat.cat/ca/comunitat/salutescola/programasalutescola/>.

*Programas de educación para la salud*. [S.l.] [s.n.] [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176324.pdf>.

CATALUNYA, G. *Programa "Salut i Escola"*. Barcelona: [s.n.] [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: [http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits\\_tematicos/per\\_perfiles/centres\\_educatius/programa\\_salut\\_escola/](http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/programa_salut_escola/).

CATALUNYA, G. *Programa Salut i Escola: contingut i guia d'implantació*. Barcelona: [s.n.] [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: [http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematicos/per\\_perfiles/centres\\_educatius/programa\\_salut\\_i\\_escola/documents/arxius/salutescola.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/programa_salut_i_escola/documents/arxius/salutescola.pdf).

CONSEJERÍA DE SALUD Y CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN. *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela*. Andalucía: Junta de Andalucía. [consultat: agost 2016]. Disponible a Internet: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/9e4850ef-1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>.

CONSORCI D'EDUCACIÓ DE BARCELONA. *Salut i Escola*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona i Generalitat de Catalunya. [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: [http://www.edubcn.cat/ca/suport\\_educatiu\\_recursos/plans\\_programes/salut](http://www.edubcn.cat/ca/suport_educatiu_recursos/plans_programes/salut).

DEL BARRIO, M. (25 de gener de 2016). *Guindàvols experimentals i EPS*. Lleida: [s.n.] [consultat: juny de 2016]. Disponible a Internet: [http://prezi.com/hckv\\_yswtleb/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy&rc=ex0share](http://prezi.com/hckv_yswtleb/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share).

DEL BARRIO, M. (5 de Octubre de 2014). *13-14 Aquí en parlem Guindàvols*. Lleida: [s.n.] [consultat: juny del 2016]. Disponible a Internet: [http://prezi.com/wbov2gruehvf/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy&rc=ex0share](http://prezi.com/wbov2gruehvf/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share).



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

DEL BARRIO, M. (7 de julio de 2016). *Guindàvols EPS Jornades*. Lleida: [s.n.] [consultat: agost del 2016]. Disponible a Internet: [http://prezi.com/2bqirdrrlpj/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy&rc=ex0share](http://prezi.com/2bqirdrrlpj/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share).

DEL BARRIO, M. (juny de 2016). *Projecte: a Guindàvols en parlem metodologia*. Lleida: [s.n.] [consultat: agost del 2016]. Disponible a Internet: <https://blocs.xtec.cat/xcbprojecte12/category/cronologia/gestio-de-laula-i-metodologia/>.

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT. *Salut a l'escola*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: <http://ensenyament.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveis-educatius/centres/salut-escola/>.

PIÑA TEJEIRO, N. (2004). *BIOCIENCIAS*, vol. 2 [S.I.] SEPARATA. SALUT, D. *Centres educatius*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: [http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits\\_tematicos/per\\_perfiles/centres\\_educatius/](http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/).

SOCIAL, B. (2012-2015). *Pla municipal de salut de la ciutat de Lleida*. Lleida: Ajuntament de Lleida. [consultat: setembre 2016]. Disponible a Internet: [http://salutpublica.paeria.es/pla-municipal-de-salut\\_03-07-2012.pdf](http://salutpublica.paeria.es/pla-municipal-de-salut_03-07-2012.pdf).

SOCIAL, B. *Promoció de la salut*. Lleida: Ajuntament de Lleida. [consultat: juny 2016]. Disponible a Internet: <http://benestarsocial.paeria.cat/serveisespecialitzats/habits>.

VALLIMANA, D. (8 de Octubre de 2014). *Sessió formativa Eq.Docents- Lleida*. Catalunya: [s.n.] [consultat: juny del 2016]. Disponible a Internet: [https://prezi.com/8wm5uxh8bgcc/sessio-form-eqdocents-lleida/?utm\\_campaign=share&utm\\_medium=copy](https://prezi.com/8wm5uxh8bgcc/sessio-form-eqdocents-lleida/?utm_campaign=share&utm_medium=copy).

(2007). *Concepto de Buenas Prácticas en Promoción de la Salud en el Ámbito Escolar y la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud*. [S.I.] [s.n.] [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: [file:///C:/Users/Personal/Downloads/PROINAPSA\\_PAHO\\_2007\\_Buenas\\_Pract\\_Promocion\\_Salud\\_Escolar.pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/PROINAPSA_PAHO_2007_Buenas_Pract_Promocion_Salud_Escolar.pdf).

(2013-2014). *Desayunos saludables: 1º Desayuno, después cómete el día*. Madrid, España: SaludMadrid. [consultat: setembre 2016]. Disponible a Internet: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DDESAYUNOSSALUDABLES+2014+PROYECTO.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352853920354&ssbinary=true>.

(2016). *Educación para la Salud*. [S.I.] UNESCO. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/health-education/>.

(25 de maig de 2012). *Focusing resources on effective school health*. [S.I.] UNICEF. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: (abril 2015).

*Com vols que comenci el teu dia? Esmorzar és la clau*. Barcelona: Diputació de Barcelona. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: <http://www.f-ima.org/ca/factors-de-proteccio-per-a-la-prevencio/habits-alimentaris-correctes>.



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

[https://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7262.html](https://www.unicef.org/lifeskills/index_7262.html).

*Estil de vida saludable*. [S.I.] Fundació Imatge i Autoestima. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: <http://www.f-ima.org/ca/factors-de-proteccio-per-a-la-prevencio/habits-alimentaris-correctes>.

*Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. [S.I.] Organización Mundial de la salud. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_schools/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/).

*Un desayuno Saludable para Activarnos*. [S.I.] Vida activa y deporte en UCO. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: <https://www.uco.es/activate/index.php/un-desayuno-saludable-para-activarnos/>.

OMS. *Escuelas Promotoras de Salud*. América: [s.n.] [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11344%3Ahealth-promoting-schools&catid=7782%3Ahome&Itemid=41728&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11344%3Ahealth-promoting-schools&catid=7782%3Ahome&Itemid=41728&lang=es).

PROFESSORAT DE L'INSTITUT GUINDÀVOLS. *Educació per la salut*. Lleida: [s.n.] [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: <http://portal.institutguindavols.cat/index.php/educacio-salut/>.

PROFESSORAT DOCENT DEL CENTRE. (agost de 2010). *09--10 MEMÒRIA ANUAL D'EDUCACIÓ PER LA SALUT*. [S.I.] Institut Guindavols. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: [http://portal.institutguindavols.cat/dexperimentals/dc/desc/09\\_10\\_memoria\\_salut.pdf](http://portal.institutguindavols.cat/dexperimentals/dc/desc/09_10_memoria_salut.pdf).

SALUT PÚBLICA, A.S. *L'alimentació saludable en l'etapa escolar*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/salut\\_alimentaria/documents/arxiu/gualimentacio.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxiu/gualimentacio.pdf).

THAO SALUD INFANTIL. *La importancia del desayuno: ¿Cómo revalorizarlo?*. [S.I.] Epode European Network. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: [https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/THAO/36243326\\_1722011173857.pdf](https://www.alcobendas.org/recursos/doc/Salud/THAO/36243326_1722011173857.pdf).

UNESCO, WHO Y UNICEF. *Focusing Resources on Effective School Health: a FRESH start to Enhancing the Quality and Equity of Education*. [S.I.] [s.n.] [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001240/124086mo.pdf>.

d'Educació, M. [et al.] *Red de Escuelas para la Salud en Europa*. Madrid, España: Gobierno de España. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/188173/Red+SHE+Objetivos,%20Principios,%20Historia/b271813e-2ed9-4ecc-b067-137da3378557>.

d'experts, C. [et al.] (1997). *Fomento de la salud a través de la escuela*. Ginebra: Organización Mundial de la salud. [consultat: juliol de 2016]. Disponible a Internet: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42206/1/WHO\\_TRS\\_870\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42206/1/WHO_TRS_870_spa.pdf)

PAMELA. (7 d'octubre de 2010). *LAS CONSECUENCIAS DE NO DESAYUNAR*. [S.I.] Club Nutricional. [consultat: setembre de 2016]. Disponible a Internet: <http://club-nutricional.com/dietas/2010/10/07/las-consecuencias-de-no-desayunar/>.



(2017). *Calculadora IMC*. [S.l.] [s.n.] [consultat: desembre de 2016]. Disponible a Internet: <http://www.calculadoraimc.org/formula-imc/>.

CENTRO DE INFORMACIÓN CARDIOVASCULAR. (agost de 2016). *Texas Heart Institute*. Texas: [s.n.] [consultat: desembre de 2016]. Disponible a Internet: [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/bmi\\_calculator\\_span.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/bmi_calculator_span.cfm).

(1997). Tipus d'estudis. En F. A. Albert Sorribas, *Metodologia estadística en ciències de la salut: del disseny de l'estudi a l'anàlisi dels resultats*. (pàgs. 28-29). Lleida: eines 26.

Gutman, P. (6 de noviembre de 2014). *El desayuno ideal para niños y adolescentes*. Recuperado el setiembre de 2016, de EF: SALUD: <http://www.efesalud.com/noticias/el-desayuno-ideal-para-ninos-y-adolescentes/>

Parra, M. (9 de febrero de 2015). *Fundación del corazón*. Recuperado el setiembre de 2016, de Las ventajas de un buen desayuno: <http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2718-ventajas-buen-desayuno.html>

Imatge 1: Logotipus de l'OMS →  
<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/34/WHO.png>

Imatge 2: Logotipus de la Unesco →  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/UNESCO\\_logo.svg/404px-UNESCO\\_logo.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/bc/UNESCO_logo.svg/404px-UNESCO_logo.svg.png)

Imatge 10 : exemple d'esmorzar →  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/11/29/03/22/food-1068290\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/11/29/03/22/food-1068290_960_720.jpg)



## 10. ANEXXES

---



## 10.1 ANNEX I: ENQUESTES AVALUACIÓ CURS 2015-16.

### 15-16 Avaluació EPS - 1r ESO

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

\* **Necessari**

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol·labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \*

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \*

*Maqueu només un oval.*

SÍ

NO

Altres: .....

#### Òrdago amb Marta Capdevila, MaiteAtienza i Montse Dolcet

Avaluació de les 5 sessions realitzades: la primera amb la Marta Capdevila sobre creences; la segona amb la tutora sobre el per què de la consumició de drogues; la tercera realitzada amb la Maite sobre l'autoestima; la quarta amb la tutora sobre els gustos personals i la resistència a la pressió de grup i l'última amb la Montse sobre l'oci.

3. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \*

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10





**4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**5. Després de les sessions raelitzades, creus que t'influeix la pressió de grup o series capaç de decidir per tu sol? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No  
 Altres:

**6. L'autoestima que la persona té, influeix en la presa de decisions? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**7. Tot el que creiem o sentim a parlar de drogues és: \***

*Maqueu només un oval.*

- Cert 100%  
 Cert 50%  
 No té res de cert 0%.  
 Altres: .....

## Aqui en parlem

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències.

**8. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



9. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \*

Maqueu només un oval.

- Sí  
 No

## ... I tu com t'alimentes?

Sessió de tutoria amb l'Anna Manonelles sobre l'alimentació

10. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \*

Maqueu només un oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \*

Maqueu només un oval.

- Sí  
 No

12. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut? \*

Maqueu només un oval.

- NO  
 SÍ

13. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?

.....

14. Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades

.....

.....

.....

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 2n ESO

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

\* **Necessari**

### **PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs**

---

#### **Xerrada Marató TV3**

---

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí
- NO
- Altres: .....

#### **Òrdago amb Marta Capdevila i Quique Aparicio**

---

Avaluació de les 6 sessions realitzades: la primera amb la Marta Capdevila sobre mitologies; la segona i la tercera amb la tutora sobre EL GAT PER LLEBRE i l'autoestima; la quarta realitzada amb en Quique sobre PER QUÈ HE DE FUMAR?; i les dos últimes amb la Marta sobre la desició de la persona davant les drogues i la pressió de grup.

3. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*



## La Prevenció de la Salut a Judici

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**5. Després de les sessions realitzades, creus que t'influeix la pressió de grup o series capaç de decidir per tu sol? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No  
 Altres:

**6. L'autoestima que la persona té, influeix en la presa de decisions? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**7. Tot el que creiem o sentim a parlar de drogues és (mitologies):**

*Maqueu només un oval.*

- Cert 100%  
 Cert 50%  
 No tenen res de cert 0%  
 Altres: .....

### Aqui en parlem

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències.

**8. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



**9. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

Sí

No

**10. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut? \***

*Maqueu només un oval.*

NO

Sí

**11. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?**

.....

**12. Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....

.....

.....

.....



# La Prevenció de la Salut a Judici

## 15-16 Avaluació EPS - 3r ESO

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

\* **Necessari**

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO  
 Altres: .....

#### La reproducció humana; anticonceptius i MTS realitzada per l'Anna Manonelles i el professorat de biologia i geologia.

Prevenció davant certes malalties de transmissió sexual i explicació d'aquestes; explicació i posada a escena dels mètodes anticonceptius i les tècniques de reproducció assistida.

3. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

#### Max i Maxi

5. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO



## Projecte: A Guindàvols en parlem...

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències amb la presentació del projecte final de l'alumnat

**7. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**8. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**9. Avalueu el vostre treball final i la repercusió que ha tingut en vosaltres \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**10. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut? \***

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 SÍ

**11. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?**

**12. Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....

.....

.....

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 4rt ESO

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

\* **Necessari**

### **PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs**

#### **Xerrada Marató TV3**

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol·labora fet durant el pati.

1. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

Sí

NO

Altres: .....

#### **Max in Love**

Sortida per veure l'obra de teatre, diverses sessions de tutoria tractant el tema i els tallers amb monitors de fora com la Maria Mesalles

3. **Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar? \***

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. **Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent? \***

*Maqueu només un oval.*

Sí

NO





**5. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut? \***

*Maqueu només un oval.*

NO

SÍ

**6. Quines?**

.....

**7. Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....

.....

.....

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 1r Batxillerat

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

### **PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs**

#### **Xerrada Marató TV3**

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol·labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO  
 Altres: .....

#### **Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)**

Sortida al centre La Palma i xerrda informativa amb l'Oriol Saura de l'associació Anti SIDA

3. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

**5. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?**

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 SÍ

**6. Quines?**

.....

**7. Propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....

.....

.....

.....

### Aqui en parlem

---

Projecte realitzat a l'àrea de Biologia sobre drogodependències.

**1. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?**

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?**

*Maqueu només un oval.*

- SÍ  
 NO



## 15-16 Avaluació EPS - 1r CFGM

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

1. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO  
 Altres: .....

#### Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)

3. Creieu que ha estat interessant? Heu après coses noves i/o us ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO

5. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 Sí

6. Quines?

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 1r ESO (Professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol·labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

Sí

NO

Altres: .....

#### Òrdago amb Marta Capdevila, MaiteAtienza i Montse Dolcet

Avaluació de les 5 sessions realitzades: la primera amb la Marta Capdevila sobre creences; la segona amb la tutora sobre el per què de la consumició de drogues; la tercera realitzada amb la Maite sobre l'autoestima; la quarta amb la tutora sobre els gustos personals i la resistència a la pressió de grup i l'última amb la Montse sobre l'oci.

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

Sí

No

#### Aqui en parlem

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències.

5. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

**6. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

### **... I tu com t'alimentes?**

---

Sessió de tutoria amb l'Anna Manonelles sobre l'alimentació

**7. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?**

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**8. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**9. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?**

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 SÍ

**10. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?**

**11. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....  
.....



## 15-16 Avaluació EPS - 2n ESO (Professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

Sí

NO

Altres: .....

#### Òrdago amb Marta Capdevila i Quique Aparicio

Avaluació de les 6 sessions realitzades: la primera amb la Marta Capdevila sobre mitologies; la segona i la tercera amb la tutora sobre EL GAT PER LLEBRE i l'autoestima; la quarta realitzada amb en Quique sobre PER QUÈ HE DE FUMAR?; i les dos últimes amb la Marta sobre la desicció de la persona davant les drogues i la pressió de grup.

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

Sí

No

#### Aqui en parlem

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències.



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

5. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

7. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 SÍ

8. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?

9. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades

.....  
.....





## 15-16 Avaluació EPS - 3r ESO (professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut realitzades durant tot el curs.

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí

NO

Altres: .....

#### Crèdit comú de ciències experimentals: La funció de reproducció + Anticonceptius i MTS.

Prevenció davant certes malalties de transmissió sexual i explicació d'aquestes; explicació i posada a escena dels mètodes anticonceptius i les tècniques de reproducció assistida.

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí

No

#### Max i Maxi

Sortida per veure l'obra de teatre, sessió de tutoria tractant el tema i debat amb la Marta Capdevila



# La Prevenció de la Salut a Judici

5. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 NO

## Projecte: A Guindàvols en parlem...

Treball en diverses assignatures (Ciències Exp. C. Socials, Anglès, Català, Matemàtiques, Tecnologia) per la prevenció de drogodependències amb la presentació del projecte final de l'alumnat

7. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

8. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 No

9. Avalueu el treball final de l'alumnat, la implicació i la repercusió que ha tingut en ells  
*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

10. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
*Maqueu només un oval.*

NO  
 Sí

11. En cas que l'anterior sigui afirmativa.  
Quines?

.....

12. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades

.....

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 4rt ESO (professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

**PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs**

### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO  
 Altres: .....

### Max in Love

Sortida per veure l'obra de teatre, diverses sessions de tutoria tractant el tema i els tallers amb monitors de fora com la Maria Mesalles

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?

*Maqueu només un oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 NO

5. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 Sí



6. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa. Quines?

.....

7. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades

.....

.....

.....



# La Prevenció de la Salut a Judici

## 15-16 Avaluació EPS - 1r Batxillerat (Professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

Xerrada feta a la biblioteca del institut sobre la diabetis i l'obesitat i Xocol-labora fet durant el pati.

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 NO  
 Altres: .....

#### Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)

Sortida al centre La Palma i xerrada informativa amb l'Oriol Saura de l'associació Anti SIDA

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 NO

#### Aqui en parlem...

Sessions fetes a tutoria sobre els temes de l'apartat anterior: drogodependències i conductes de risc

5. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## La Prevenció de la Salut a Judici

---

**6. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No

**7. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?**

*Maqueu només un oval.*

- NO  
 SÍ

**8. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa. Quines?**

.....

**9. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades**

.....

.....

.....



## 15-16 Avaluació EPS - 1r CFGM (professorat)

Avaluació de les activitats d'Educació per a la Salut

### PUNTUEU DE L'1 AL 10 les activitats que heu realitzar durant aquest curs

#### Xerrada Marató TV3

1. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 NO  
 Altres: .....

#### Saps de que va? Prevenció de drogodependències i conductes de risc (Marta Capdevila i Oriol Saura)

3. Creieu que ha estat interessant? L'alumnat ha après coses noves i/o els ha fet reflexionar?  
*Maqueu només un oval.*

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Val la pena repetir aquesta activitat l'any vinent?  
*Maqueu només un oval.*

Sí  
 NO

5. Creieu que caldria realitzar altres activitats relacionades amb la salut?  
*Maqueu només un oval.*

NO  
 Sí

6. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa. Quines?

.....

7. Opcional: propostes de millora per un millor aprenentatge i opinió personal en referència a les respostes donades

.....



## 10.2 ANNEX II: ENQUESTES DE LA AVALUACIÓ INICIAL DE L'ESMORZAR.

Per tal d'alleugerir el treball, solament posarem una de les enquestes ja que la resta són iguals, canviant la classe.

### Taller Esmorzar 1r ESO A

Avaluació de la qualitat de l'esmorzar dins el programa d'Educació per la Salut.

#### 1. Esmorzeu cada mati quan us aixiqueu?

*Maqueu només un oval.*

- Sí
- No
- De vegades

#### 2. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, què esmorzeu?

*Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Tostades
- Mermelada i mantega
- Fruita
- Llet
- Galetes/cereals
- Suc natural
- Suc envasat
- Bolleria
- Iogurt
- Embotit de porc
- Pernil dolç o salat, formatge...
- Altres: .....

#### 3. Els caps de setmana, esmorzeu de manera diferent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí
- No

#### 4. Què canvia?





**5. Porteu alguna cosa per esmorzar durant l'esbarjo a l'institut?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí
- No
- No, però compro alguna cosa al bar
- Altres: .....

**6. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, què mengeu?**

*Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Entrepà
- Galetes o barretes de cereals
- Bolleria
- Prenc un suc
- Prenc un cacaolet
- fruita
- Em menjo un iogurt
- Patates de la màquina o del bar
- Prenc una beguda amb gas
- Altres:

**7. Quant temps dediques a esmorzar a casa?**

*Maqueu només un oval.*

- Menys de 5 minuts
- De 5 a 10 minuts
- De 10 a 15 minuts
- Més de 15 minuts

**8. Quant temps dediques a esmorzar al institut?**

*Maqueu només un oval.*

- Menys de 5 minuts
- De 5 a 10 minuts
- De 10 a 15 minuts
- Més de 15 minuts



## 9. Què ha de contenir un bon esmorzar?

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Cereals
- Galetes
- Llet
- Iogurt
- Suc natural
- Suc envasat
- Bolleria: xocolata, croissants, trenes...
- Pernil dolç i pemil salat
- Formatge
- Embotits del porc
- Torrades
- Mermelada, mantega
- Aliments fregits com l'ou ferrat i bacon.
- Altres: .....

## 11. Conseqüències d'esmorzar malament:

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Mal de cap
- Tenir gana durant el dia
- Disminució de la concentració
- Mal humor
- Disminució del rendiment físic
- Sensació de estar cansat durant tot el dia
- Mareig

## 10. Beneficis d'esmorzar bé:

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Ajuda a controlar el pes ideal
- Augmenta la concentració
- Augmenta la memòria
- Aporta l'energia necessària durant el dia
- Prevé algunes malalties: diabetis, colesterol...
- Millora l'estat anímic
- Ajuda a controlar la gana, ja que "tens la panxa plena"
- Estic més despert/a durant el dia

## Digues si les següents afirmacions són certes o falses:

Totes dues afirmacions són mites

### 12. Quan no esmorzem, ens aprimem.

Maqueu només un oval.

- Cert
- Fals

### 13. Si no esmorzem, podem recuperar el valor nutricional (l'energia que ens aporta) durant el dia.

Maqueu només un oval.

- Cert
- Fals

## 10.3 ANNEX III: CARTA FAMÍLIES I TRÍPTIC ESMORZAR.

 Generalitat de Catalunya  
Departament d'Ensenyament  
Institut Guindàvols

Benvolguda família,

Sóc una alumna de segon de batxillerat científic que està realitzant el seu treball de recerca sobre el programa Educació per la Salut (EPS) que es duu a terme a l'institut, tutoritzat per la professora de Biologia i Geologia Mercè del Barrio Arranz.

Un cop avaluat el programa d'EPS, vam confirmar que mancaven activitats de l'àrea de nutrició, per la qual cosa vam decidir realitzar una intervenció amb l'alumnat de primer d'ESO. Recollint la inquietud de molta part del professorat, vam decidir centrar-nos en l'esmorzar.

En primer lloc, vam fer una avaluació inicial per esbrinar el que realment menjaven, així com els seus coneixements previs sobre el tema, també vam mesurar-los i pesar-los. A partir de tota aquesta informació, vam dissenyar un taller sobre l'esmorzar des de l'àrea de Ciències Experimentals i amb la col·laboració d'una alumna del doble grau de Nutrició i Dietètica de la UdL que està fent el seu treball de final de grau sobre la nutrició en l'alumnat de l'institut.

**La finalitat del taller era que s'adonessin de la importància de l'esmorzar, que analitzessin els seus costums i que tinguessin una bona base per fer un esmorzar saludable.**

Per finalitzar la intervenció, realitzarem una avaluació final per poder analitzar com ha afectat la nostra intervenció.

Tot i que ara l'alumnat té la base per elaborar un esmorzar correcte, sense la família res es possible.

En el tríptic adjunt, podreu veure què se'ls ha explicat als vostres fills i filles en el taller realitzat sobre la importància d'esmorzar bé.

Gràcies per la seva col·laboració.

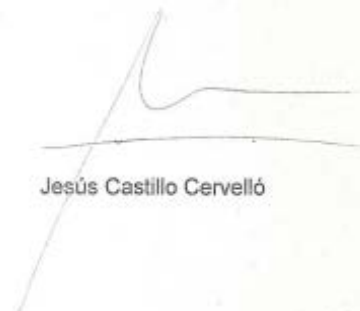
Cordialment



Andrea Asensio Diaz



Mercè del Barrio Arranz



Jesús Castillo Cervelló

## QUÈ HEM D'ESMORZAR?

### LÀCTICS

La llet i derivats tenen funció nutritiva. Es poden menjar diàriament, vigilants amb el sucre afegit.

S'ha de parlar amb compte amb els batuts i altres productes làctics industrials.

<https://www.flickr.com/photos/curiosos/5456789012/>



<https://www.flickr.com/photos/curiosos/5456789012/>



Els xurros amb xocolata, la crema de cacau, la pastisseria industrial, els ous fregits amb bacon, les begudes ensucrades i les patates de bossa **SOLAMENT** es poden consumir una vegada a la setmana, com a molt.

<https://www.flickr.com/photos/curiosos/5456789012/>



Recorda:

QUAN NO ESMORZEM, NO ENS APRIMEM.

QUAN NO ESMORZEM, NO PODEM RECUPERAR EL SEU VALOR NUTRICIONAL.

Autora: Andrea Asensio Diaz, alumna de 2n Batxillerat Institut Guindàvols.

## PER QUÈ ESMORZAR?

### S'HA DE VENIR ESMORZAT A L'INSTITUT.

- És l'àpat més important del dia.
- Ha d'aportar entre el 20-25% de calories diàries.
- La seva durada ha de ser de més de 20 minuts.
- S'ha de gaudir del menjar assegut i fent-ho lentament.
- És molt important realitzar-lo correctament per aprofitar el dia al màxim.
- Es pot dividir en dues parts:
  1. A casa abans d'anar a l'institut.
  2. A l'institut durant l'esbarjo.
- Ajuda a controlar el pes ideal i millora el rendiment físic i intel·lectual.



# La Prevenció de la Salut a Judici

## FRUITES

Es poden prendre diàriament en forma de fruita natural o suc natural. També en forma de batut barrejat amb llet.

S'ha de vigilar amb la mermelada perquè conté molts sucres, especialment amb la industrial.

S'ha de vigilar amb els sucres industrials.



<http://www.flickr.com/photos/247447201/247447201/>

## CEREALS

Els cereals, el pa, els fruits secs, les galetes... aporten molta energia, vitamina i fibra i s'haurien de consumir diàriament.

S'ha de vigilar amb els productes que porten molt sucre i xocolata i reduir el consum.



<http://www.flickr.com/photos/134178824/134178824/>



<http://www.flickr.com/photos/14178824/14178824/>

## ALTRES

Embotits en els entrepans, només 3 cops per setmana.

Es pot ingerir una petita quantitat d'oli diària, és molt recomanable malgrat ser del grup dels greixos.



<http://www.flickr.com/photos/11824211/11824211/>



<http://www.flickr.com/photos/1428212/1428212/>



## 10.4 ANNEX IV: ENQUESTES DE L'AVALUACIÓ FINAL DE L'ESMORZAR.

### Taller Esmorzar 1r Final

Avaluació de la qualitat de l'esmorzar dins el programa d'Educació per la Salut.

1. 1r ESO grup .....

2. Escriu aquí el número que tens assignat

3. Esmorzeu cada mati quan us aixequieu?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No  
 De vegades

4. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, què esmorzeu?

*Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Torrades  
 Mermelada i mantega  
 Fruita  
 Llet  
 Galetes/cereals  
 Suc natural  
 Suc envasat  
 Pastisseria industrial  
 Iogurt  
 Embotit de porc  
 Pernil dolç o salat, formatge...  
 Altres: .....

5. Els caps de setmana, esmorzeu de manera diferent?

*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No



**6. Què canvia?**

.....

.....

.....

.....

**7. Porteu alguna cosa per esmorzar durant l'esbarjo a l'institut?**

*Maqueu només un oval.*

- Sí
- No
- No, però compro alguna cosa al bar
- Altres: .....

**8. En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, què mengeu?**

*Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Entrepà
- Galetes o barretes de cereals
- Pastisseria industrial
- Prenc un suc
- Prenc un cacaoiat
- Fruita
- Em menjo un iogurt
- Patates de la màquina o del bar
- Prenc una beguda amb gas
- Altres:

**9. Quant temps dediques a esmorzar a casa?**

*Maqueu només un oval.*

- Menys de 5 minuts
- De 5 a 10 minuts
- De 10 a 15 minuts
- Més de 15 minuts

**10. Quant temps dediques a esmorzar al institut?**

*Maqueu només un oval.*

- Menys de 5 minuts
- De 5 a 10 minuts
- De 10 a 15 minuts
- Més de 15 minuts

## 11. Què ha de contenir un bon esmorzar?

*Selecioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Cereals
- Galetes
- Llet
- Iogurt
- Suc natural
- Suc envasat
- Bolleria: xocolata, croissants, trenes...
- Pernil dolç i pernil salat
- Formatge
- Embotits del porc
- Torrades
- Mermelada, mantega
- Aliments fregits com l'ou ferrat i bacon.
- Altres: .....

## 12. Beneficis d'esmorzar bé:

*Selecioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Ajuda a controlar el pes ideal
- Augmenta la concentració
- Augmenta la memòria
- Aporta l'energia necessària durant el dia
- Prevé algunes malalties: diabetis, colesterol...
- Millora l'estat anímic
- Ajuda a controlar la gana, ja que "tens la panxa plena"
- Estic més despert/a durant el dia

## 13. Conseqüències d'esmorzar malament:

*Selecioneu totes les opcions que corresponguin.*

- Mal de cap
- Tenir gana durant el dia
- Disminució de la concentració
- Mal humor
- Disminució del rendiment físic
- Sensació de estar cansat durant tot el dia
- Mareig

## Digues si les següents afirmacions són certes o falses:

Totes dues afirmacions són mites





14. **Quan no esmorzem, ens aprimem.**

*Maqueu només un oval.*

- Cert  
 Fals

15. **Si no esmorzem, podem recuperar el valor nutricional (l'energia que ens aporta) durant el dia.**

*Maqueu només un oval.*

- Cert  
 Fals

16. **Us ha agradat el taller realitzat, heu après coses noves i ha estat interessant?**

*Maqueu només un oval.*

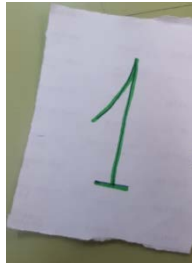
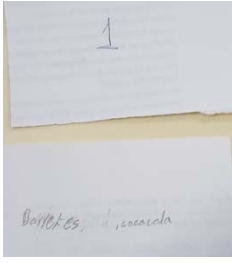
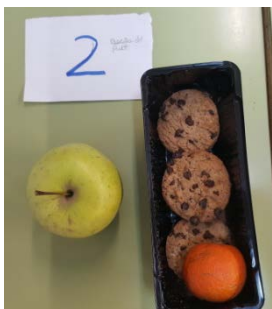

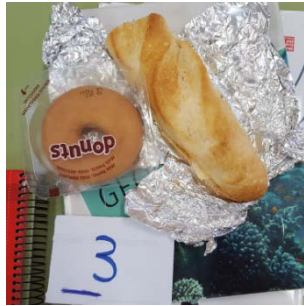
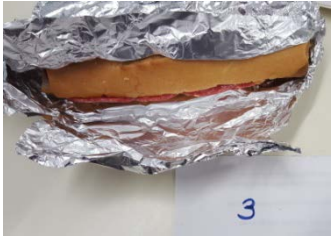
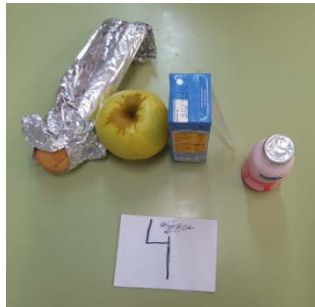

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |









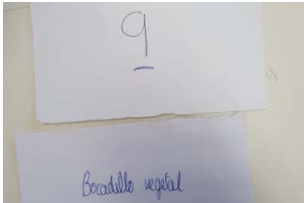
17. **Cambiarieu el vostre esmorzar amb tot el que heu après, en cas que el féssiu malament?**









*Maqueu només un oval.*

- Sí  
 No








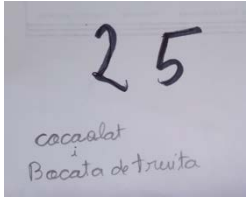
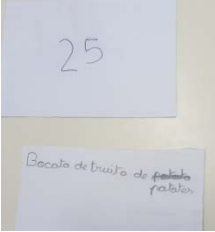
## 10.5 ANNEX V: FOTOGRAFIES DE L'ESMORZAR.

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final   |
|------|---|--|--|
| A    |    |    | Patates i beguda ensucrada.  |
| A    |   |   | Entrepà,<br>Galetes o barretes de cereals,<br>Prenc un suc, fruita |
| A    |  |  | Entrepà,<br>Brioixeria   |
| A    |  |  | Entrepà,<br>fruita   |

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final              |
|------|---|--|---|
| A    |    |    | Entrepà,<br>Brioixeria,<br>Prenc un suc |
| A    |    |  |   |
| A    |  |  | Entrepà                                 |
| A    |  |  | Entrepà,<br>fruita                      |
| A    |  |  | Entrepà,<br>fruita                      |










| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                 |
|------|---|--|--|
| A    |   |    | Entrepà,<br>fruita                         |
| A    |    |    | Entrepà,<br>fruita                         |
| A    |   |  |  |
| A    |  |  | Entrepà,<br>Prenc una<br>beguda amb<br>gas |
| A    |  |  | Entrepà                                    |

| Grup | Fotografia inicial | Fotografia Final | Què diu a l'enquesta final                     |
|------|--------------------|------------------|--|
| A    |                    |                  | Entrepà  |
| A    |                    |                  | Entrepà, fruita                                |
| A    |                    |                  | Entrepà  |
| A    |                    |                  | Entrepà, Galetes o barretes de cereals, fruita |
| A    |                    |                  | Entrepà  |

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                        |
|------|---|--|---|
| A    |    |    | Entrepà,<br>Brioixeria,<br>Prenc un suc           |
| A    |    |  |   |
| A    |   |   | Entrepà,<br>Prenc un suc,<br>hamburgues a i aigua |
| A    |  |  | Entrepà,<br>Prenc un cacaolat,<br>aigua           |
| A    |  |  | Entrepà   |



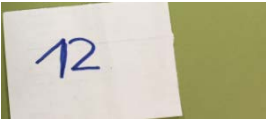
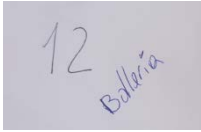


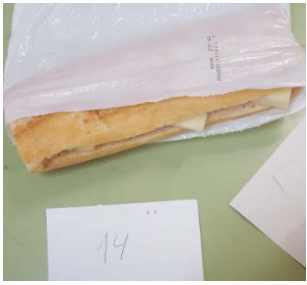

| Grup | Fotografia inicial | Fotografia Final | Què diu a l'enquesta final  |
|------|--------------------|------------------|---|
| B    |                    |                  | Entrepà,<br>Galletes o<br>barretes de<br>cereals,<br>fruita       |
| B    | <br>entrepà        |                  | Entrepà,<br>Brioixeria,<br>fruita, Prenc<br>una beguda<br>amb gas |
| B    |                    |                  | Entrepà,<br>Brioixeria  |
| B    |                    |                  | Entrepà,<br>Prenc un<br>suc                                       |
| B    |                    |                  | Entrepà   |

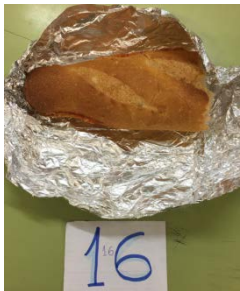

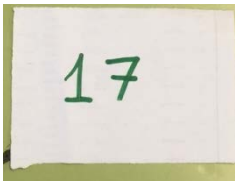
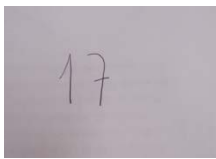


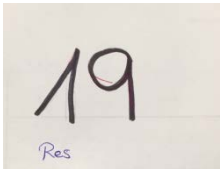
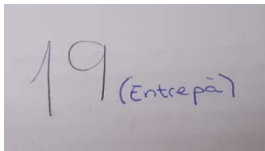






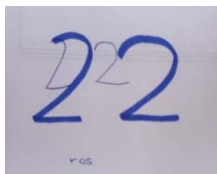
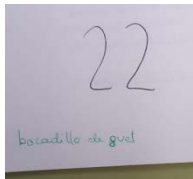

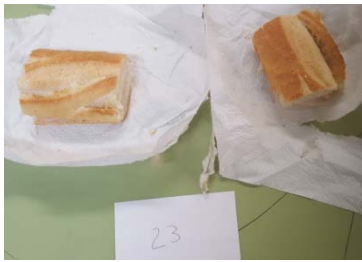

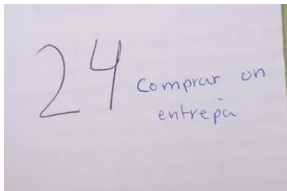


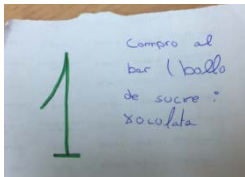

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                  |
|------|---|--|---|
| B    |    |    | Entrepà,<br>Prenc un suc, Prenc un cacaolat |
| B    |    |  |   |
| B    |   |   | Entrepà,<br>Galetes o barretes de cereals   |
| B    |  |  | Entrepà                                     |
| B    |  |  | Entrepà,<br>Prenc un suc                    |





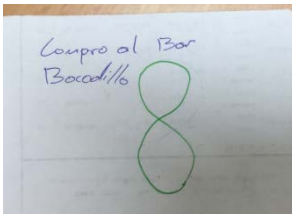
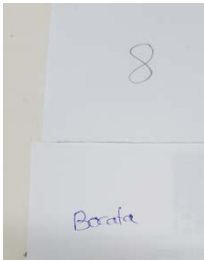
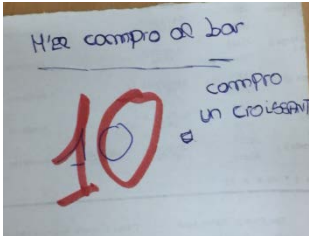







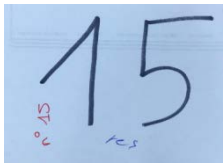

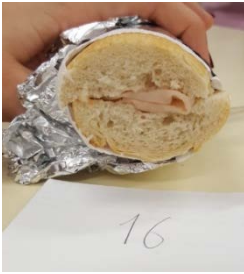

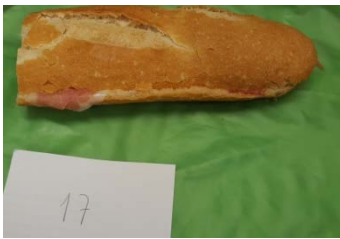


| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                                      |
|------|---|--|---|
| B    |    |    | Entrepà,<br>Galletes o<br>barretes de<br>cereals,<br>Brioixeria |
| B    |    |    | Entrepà   |
| B    |   |  |   |
| B    |  |  | Entrepà   |
| B    |  |  |   |






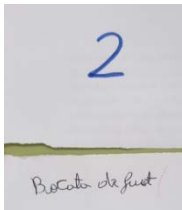
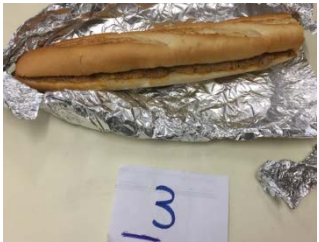


| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final           |
|------|---|--|--------------------------------------|
| B    |    |    | Entrepà,<br>Prenc una beguda amb gas |
| B    |    |    |                                      |
| B    |   |  | Entrepà                              |
| B    |  |  | Entrepà                              |
| B    |  |  | Entrepà                              |
| B    |  |  | Entrepà,<br>Prenc un cacaolat        |

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final |
|------|---|--|----------------------------|
| B    |    |    | Entrepà                    |
| B    |    |    | Entrepà                    |
| B    |   |   | Entrepà,<br>Prenc un suc   |
| B    |  |  | fruita, Em menjo un iogurt |
| C    |  |  | Entrepà                    |




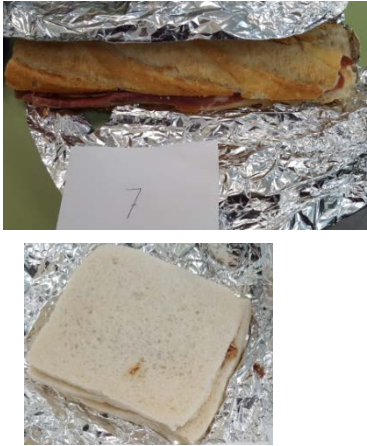


| Grup | Fotografia inicial | Fotografia Final | Què diu a l'enquesta final   |
|------|--------------------|------------------|--|
| C    |                    |                  | Entrepà  |
| C    |                    |                  | Entrepà,<br>Galetes o barretes de cereals,<br>Prenc un suc, Prenc una beguda amb gas |
| C    |                    |                  | Entrepà,<br>Prenc un suc, Patates de la màquina o del bar                            |
| C    |                    |                  | Entrepà,<br>Prenc un suc   |
| C    |                    |                  | Entrepà  |

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                            |
|------|---|--|---|
| C    |    |    | Entrepà,<br>Prenc un suc,<br>Prenc una beguda amb gas |
| C    |    |    | Entrepà   |
| C    |  |  |   |
| C    |  |  | Entrepà,<br>Brioixeria,<br>Prenc un suc               |
| C    |  |  |   |

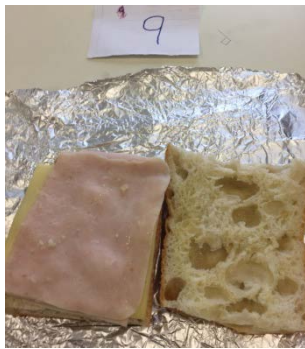



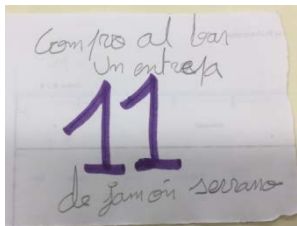
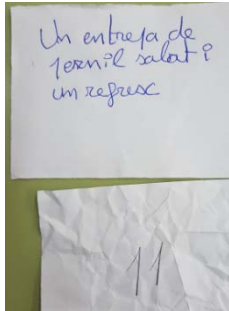


| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final                 |
|------|---|--|--|
| C    |    |    | Entrepà,<br>Brioixeria                     |
| C    |    |  |  |
| C    |   |   | Entrepà                                    |
| C    |  |  | Entrepà                                    |
| C    |  |  | Entrepà,<br>Prenc una<br>beguda amb<br>gas |




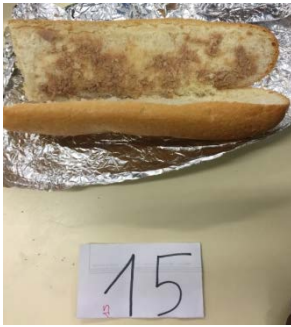

| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final        |
|------|---|--|-----------------------------------|
| C    |    |    | Entrepà                           |
| D    |    |    | Entrepà,<br>fruita                |
| D    |   |   | Entrepà,<br>Brioixeria,<br>fruita |
| D    |  |  | Entrepà                           |
| D    |   |  | Entrepà,<br>Brioixeria            |



| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final |
|------|---|--|----------------------------|
| D    |    |  |                            |
| D    |   |    | Entrepà                    |
| D    |  |   | Entrepà                    |
| D    |  |  | Entrepà,<br>Brioixeria     |



| Grup | Fotografia inicial  | Fotografia Final   | Què diu a l'enquesta final  |
|------|---|--|-----------------------------|
| D    |    |    | Entrepà,<br>fruita          |
| D    |   |   | Brioixeria                  |
| D    |  |  |                             |
| D    |  |  | Entrepà,<br>Prenc un<br>suc |

| Grup | Fotografia inicial   | Fotografia Final  | Què diu a l'enquesta final                           |
|------|--|---|--|
| D    |  |   | Entrepà  |
| D    |   |   | Brioixeria,<br>Patates de<br>la màquina<br>o del bar |
| D    |  |  | Entrepà  |

## 10.6 ANNEX VI: MÈMORIA DEL CURS 2015-16

## 10.7 ANNEX VII: VIDEO DEL TALLER REALITZAT

Aquests dos últim annexes estan adjuntats en el CD a continuació.

El vídeo també es pot consultar al següent enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6AbvDJfDc0>