



**Programa
de Salut
Integral**

2n cicle d'Educació Infantil



Foundation
for Science, Health
and Education



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

"L'adquisició d'hàbits saludables des de la infància redueix els riscos de la malaltia cardiovascular i millora la qualitat de vida en l'edat adulta"

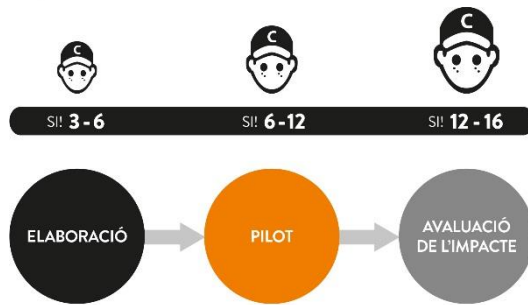
- Partint d'aquesta hipòtesis de treball **la Fundació SHE**, presidida pel Dr. Valentí Fuster, té com a missió desenvolupar i avaluar l'impacte d'una intervenció escolar dirigida al foment dels hàbits saludables que acompanyi l' infant dels 3 als 16 anys.
- **El Departament d'Ensenyament** ha recolzat el desenvolupament i avaluació del programa des dels seus inicis amb la voluntat ferma d'expandir-lo arreu de Catalunya si els resultats ho avalaven.
- En una primera etapa, 2011-2014, ha finalitzat l'avaluació del Programa Si! en la Etapa d'Infantil amb resultats positius.

Característiques del Programa SI!

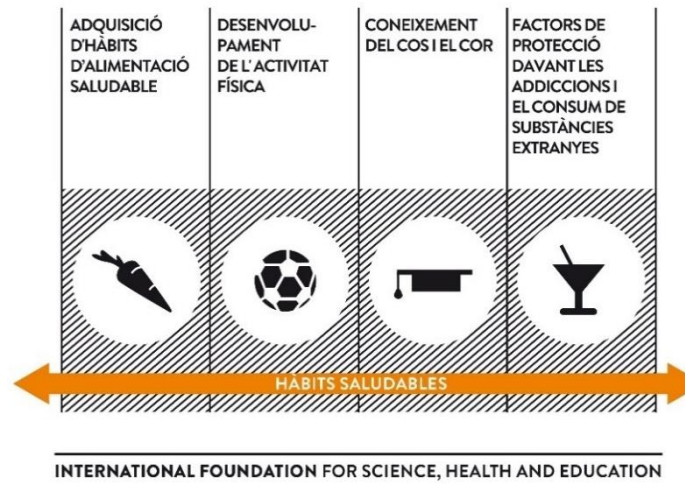
Objectiu general : Fomentar en l'alumnat l'adquisició de coneixements, actituds i hàbits saludables a través d'una intervenció basada en quatre components (cos i cor, activitat física, alimentació i gestió emocional) i en quatre àmbits (aula, professorat, família i escola).

PROGRAMAS SI! ETAPES EDUCATIVES

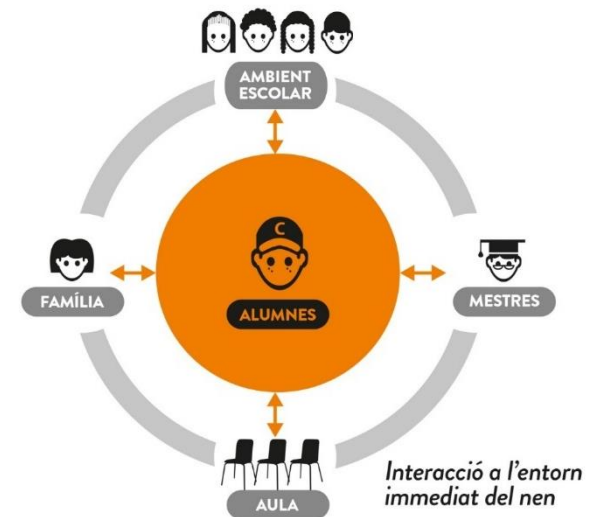
Marc educatiu escolar (3 a 16 anys)
3 etapes educatives



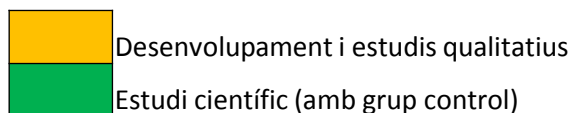
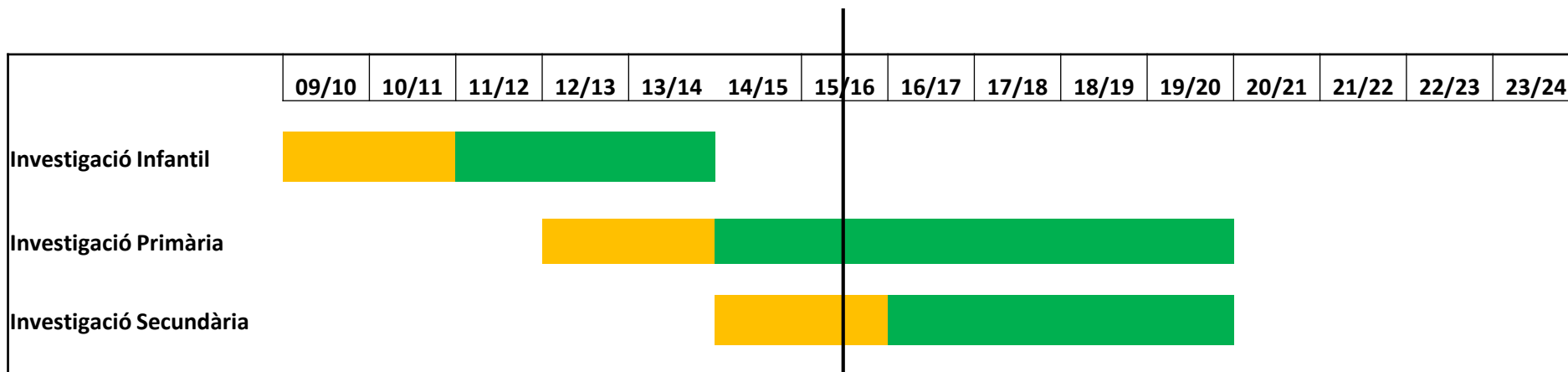
COMPONENTS



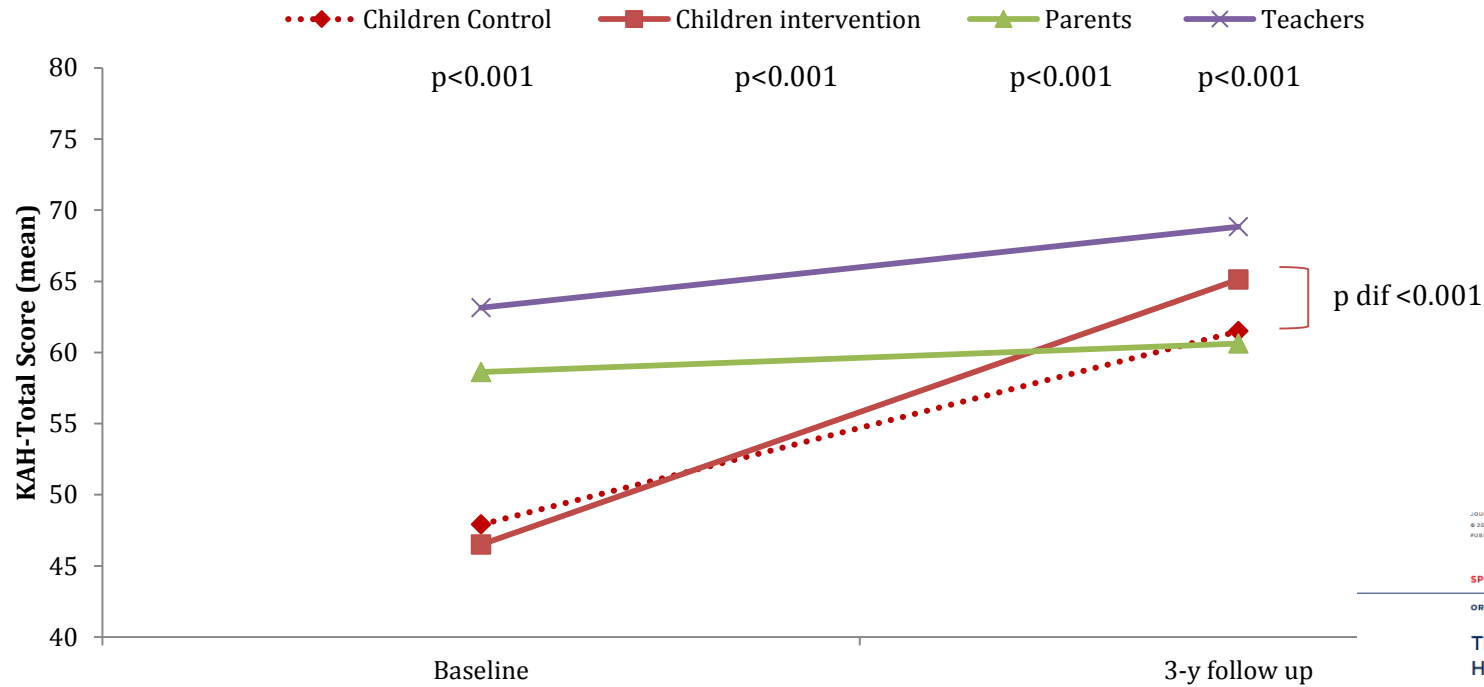
NIVELLS D'INTERVENCIÓ



Full de ruta desenvolupament i avaluació Programa SI!



Resultats score global i per component



JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY
 © 2015 BY THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY FOUNDATION
 PUBLISHED BY ELSEVIER INC. VOL. 66, NO. 14, 2015
 DOI: 10.1016/j.jacc.2015.08.014

SPECIAL FOCUS ISSUE: POPULATION HEALTH PROMOTION

ORIGINAL INVESTIGATIONS

The Si! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood
 A Cluster-Randomized Trial



José L. Peñaño, PhD,^{1*} Glòria Santos-Beneit, PhD,¹ Mercedes Sotos-Prieto, PhD,^{1,2} Patricia Bodega, MSc,¹ Belén Oliva, PhD,³ Xavier Orri, PhD,³ Carla Rodríguez, MSc,³ Juan Miguel Fernández-Alvira, PhD,⁴ Juliàna Redondo, PhD,⁵ Rajesh Vedanthan, MD, MPH,⁶ Sameer Bansal, MD, MS,⁷ Emma Gómez, PhD,⁸ Valentin Paster, MD, PhD⁹ |

ABSTRACT

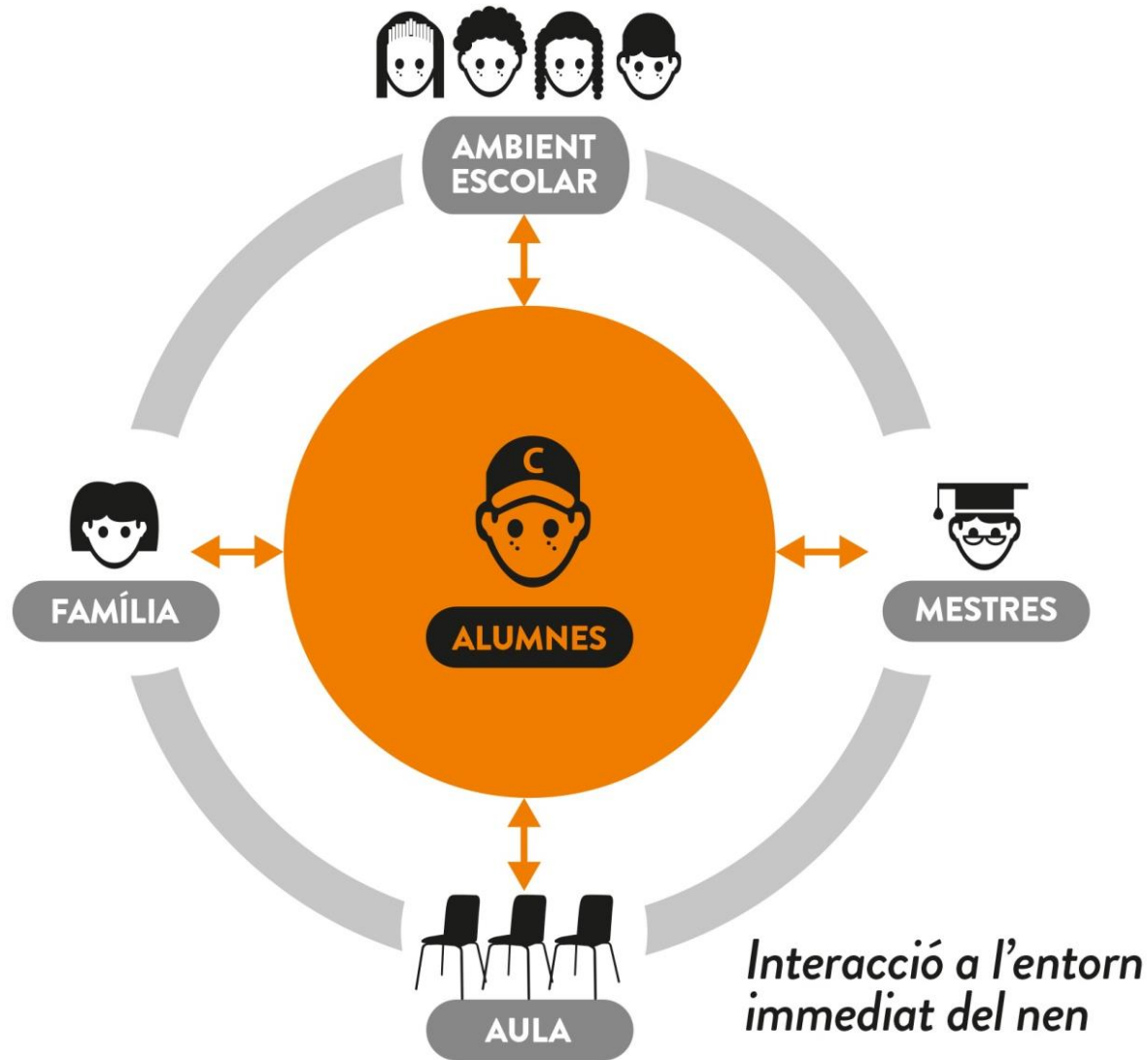
BACKGROUND The preschool years offer a unique window of opportunity to instill healthy life-style behaviors and promote cardiovascular health.

OBJECTIVES This study sought to evaluate the effect of a 3-year multidimensional school-based intervention to improve life-style-related behaviors.

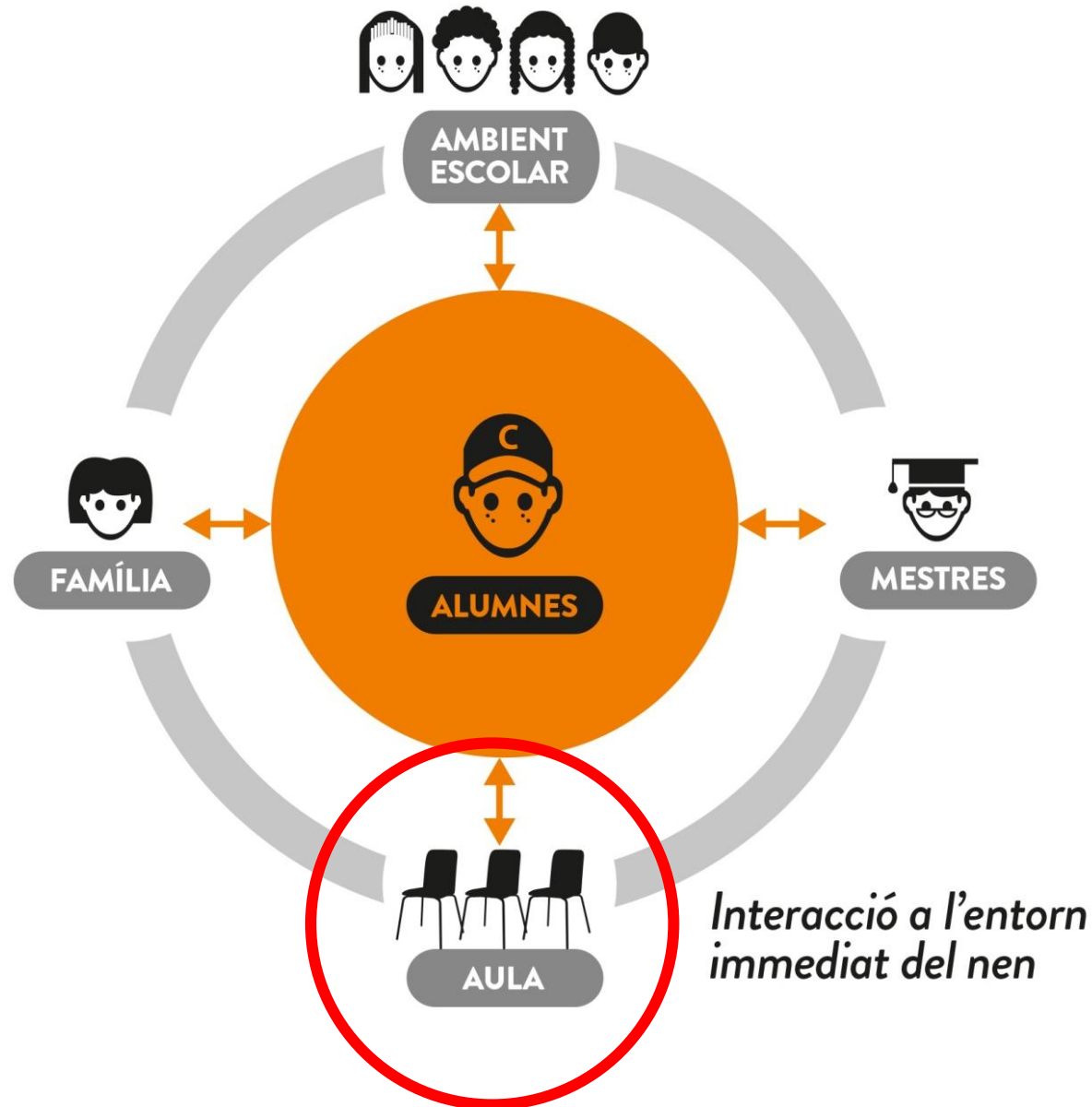
METHODS We performed a cluster-randomized controlled intervention trial involving 24 public schools in Madrid, Spain, that were assigned to either the Si! Program intervention or the usual curriculum and followed for 3 years. The Si! Program aimed to instill and develop healthy behaviors in relation to diet, physical activity, and understanding how the human body and heart work. The primary outcome was change in the overall knowledge, attitudes, and habits (KAH) score (range 0 to 80). The intervention's effect on adiposity markers was also evaluated.

RESULTS A total of 2,062 children from 3 to 5 years of age were randomized. After 3 years of follow-up, the overall KAH score was 4.9% higher in children in the intervention group compared with the control group (21.7 vs. 16.4; $p < 0.001$). A peak effect was observed at the second year (improvement 7.1% higher than in the control group; $p < 0.001$). Physical activity was the main driver of the change in KAH at all evaluation times. Children in the intervention group for 2 years and 1 year showed greater improvement than control subjects (5.9%; $p < 0.001$ and 2.9%; $p = 0.002$, respectively). After 3 years, the intervention group showed a higher probability than the control group of reducing the triceps skinfold z-score by at least 0.1 (hazard ratio: 1.40, 95% confidence interval: 1.04 to 1.89; $p = 0.027$).

NIVELLS D'INTERVENCIÓ



NIVELLS D'INTERVENCIÓ





Amb l'objectiu de canviar els coneixements, actituds i hàbits dels nens i nenes respecte als quatre components del PSI! s'ofereixen tres unitats didàctiques per curs, adaptables a qualsevol metodologia didàctica i temporalització, amb el personatge d'en Càrdio com a referència.



Preparats
(3 anys)



Llestos
(4 anys)



Ja!
(5 anys)



Coneixement del cos	Activitat física	Alimentació saludable
Gestió de les emocions		
De cap a peus 10 hores	Mira què faig 10 hores	Puc tastar? 10 hores
Tots som diferents 10 hores	Juguem junts? 10 hores	Bon profit 10 hores
Quant hem crescut 10 hores	Som esportistes 10 hores	Energia per córrer 10 hores



Sèrie de 26 episodis amb els personatges més famosos de Barri Sèsam



Les aventures d'en Càrdio i la seva amiga Claudia aporten coneixements nous sobre com podem i hem de cuidar al nostre amic preferit, sempre d'una manera alegre i divertida.



Amb l'objectiu que l'alumnat interioritzi els coneixements que es transmeten s'han dissenyat les activitats clau.



Les receptes saludables de la Fundació Alcía són activitats pràctiques de cuina



Col·loca els següents objectes sobre el cos del nen



Disponible a www.programasi.org



4. Cuinem junts

mida de la font | [Sigues el primer a comentar!](#)

Valorar aquest article (0 vots)

AC03.03.04

Unitat didàctica: "Puc provar?" (3 anys) Cuinem junts

Durada: 2 hores aproximadament

Objetiu

Consideracions prèvies

Fomentar el gust per cuinar com a manera d'afavorir que els alumnes provin aliments nous. Valorar la importància de rentar-se les mans, els utensilis i els espais que utilitzem per cuinar.

Per poder realitzar aquesta Activitat clau cal tenir els ingredients necessaris per a la recepta. És important tenir en consideració les possibles al·lèrgies que puguin tenir els alumnes.

Tasques	Inicial (10 min)	Desenvolupament 1 (30 min)	Desenvolupament 2 (10 min)	Desenvolupament 3 (40 min)	Síntesi (30 min)	Complementària 1	Complementària 2
	Som cuiners [+]	Estovalles del Programa SI! [+]	Forma correcta de rentar-nos les mans amb el Dr. Ruster [+]	Torrades de formatge fresc amb melmelada [+]	Esmorzem [+]	Joc simbòlic d'autonomia [+]	Visita al mercat del barri [+]
Recursos SI!	Episodi Barri Sèsam 21, apartat Elmo	Fitxa: Estovalles del Programa SI!	Instruccions: Com rentar-nos correctament les mans	Recepta: Torrades amb formatge fresc i melmelada o compota de fruita			
Material necessari	Ordinador, projector i altaveus	Còpia de la fitxa per a cada alumne, colors, plastificadora	Sabó, aigua i tovallola	Pa torrat, formatge fresc, melmelada o compota de fruita, plats, ganivet i cullera	Esmorzar preparat en la subactivitat Desenvolupament 3	Objectes relacionats amb el menjar: estovalles, plats, gots i coberts	
Material Educaixa			L'àlbum de fotos del Dr. Ruster: Escena del dinar				



5. Festes variades i equilibrades

mida de la font | Sigues el primer a comentar!

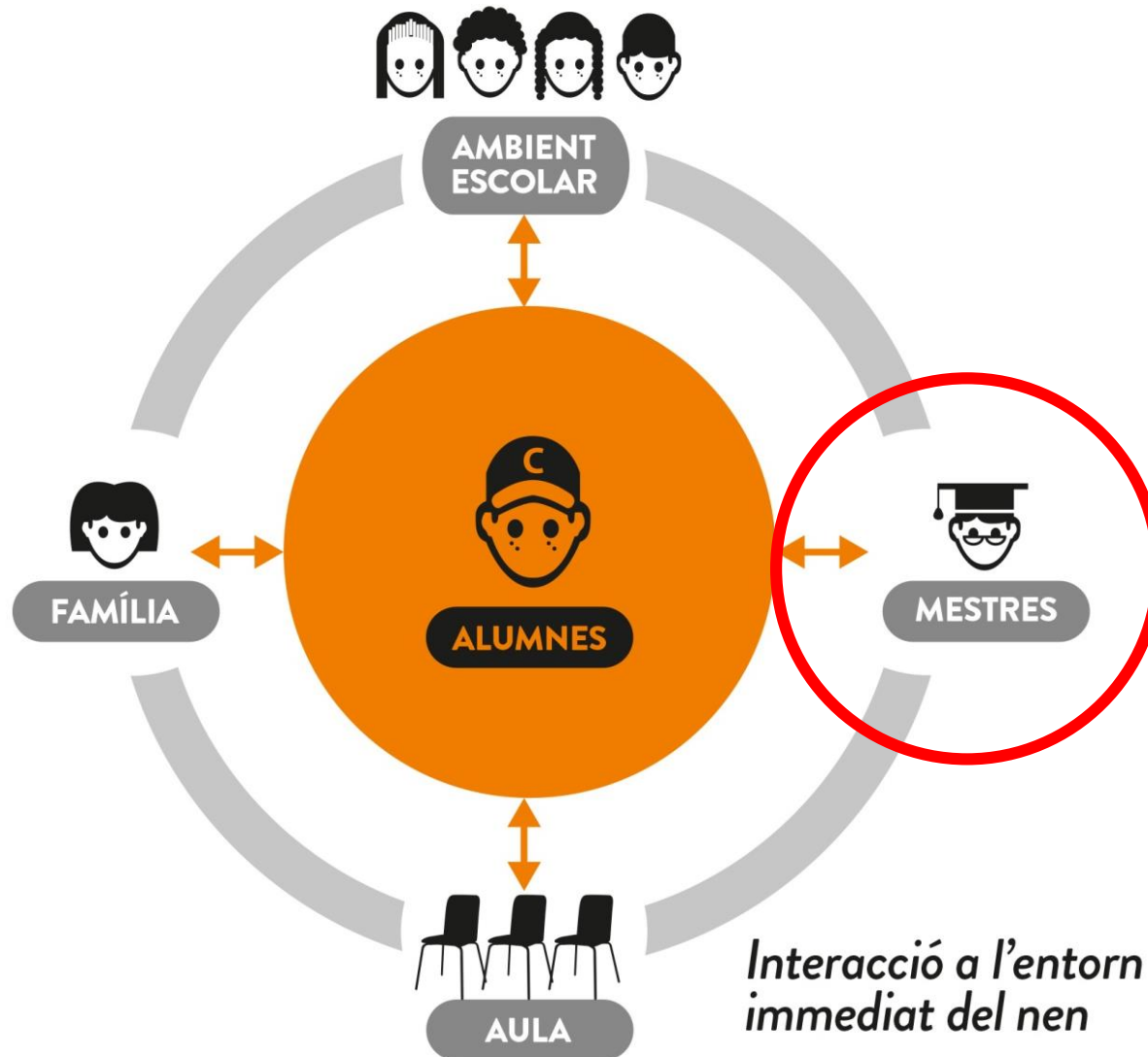
Valorar aquest article (0 vots)

AC05.03.03	Unitat didàctica: "Energia per a córrer" (5 anys) Festes variades i equilibrades	Durada: 1,45 hores aproximadament
------------	--	-----------------------------------

Objetiu	Consideracions prèvies
Consolidar els coneixement relacionats amb els aliments de consum diari i ocasional, relacionant-los amb les festes i com fer que aquestes siguin més saludables. Recordar el concepte de ració adequada per a cada persona a l'activitat anterior.	Amb aquesta Activitat clau es pretén aprofundir en el coneixement de què significa una alimentació saludable, incloent a les festes i a les celebracions aliments de consum diari, però cuinats d'una forma més divertida i creativa.

Tasques	Inicial (15 min)	Desenvolupament 1 (45 min)	Desenvolupament 2 (30 min)	Síntesi (15 min)	Complementària
	La Clàudia i en Càrdio van de festa [+]	Mural d'una festa saludable [+]	Festa saludable [+]	Menjar a les hores que toquen [+]	Aniversaris saludables a l'aula [+]
Recursos SI!	Text conte Conte interactiu		Fitxa: Festa saludable Format PDF Pissarra digital	Episodi de Barri Sèsam núm. 7, sencer	Recomanacions per a un aniversari saludable
Material necessari	Ordinador, projector i altaveus	Paper continu, revistes, tisores, cola i retoladors	Còpia de la fitxa per a cada alumne i colors	Ordinador, projector i altaveus	Foli i colors
Material Educaixa					

NIVELLS D'INTERVENCIÓ





La intervenció en aquest nivell pretén, d'una banda, conscienciar a l'equip docent de la realitat de la malaltia cardiovascular i de la importància de la seva contribució com a formadors en l'adquisició d'hàbits saludables en la població escolar, i d'altra banda, formar el professorat en hàbits saludables i en la metodologia a seguir per dur a terme el PSI! a l'aula i facilitar materials.

Guies Programa SI!



Documents Planificació



Joc Interactiu Formació bàsica 5 hores

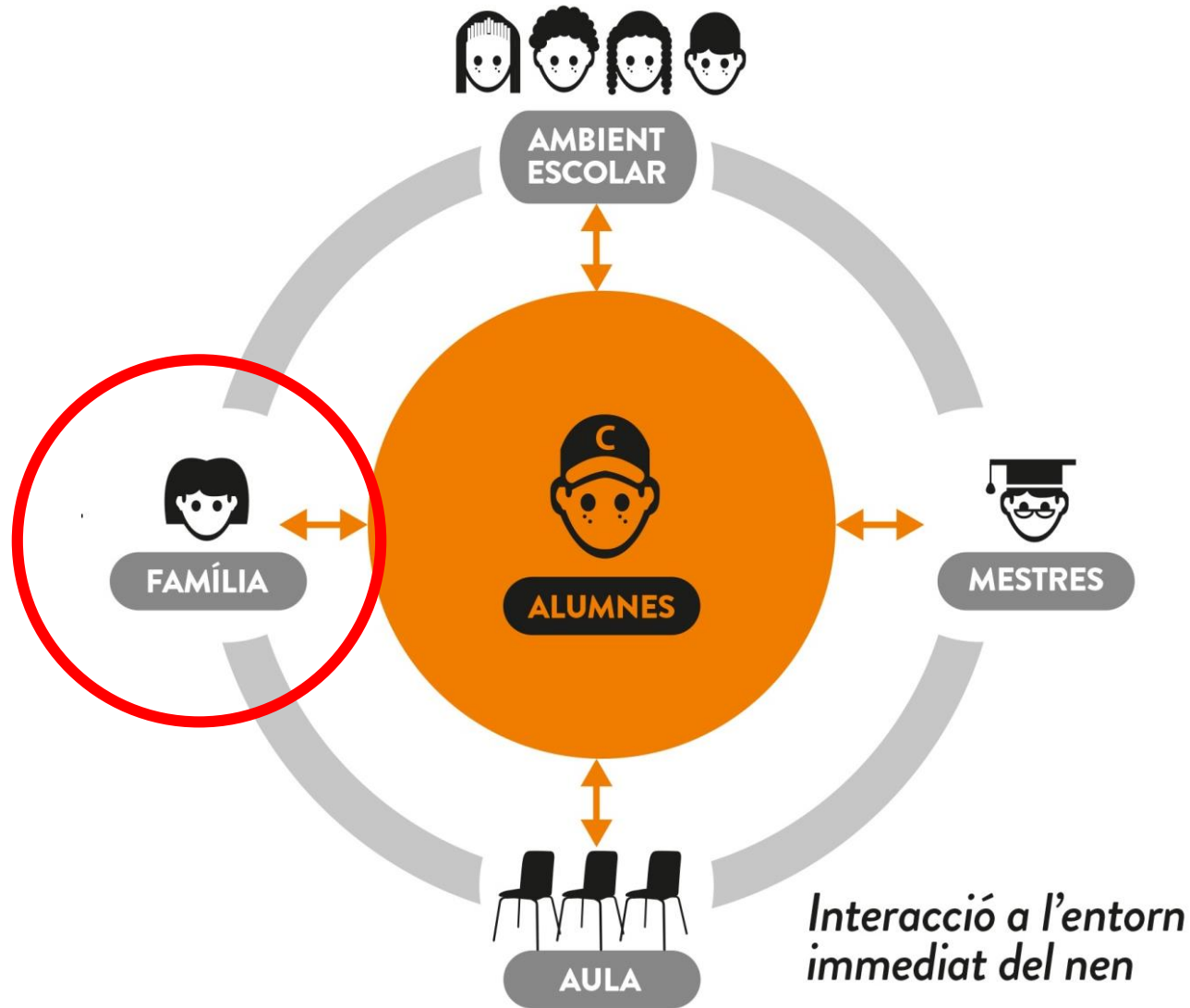


Publicació activitats escolars al Bloc



Disponible a www.programasi.org

NIVELLS D'INTERVENCIÓ





Les famílies juguen un paper molt important en l'educació dels hàbits saludables dels seus fills i filles, és per aquest motiu que cal fer especial èmfasi en la implicació d'aquestes per aconseguir canvis de rutines i d'hàbits en l'entorn familiar.

Presentació Dr. Fuster



Materials E. Infantil



Pòster Dr. Ruster



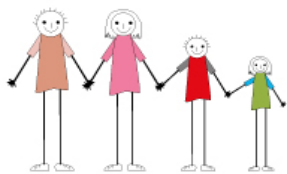
Guia per a les famílies.





Són el vincle entre les famílies i el Programa SI! En aquestes es proposen activitats que l'alumnat haurà de realitzar conjuntament amb els membres de la seva família. Totes estan relacionades directament amb els continguts del Programa SI! que es veuen a l'escola.

En total a cada curs es lliuren 6 activitats en família, repartides entre els quatre components del programa.



The collage shows six worksheets, each with a title and instructions for a family activity. The activities are:

- Cos:** "ACTIVITAT: ASSENYALEM LES PARTS DEL COS HUMÀ". Includes a drawing of a girl and labels for Cap, Cor, Cos, Braços, and Cames.
- Emocions:** "ACTIVITAT: EXPRESSEM L'ENUIG". Includes a drawing of a girl and a boy.
- Alimentació:** "ACTIVITAT: ENS MOVEM JUGANT". Includes a table for recording the activity.
- Emocions:** "ACTIVITAT: SOTAGUETS POSITIVS PER A TOTA". Includes drawings of a landscape and a bicycle.
- Activitat Física:** "ACTIVITAT: UN ÀPAT EN FAMÍLIA SENSE". Includes a drawing of a dining table.
- Emocions:** "ACTIVITAT: EXPRESSEM L'ALEGRIA I LA TRISTESA". Includes drawings of a girl and a boy.

Cos

Emocions

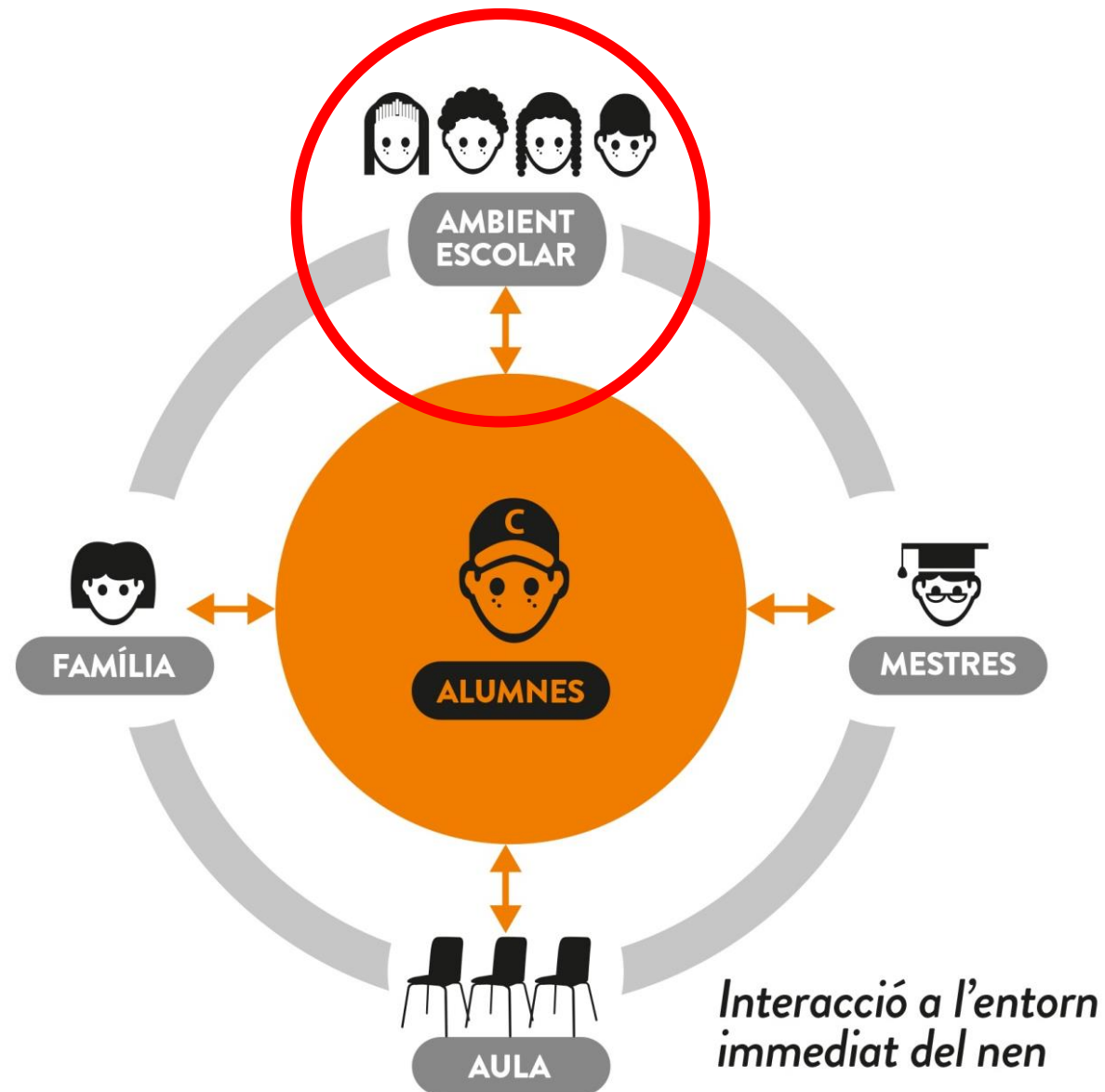
Alimentació

Emocions

Activitat Física

Emocions

NIVELLS D'INTERVENCIÓ





Es proposa un decàleg d'ambient escolar i la setmana de la salut, amb l'objectiu d'establir millores en els hàbits relacionats amb l'alimentació saludable i l'activitat física en el centre.

Decàleg ambient escolar



Pòster del Dr. Ruster



Setmana de la Salut



Visita d'en Càrdio



El dinamitzador de centre serà la figura clau per la implementació del Programa Si! al vostre centre.

Formació 30 hores



Coordinació Central



Trobada de dinamitzadors



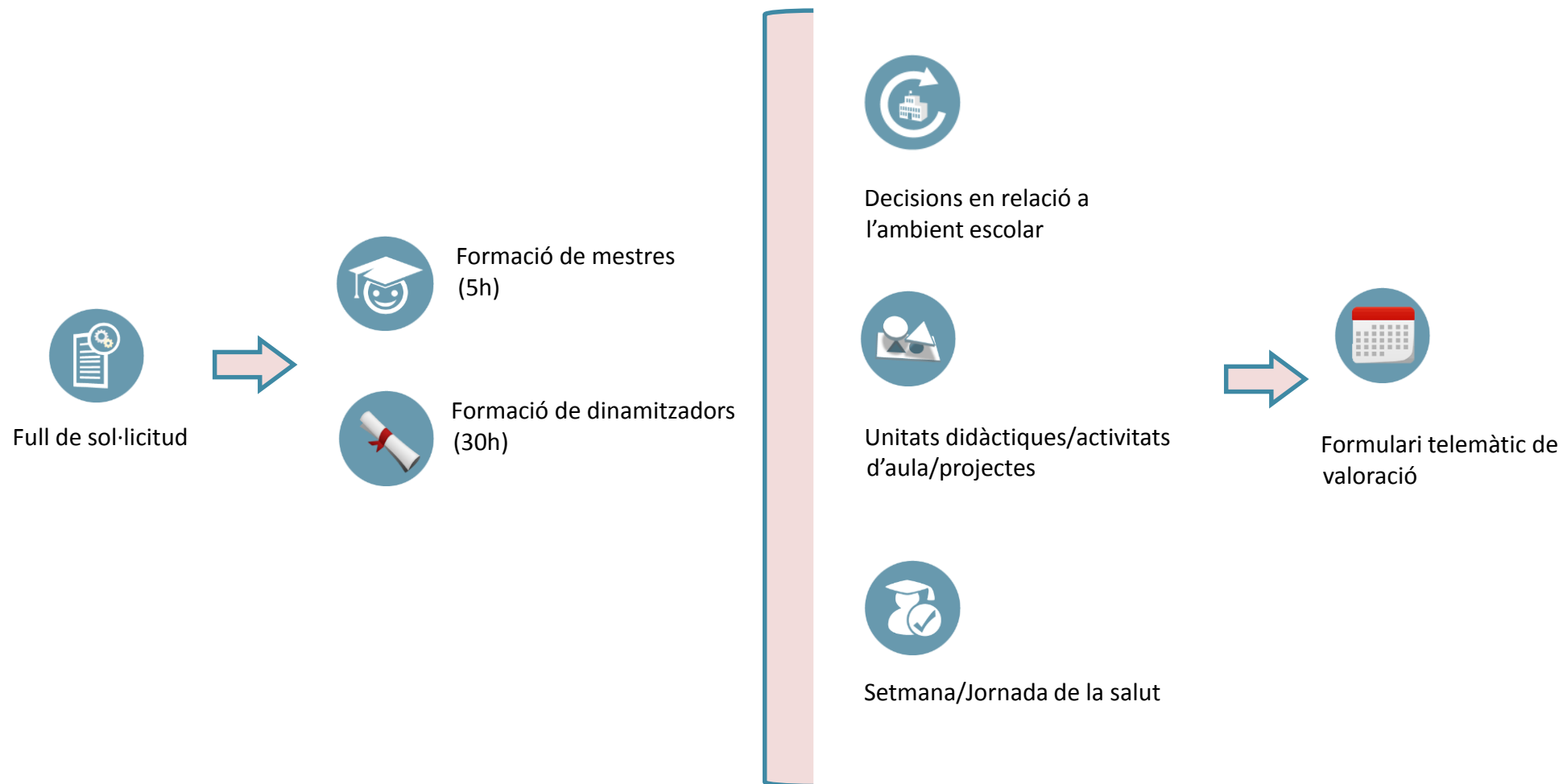


RECUILL DE FOTOS





Què comporta fer el Programa SI!?





Programa de Salut Integral

Moltes gràcies per l'atenció!

