

1. INTRODUCCIÓ

El programa Salut i Escola (PSiE) impulsat pel Departament d'Educació i pel Departament de Salut, té la finalitat de millorar la salut dels adolescents mitjançant accions que promociónen hàbits saludables, prevenen situacions de risc, i ajuden a detectar precoçment problemes relacionats amb la salut.

Des de l'Institut Sant Ramon, pretenem ajudar en la formació del nostre alumnat (ESO, Batxillerat i Cicles) i de totes les persones que treballen al centre en qüestions de salut estrictament assolibles dins el nostre àmbit, sense fer actuacions de salut que no ens pertocquen, tenint en compte que som un centre d'ensenyament.

Les actuacions de salut que des del centre duem a terme les desenvolupem, principalment, a través de les sessions tutorial, i, també, de determinades assignatures.

2. OBJECTIUS

D'entre tots els objectius proposats pels Departaments d'Educació i Salut, des de l'institut fem incidència en aquells que podem, per la nostra formació, potenciar.

- Apropar els serveis de salut als centres docents i als adolescents, mitjançant la consulta oberta als centres d'educació secundària amb les màximes garanties d'intimitat.
- Fer actuacions d'educació per a la salut.
- Recollir informació, i mantenir-la al dia, sobre la salut de l'alumnat per fer les actuacions pertinents en casos determinats.

3. PLANIFICACIÓ DEL PROGRAMA DE SALUT I ESCOLA A L'INSTITUT

	SALUT MENTAL	SALUT AFECTIVA I SEXUAL	VIOLÈNCIA I MALTRACTAMENT SEGONS EL GÈNERE	HÀBITS DE SALUT	TRANSTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA
1r ESO	Competències personals i socials.	Xerrada equitat menstrual	Defensa personal	- Caminada popular CAP - Taller de reanimació cardiopulmonar. - Jornada de salut comunitària.	
2n ESO			Defensa personal	- Caminada popular CAP - Taller de reanimació cardiopulmonar. - Pantalles i xarxes socials. - Jornada de salut comunitària.	
3r ESO	Taller de gestió emocional.	Sexualitat sana i plaent.	25N. Aturem la violència de gènere.	- Caminada popular CAP - Taller de reanimació cardiopulmonar. - Jornada de salut comunitària.	
4t ESO				- Caminada popular CAP - Taller de reanimació cardiopulmonar. - Prevenció de l'abús de l'alcohol. - Drogues i lleis. - Jornada de salut comunitària.	
1r BAT				- Autoprotecció i primers auxilis.	Parlem de dietes
2n BAT					Parlem de dietes

1r CFGM				- Autoprotecció i primers auxilis.	
2n CFGM				- Esquena sana: estratègies de prevenció a través de la fisioteràpia	

4. DESENVOLUPAMENT DELS PROGRAMES

ACTIVITAT	CURS	ORGANITZADOR	OBJECTIUS
Competències personals i socials	1r ESO	DIBA	Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.
Xerrada d'equitat menstrual	1r ESO	Departament Igualtat i Feminisme	Aprendre sobre el propi cos i la salut amb perspectiva de gènere.
Taller de defensa personal	1r ESO 2n ESO	Ajuntament	Fomentar l'autoconfiança i l'autoestima, ajudant els participants a sentir-se segurs de poder fer front a una situació d'amenaça o agressió. Ensenyar moviments i estratègies específiques per escapar de situacions perilloses, com l'ús de la força física, la protecció de zones vulnerables i la gestió de l'espai personal.
Pantalles i xarxes socials	2n ESO	DIBA	Prevenir l'ús abusiu o problemàtic de les pantalles i xarxes socials.
Sexualitat sana i plaent	3r ESO	DIBA	Fomentar una visió saludable i positiva de la sexualitat.
25N. Aturem la violència de gènere	3r ESO	Docent centre	Conscienciar sobre les causes i conseqüències de la violència de gènere. Promoure actituds de respecte i igualtat.
Gestió emocional	3r ESO	CAP	Fomentar la capacitat d'identificar, reconèixer i comprendre les pròpies emocions, així com entendre els seus efectes en el comportament i les relacions interpersonals.



Prevenió de l'abús de l'alcohol	4t ESO	CAP	Conscienciar sobre els riscos associats a l'abús de l'alcohol.
Drogues i lleis	4t ESO	MOSSOS D'ESQUADRA	Conèixer quins efectes legals pot comportar el consum de substàncies estupefaents.
Autoprotecció i primers auxilis bàsics	1r BAT 1r CFGM	DIBA	Dotar el jovent d'eines i recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i respondre de manera efectiva.
Parlem de dietes	1r BAT	CAP	Proporcionar coneixements sobre com adoptar una dieta equilibrada, rica en nutrients essencials, que contribueixi al benestar físic i mental, i promogui una millor salut a llarg termini.
Esquena sana	2n BAT 2n CFGM	CAP	Prevenir i alleujar dolors d'esquena mitjançant l'aprenentatge d'exercicis i tècniques de postura correcta
Caminada popular	ESO	CAP	Commemorar el dia Mundial de l'Activitat Física Promoció de la salut i l'activitat física.
Jornada de salut comunitària	ESO	CAP	Donar hàbits als alumnes per mitjà de l'exercici físic.
Taller de reanimació cardiopulmonar	ESO	Docent centre	Reconèixer els signes d'una aturada cardiorespiratòria i saber actuar ràpidament i de manera correcta.
Visita infermera Salut i Escola	ESO BATXILLERAT CFGM	CAP	Afavorir l'accessibilitat de cara a la prevenció de situacions de risc i atenció precoç als problemes de salut dels adolescents a l'atenció sanitària amb garanties de privacitat, confidencialitat i proximitat