

Catàleg d'activitats d'educació per a la salut

2027

Activitats per fomentar hàbits i estils de vida saludables
als municipis de la demarcació de Barcelona.



Què és aquest recurs?

Un suport pràctic per als ens locals

Conjunt d'activitats educatives, tallers i xerrades, que els ajuntaments poden integrar en programes municipals de salut, entorn educatiu i accions comunitàries.

Promoció de la salut

Recurs orientat a enfortir habilitats, capacitats i factors protectors, i a facilitar decisions saludables en diferents etapes de la vida.

Format de les activitats

Sessions breus, vivencials i adaptades a l'edat i al perfil dels participants, pensades per treballar continguts de salut de manera entenedora i participativa.

6 àmbits temàtics

-  Alimentació saludable
-  Sexualitat sana
-  Benestar emocional
-  Prevenció de les addiccions
-  Cura del cos
-  Autoprotecció

El municipi té un paper clau: prioritza demandes, coordina amb centres o equipaments, fa difusió i facilita l'avaluació.

Objectius i destinataris

Objectiu general

Proporcionar activitats educatives de promoció de la salut que ajudin infants, adolescents, famílies i ciutadania a fomentar hàbits saludables i enfortir habilitats personals i socials al llarg de totes les etapes de la vida.

Qui pot sol·licitar?

Ajuntaments de municipis de la demarcació de Barcelona, excepte Barcelona ciutat, segons les condicions del Catàleg de serveis:

- fins a 20.000 habitants, totes les activitats
- de 20.001 a 50.000 habitants, activitats d'autoprotecció (F1, F2 i F3)
- més de 50.000 habitants, només l'activitat F3, "Actuació davant d'una emergència: primers auxilis i ús del desfibril·lador".

Destinataris finals

- Educació infantil
- Educació primària
- Educació secundària
- Estudis postobligatoris (Batxillerat, cicles formatius, Programes de Formació i Inserció (PFI), Itineraris Formatius Específics (IFE))
- Famílies
- Persones grans
- Ciutadania

Sol·licitud: 01/07/2026 – 02/11/2026

Com fer la sol·licitud

Escolir activitats

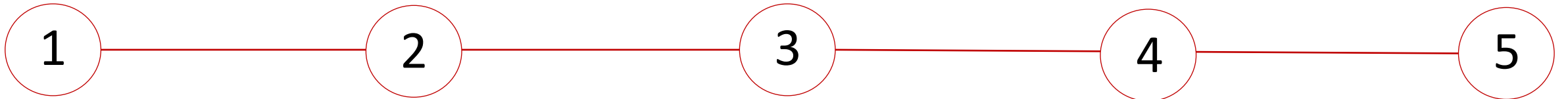
L'ajuntament selecciona les activitats i indica la prioritats de cada demanda.

Validació i atorgament

El Servei de Salut Pública (SSP) revisa requisits, valida la sol·licitud o, si escau, requereix esmenes, i distribueix de manera equitativa, segons prioritats, condicions i disponibilitat.

Programació, realització i avaluació

L'entitat adjudicatària concreta data i logística amb el referent municipal/centre.
Després del taller, el responsable del grup empena l'avaluació digital.



Presentar sol·licitud

Tramitació electrònica a través del Portal Municipal de tràmits (PMT) amb el formulari associat disponible al recurs “Activitats d'educació per a la salut” del Catàleg de serveis, de l'1 de juliol al 2 de novembre de 2026.

Comunicació

El SSP tramita i notifica a l'ens local a través del PMT la resolució de l'atorgament, indicant les activitats atorgades.

Normes bàsiques de funcionament

Referent municipal

La gestió de les activitats la farà directament l'ajuntament, que farà d'enllaç entre l'entitat que presta el servei i el destinatari final per facilitar la implementació de les activitats. Aquest interlocutor haurà de facilitar la coordinació, la difusió, les inscripcions i l'avaluació.

Professorat present

Durant la realització del taller es demana la presència del professorat, per tal de garantir el bon funcionament de l'activitat, llevat que l'entitat i el professorat acordin el contrari.

Canvis i anul·lacions

Els canvis o les anul·lacions s'hauran de comunicar a l'entitat i a la Unitat de Promoció de la Salut abans del dia hàbil immediatament anterior a la data prevista. En cas contrari, el municipi n'haurà d'assumir el cost.

Sol·licitud per grup

Cal sol·licitar cada activitat per a un grup classe o grup d'assistents concret. Si s'adreça a més d'un curs, cal escollir-ne un; en cicles formatius, IFE i PFI, un únic perfil professional. S'han de demanar tantes activitats com línies o grups hi hagi (l'activitat F3 té un màxim de 15 persones per activitat).

Assistència mínima

En activitats obertes a ciutadania, l'ajuntament ha de fer difusió i garantir una assistència mínima.

Avaluació

En finalitzar l'activitat, el responsable del grup haurà d'emplenar un qüestionari d'avaluació digital facilitat per la persona formadora. La seva valoració és fonamental per millorar el catàleg.

Activitats per àmbit i destinatari

Àmbit	Activitat	I5	CI primària	CM primària	CS primària	1r-2n ESO	3r-4t ESO	Postobligatori	Famílies	Persones grans	Ciutadania
Alimentació	A1 · Pren fruita cada dia										
	A2 · Esmorzar que carreguen piles!										
	A3 · Els aliments, la nostra energia										
	A4 · Menja bé, et sentiràs bé										
	A5 · Què mengem? Desxifrem la publicitat										
Sexualitat	B1 · Parlar de sexualitat, ara?										
	B2 · Descubrim les sexualitats										
	B3 · Sexualitat sana i plaent										
	B4 · Quan tot canvia: eines per acompanyar l'adolescència										
Benestar emocional	C1 · Un món d'emocions										
	C2 · Competències personals i socials										
	C3 · Benestar emocional i habilitats per a la vida										
	C4 · El cos sota pressió: autoestima i benestar emocional										
	C5 · Estratègies personals per afrontar l'estrès										
	C6 · Cuidar-se per dins: emocions, relacions i benestar										
Prevenició addiccions	D1 · El fum ben lluny										
	D2 · Desmitifica l'alcohol										
	D3 · Pantalles i benestar emocional										
Cura del cos	E1 · Vigila amb el sol, solet!										
	E2 · Em cuido, em sento a gust!										
	E3 · Bona postura, bona salut										
	E4 · Moure's bé per viure millor: postura, moviment i seguretat										
Autoprotecció	F1 · Aprenem a protegir-nos i a actuar										
	F2 · En cas d'emergència: actua!										
	F3 · Actuació davant d'una emergència: primers auxilis i ús del desfibril·lador										

ÀMBIT TEMÀTIC

Alimentació saludable

A1 · Pren fruita cada dia

A2 · Esmorzars que carreguen piles!

A3 · Els aliments, la nostra energia

A4 · Menja bé, et sentiràs bé

A5 · Què mengem? Desxifrem la publicitat

Pren fruita cada dia

Alimentació saludable

A1

Destinataris

Infants d'I5

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Fomentar el consum de fruita.

Material complementari

Cartell [“Pren fruita cada dia”](#).

Continguts bàsics

- ✓ Identificació i descripció de les diferents fruites i hortalisses.
- ✓ **Fruites i hortalisses de temporada** i de proximitat. Beneficis del seu consum.
- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus** i alternatives al seu consum.



Esmorzar que carreguen piles!

Alimentació saludable

A2

Destinataris

Alumnes de cicle inicial de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Conscienciar sobre la importància de fer un esmorzar saludable.

Material complementari

Quadern "[Com vols que comenci el teu dia? L'esmorzar és la clau!](#)"

Continguts bàsics

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ Els aliments que componen un **esmorzar saludable**.
- ✓ Exemples d'esmorzars.



Els aliments, la nostra energia

Alimentació saludable

A3

Destinataris

Alumnes de cicle mitjà de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.

Material complementari

Quadern ["Energia que entra, energia que surt"](#).

Continguts bàsics

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Funcions principals en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i la seva **composició** (el plat saludable de Harvard).



Menja bé, et sentiràs bé

Alimentació saludable

A4

Destinataris

Alumnes de cicle superior de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

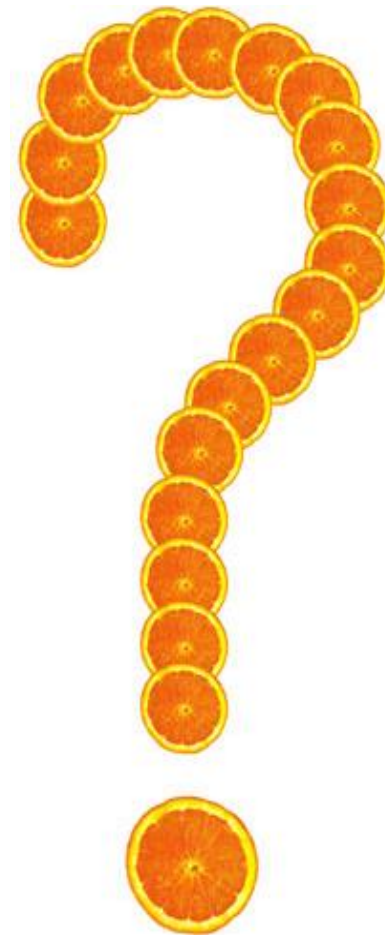
Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.
Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

Material complementari

Quadern "Un gran salt per al teu cos, menja bé, et sentiràs bé".

Continguts bàsics

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Funcions principals en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus:**
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i la seva **composició** (el plat saludable de Harvard).
- ✓ **Creences i mites** erronis sobre l'alimentació.



Què mengem? Desxifrem la publicitat

Alimentació saludable

A5

Destinataris

Alumnes de 1r i 2n d'ESO

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Fomentar el pensament crític sobre la publicitat i l'etiquetatge d'aliments malsans.

Continguts bàsics

- ✓ Breu repàs dels **grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ Exemples d'**esmorzars i berenars saludables**.
- ✓ **Begudes energètiques** i altres **aliments superflus** freqüents en esmorzars i berenars:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ Com interpretar l'**etiquetatge nutricional** dels aliments.
- ✓ Identificació d'**estratègies publicitàries** d'aliments malsans.



ÀMBIT TEMÀTIC

Sexualitat sana

B1 · Parlar de sexualitat, ara?

B2 · Descubrim les sexualitats

B3 · Sexualitat sana i plaent

B4 · Quan tot canvia: eines per acompanyar l'adolescència

Parlar de sexualitat, ara?

Sexualitat sana

B1

Destinataris

Alumnes de 5è i 6è de primària (cicle superior de primària)

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Apropar els conceptes de l'afectivitat i la sexualitat en aquesta etapa de la vida.

Continguts bàsics

- ✓ Introducció al concepte de sexualitat: afectivitat, emocions, autoconeixement, plaer, diversitat.
- ✓ **Canvis** físics, psicològics i emocionals en aquesta etapa.
- ✓ De què parlem quan parlem de **consentiment**, el meu cos és meu.
- ✓ Naturalització de la **menstruació** i desmitificació dels tabús.



Descobrim les sexualitats

Sexualitat sana

B2

Destinataris

Alumnes de 1r i 2n d'ESO

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

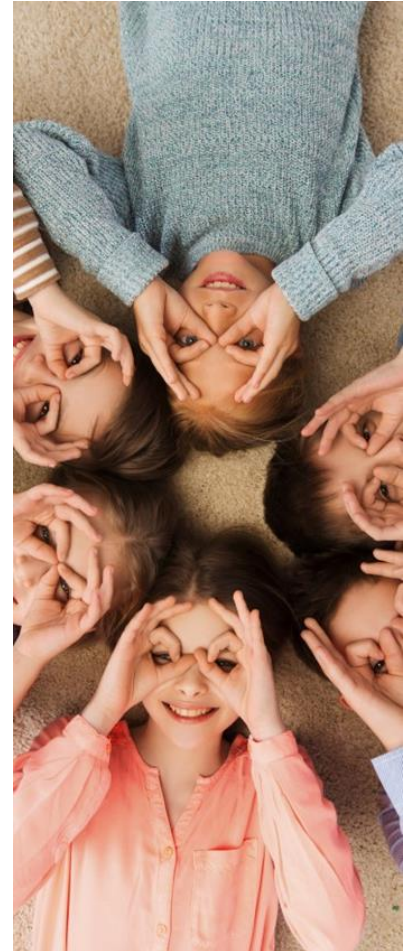
Aula o equipament adequat

Objectiu

Ampliar el concepte de sexualitat, més enllà de la genitalitat i introduir la importància del respecte a la diversitat.

Continguts bàsics

- ✓ La sexualitat com a procés d'autoaprenentatge: **autoconeixement, autocura, plaer**.
- ✓ La **primera vegada**... de què?
- ✓ Definició dels conceptes: sexe, gènere, diversitat sexual, orientació sexual...
- ✓ El **consentiment**: gaudir de la sexualitat d'una manera respectuosa.
- ✓ La **sexualitat apres**a en sèries, cançons, publicitat, pornografia, intel·ligència artificial...



B3

Destinataris

Alumnes de 3r i 4t d'ESO, cicles formatius, IFE i PFI

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Fomentar una visió saludable i positiva de la sexualitat.

Continguts bàsics

- ✓ **Relacions afectivo-sexuals** saludables.
- ✓ **Diversitat** sexual, de gènere i d'orientació, i foment del respecte a la diversitat.
- ✓ Sexualitat i tecnologies + relació + informació + comunicació (**TRIC**), riscos a les xarxes.
- ✓ Relacions igualitàries, **pressió de grup**, habilitats de comunicació i responsabilitat compartida.
- ✓ La **sexualitat apresada** en sèries, cançons, publicitat, pornografia, intel·ligència artificial...



Quan tot canvia: eines per acompanyar l'adolescència

Sexualitat sana

B4

Destinataris

Famílies
d'adolescents

Durada

2 hores

Participants

No s'indica
assistència màxima

Espai

Aula o equipament
adequat

Objectiu

Donar eines que ajudin les famílies
d'adolescents a comprendre'ls i
acompanyar-los en aquesta etapa.

Material complementari

- Cartell de difusió editable, i versió per xarxes.
- Quadern "[Tinc un adolescent a casa](#)".

Continguts bàsics

- ✓ **Canvis** físics, emocionals i socials en aquesta etapa.
- ✓ **Eines** per acompanyar els adolescents en aquesta etapa.
- ✓ **Estratègies** de comunicació amb els adolescents (sexualitat, pantalles, xarxes, alcohol, cànnabis, cigarretes electròniques, tabac...).
- ✓ Factors **protectors** i factors de **risc**.
- ✓ **Senyals d'alarma**.



ÀMBIT TEMÀTIC

Benestar emocional

C1 · Un món d'emocions

C2 · Competències personals i socials

C3 · Benestar emocional i habilitats per a la vida

C4 · El cos sota pressió: autoestima i benestar emocional

C5 · Estratègies personals per afrontar l'estrès

C6 · Cuidar-se per dins: emocions, relacions i benestar

C1

Destinataris

Alumnes de 6è de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

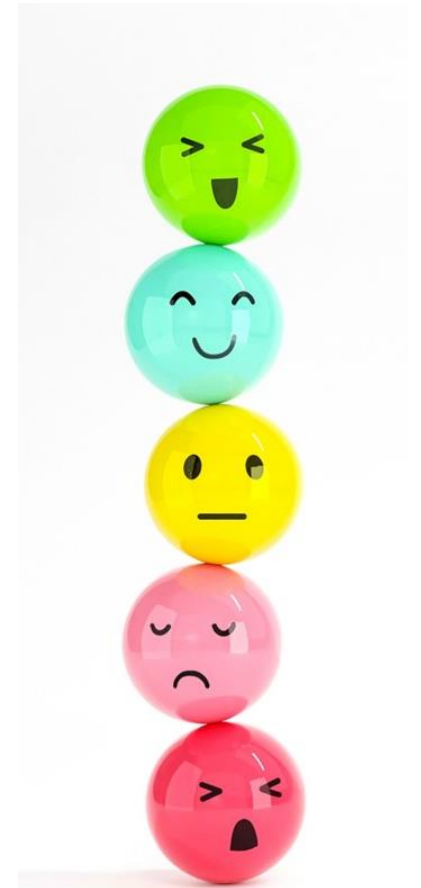
Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Reconèixer les emocions pròpies i reforçar l'autoestima pels canvis que vindran.

Continguts bàsics

- ✓ Què són les emocions i per a què serveixen.
- ✓ Les **emocions primàries i secundàries**.
- ✓ Les emocions en totes les seves manifestacions.
- ✓ **Eines** per **identificar** les emocions pròpies i les dels altres.
- ✓ La **inestabilitat** emocional de la pubertat.
- ✓ **Gestió** de les emocions per potenciar l'autoestima.



C2

Destinatari

Alumnes de 1r i 2n d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

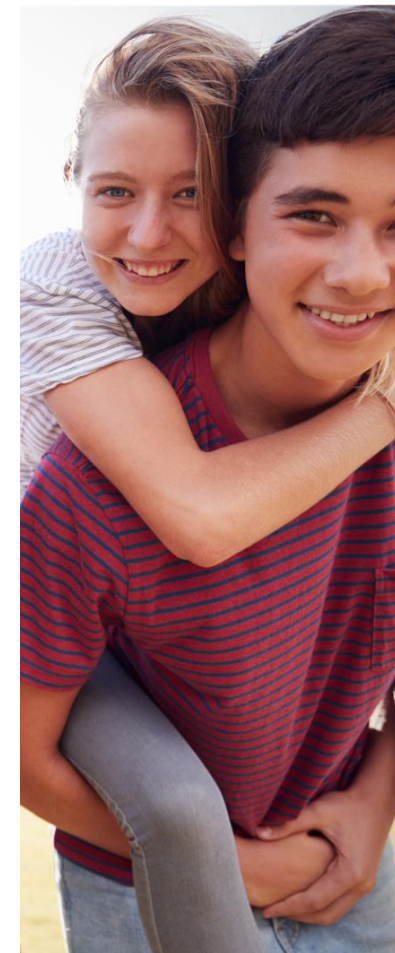
Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.

Material complementari

Polseres benestar emocional.

Continguts bàsics

- ✓ **Autoconcepte. Autoestima. Autoconeixement.**
- ✓ **Estratègies** per fomentar una bona autoestima.
- ✓ **Identificació** i gestió de les emocions.
- ✓ La importància del **grup d'iguals**. Com gestionar la **pressió de grup**.
- ✓ Els diferents **estils comunicatius**.
- ✓ Recursos per a la **resolució** de conflictes.



C3

Destinataris

Alumnes de 3r i 4t d'ESO, itineraris formatius específics (IFE) i programes de formació i inserció (PFI)

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Treballar els principals factors de protecció per afavorir el benestar emocional amb l'objectiu de prevenir possibles malestars emocionals.

Material complementari

Polseres benestar emocional.

Continguts bàsics

- ✓ **Autoestima i benestar emocional.**
- ✓ Vocabulari emocional.
- ✓ Eines per identificar i expressar els **malestars emocionals** més comuns (ansietat, tristesa, ràbia...).
- ✓ Com ens afecta l'**opinió** dels altres. La **influència** de les xarxes socials.
- ✓ **Estratègies** personals per afavorir un benestar emocional millor.
- ✓ **Eines** per prendre decisions de futur.



El cos sota pressió: autoestima i benestar emocional

Benestar emocional

C4

Destinataris

Alumnes de secundària, cicles formatius i PFI

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Conscienciar sobre l'efecte que té la pressió social i estètica en el nostre benestar emocional.

Continguts bàsics

- ✓ Definint conceptes: pressió i violència estètica, grassofòbia, diversitat corporal, neutralitat corporal, autoimatge, distorsió de la imatge corporal.
- ✓ Diferències de gènere en la pressió estètica.
- ✓ Com **influeixen** les xarxes socials en la nostra autoimatge.
- ✓ Eines per detectar missatges grassofòbics.
- ✓ Factors de **risc** i factors **protectors**.
- ✓ Desmitificant la bellesa ideal.
- ✓ Despertant l'**esperit crític** enfront del que veuen. Què hi ha al darrere?



Estratègies personals per afrontar l'estrès

Benestar emocional

C5

Destinataris

Batxillerat

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament
adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Adquirir habilitats efectives per fer front a les situacions que generen estrès.

Continguts bàsics

- ✓ Entenent conceptes: estrès, ansietat, angonya, frustració.
- ✓ Manifestacions de l'estrès en els àmbits fisiològic, emocional, intel·lectual i social.
- ✓ Identificant estressors.
- ✓ Estrès i benestar emocional.
- ✓ Aprenent a gestionar l'estrès (part pràctica).



C6

Destinataris

Persones grans

Durada

1,5 hores

Participants

No s'indica
assistència màxima

Espai

Aula o equipament
adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar el benestar emocional de
les persones grans en aquesta etapa
de la vida.

Material complementari

Cartell de difusió editable i versió
per xarxes.

Continguts bàsics

- ✓ Canvis vitals en aquesta etapa (jubilació, rols, sexualitat, dependència, canvis físics).
- ✓ Autoconsciència, autoconeixement emocional.
- ✓ Gestió emocional davant els canvis.
- ✓ Viure la pèrdua.
- ✓ Vida socialment activa, humor i actitud positiva.
- ✓ Sentit de vida.



ÀMBIT TEMÀTIC

Prevenió de les addiccions

D1 · El fum ben lluny

D2 · Desmitifica l'alcohol

D3 · Pantalles i benestar emocional

D1

Destinataris

Alumnes de 6è de primària i 1r i 2n d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Evitar o retardar l'inici de fumar i/o fer ús de les cigarretes electròniques.
Reforçar la posició de no consumir i mantenir-la davant de la pressió de grup. Fomentar actituds i comportaments positius i saludables.

Material complementari

Cartell "Altres maneres de fumar".

Continguts bàsics

- ✓ De què parlem quan parlem del **tabac** i les **cigarretes electròniques** i els seus efectes per a la salut.
- ✓ Els **perills** de l'ús de les cigarretes electròniques com a alternativa al tabac tradicional.
- ✓ Definició de conceptes: **dependència**, tolerància, substància addictiva...
- ✓ Factors de **risc** i factors **protectors**.
- ✓ **Habilitats socials** per no cedir a la pressió del grup.
- ✓ **Estratègies publicitàries** de les indústries per captar nous clients.



D2

Destinataris

Alumnes de 3r i 4t d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Evitar o retardar l'inici del consum d'alcohol.

Material complementari

Clauers Dona la volta a l'alcohol.

Continguts bàsics

- ✓ Què és l'alcohol.
- ✓ Definició de conceptes: dependència, tolerància, substància addictiva...
- ✓ Reflexió crítica sobre el consum d'alcohol en la nostra societat.
- ✓ Per què es comença a beure en l'edat adolescent.
- ✓ Riscos i conseqüències del consum en aquesta etapa.
- ✓ Falses creences sobre l'alcohol.
- ✓ Alcohol i begudes energètiques.
- ✓ Pressió social i consum d'alcohol, habilitats de comunicació i autoestima.
- ✓ Empoderament dels adolescents no consumidors.
- ✓ Alternatives d'oci al consum.



D3

Destinataris

Alumnes de 1r, 2n i 3r d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

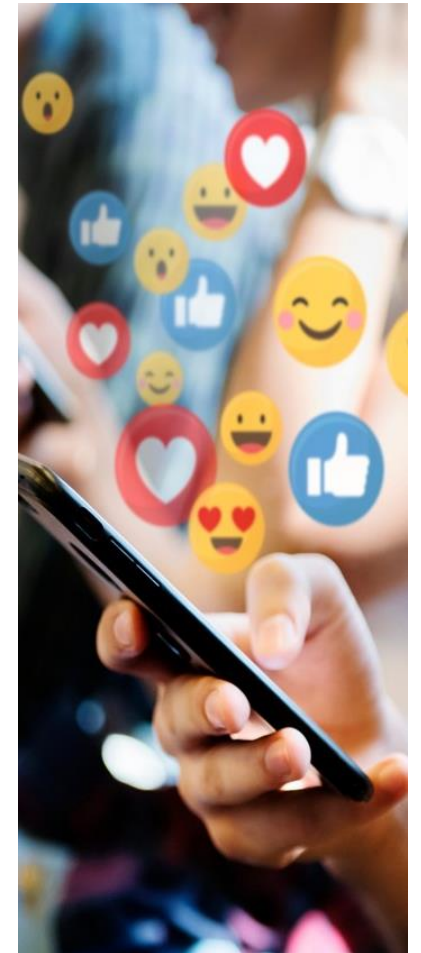
Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Prevenir l'ús abusiu o problemàtic de les pantalles i xarxes socials.

Continguts bàsics

- ✓ Autoconsciència de l'ús de les pantalles.
- ✓ Pantalles i benestar emocional, com em fan sentir.
- ✓ Aspectes negatius de l'ús de pantalles i xarxes socials: alteracions del son, sedentarisme, addicció, ciberassetjament, ciberseducció de menors...
- ✓ Esperit crític respecte del que veig: què hi ha de real?
- ✓ Identitat digital i conseqüències d'un mal ús.
- ✓ Ús equilibrat, conscient i segur de les pantalles: videojocs, aplicacions de missatgeria i xarxes socials.
- ✓ Alternatives d'oci saludable sense pantalles.



ÀMBIT TEMÀTIC

Cura del cos

E1 · Vigila amb el sol, solet!

E2 · Em cuido, em sento a gust!

E3 · Bona postura, bona salut

E4 · Moure's bé per viure millor: postura, moviment i seguretat

Vigila amb el sol, solet!

Cura del cos

E1

Destinataris

Alumnes de cicle inicial de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Conscienciar els infants sobre la importància de protegir-se del sol cada dia.

Material complementari

- [Cartell “Vigila amb el sol, solet”.](#)
- [Díptic per a pares i mares.](#)

Continguts bàsics

- ✓ **Importància del sol** per a la salut i el benestar.
- ✓ Necessitat de **protegir-se** del sol.
- ✓ Situacions quotidianes en què cal protegir-se del sol.
- ✓ **Elements** bàsics de **protecció** solar.
- ✓ **Hàbits** senzills de protecció solar en el dia a dia.



Em cuido, em sento a gust!

Cura del cos

E2

Destinataris

Alumnes de cicle mitjà de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

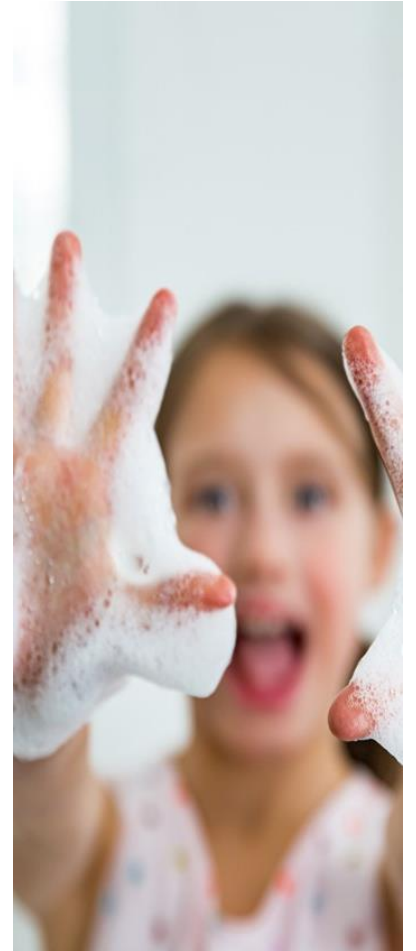
Fomentar hàbits d'higiene personal i de descans saludables.

Material complementari

- [Cartell “Em cuido, em sento a gust!”](#).
- [Portallapis per retallar](#).
- [Díptic](#) per a pares i mares.

Continguts bàsics

- ✓ El **cos** i la importància de tenir-ne **cura** en el dia a dia.
- ✓ **Hàbits bàsics** d'higiene corporal i bucodental.
- ✓ L'**autonomia** en la cura del cos.
- ✓ Importància i beneficis d'un **bon descans**.
- ✓ Hàbits que afavoreixen un bon descans (rutines, horaris, ús de pantalles).



E3

Destinataris

Alumnes de cicle superior de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar hàbits posturals saludables.

Material complementari

- Quadern d'higiene postural "[Bona postura, bona salut](#)".

Continguts bàsics

- ✓ La importància de tenir cura de l'esquena i del cos.
- ✓ Hàbits posturals incorrectes més habituals.
- ✓ Postures saludables en les activitats quotidianes: sedestació, bipedestació i decúbit.
- ✓ Ús adequat de motxilles i transport de pesos.
- ✓ Relació entre pantalles, sedentarisme i postura.



Moure's bé per viure millor: postura, moviment i seguretat

Cura del cos

E4

Destinataris

Persones grans

Durada

1,5 hores

Participants

No s'indica
assistència màxima

Espai

Aula o equipament
adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar la salut corporal i
l'autonomia de les persones grans.

Material complementari

Cartell de difusió editable i
versió per xarxes.

Continguts bàsics

- ✓ Canvis físics en l'envelliment i cura del cos per mantenir l'autonomia.
- ✓ Hàbits posturals correctes i moviment conscient en la vida quotidiana.
- ✓ Activitat física com a pilar de salut i prevenció de caigudes.
- ✓ Importància de l'activitat física en grup i de la participació en activitats comunitàries.
- ✓ Factors de risc i estratègies de seguretat a la llar i a l'espai públic.
- ✓ Exercicis i recomanacions pràctiques per mantenir una vida activa i autònoma.



Autoprotecció

F1 · Aprenem a protegir-nos i a actuar

F2 · En cas d'emergència: actua!

F3 · Actuació davant d'una emergència: primers auxilis i ús del desfibril·lador

Aprenem a protegir-nos i a actuar

Autoprotecció

F1

Destinataris

Alumnes de cycle superior de primària

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat

Objectiu

Sensibilitzar els infants en la cultura de l'autoprotecció i dotar-los d'eines bàsiques per actuar amb seguretat davant una situació d'emergència.

Material complementari

- Infografia "Primers auxilis, què cal fer".

Continguts bàsics

- ✓ Què és una **emergència** i com identificar-la.
- ✓ **PAS** (protegir, avisar, socórrer).
- ✓ Com demanar ajuda i activar el **112**.
- ✓ **Actuacions bàsiques** davant de ferides, contusions i petites cremades.
- ✓ Posició lateral de seguretat (**PLS**).



En cas d'emergència: actua!

Autoprotecció

F2

Destinataris

Alumnes de 3r, 4t d'ESO i postobligatori (batxillerat, cicles formatius, PFI, IFE)

Durada

3 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

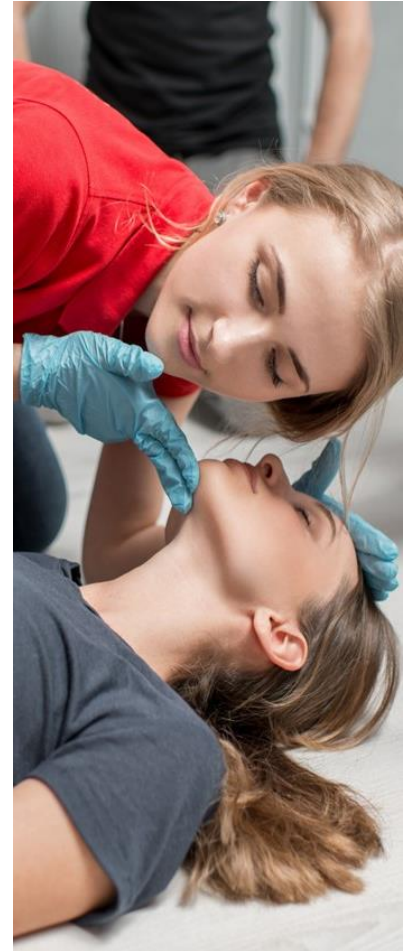
Dotar el jovent d'eines pràctiques per identificar una situació d'emergència i actuar de manera segura i responsable.

Material complementari

Infografia "Primers auxilis, què cal fer".

Continguts bàsics

- ✓ **PAS** (protegir, avisar, socórrer) i activació del sistema d'emergències (**112**).
- ✓ **Valoració** de la víctima.
- ✓ **Atenció inicial** davant de ferides, hemorràgies, contusions, fractures, cremades, crisis d'ansietat, intoxicació alcohòlica, pèrdua de consciència, aturada cardíaca...
- ✓ Posició lateral de seguretat (**PLS**).
- ✓ Obstrucció de la via aèria per cos estrany (**OVACE**).
- ✓ **Suport vital bàsic**: reanimació cardiopulmonar (**RCP**) i introducció a l'ús del desfibril·lador extern automatitzat (**DEA**).



Actuació davant d'una emergència: primers auxilis i ús del desfibril·lador

Autoprotecció

F3

Destinataris

Ciutadania
(especialment persones que tenen cura d'altres: professorat, monitors esportius i de lleure, personal municipal, voluntariat...)

Durada

3 hores

Participants

15 persones

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

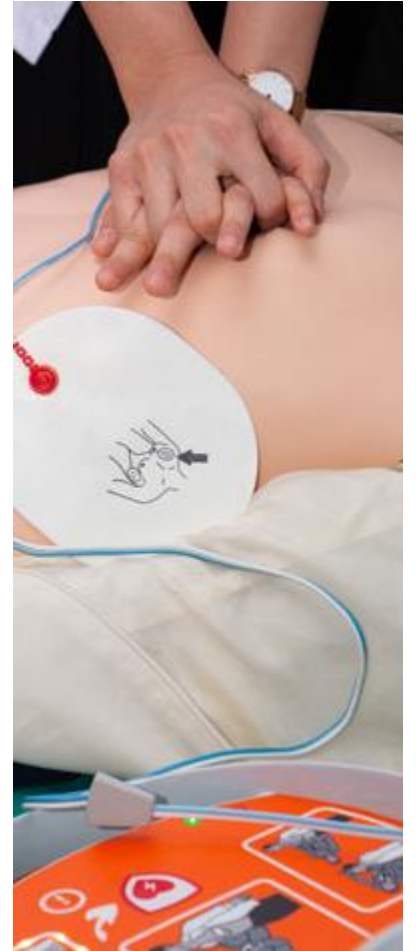
Dotar els participants dels coneixements i habilitats bàsics per actuar correctament davant d'una emergència.

Material complementari

- Infografia “Primers auxilis, què cal fer”.
- Quadern “Primers auxilis, què cal fer”.
- Cartell de difusió editable i versió per xarxes.

Continguts bàsics

- ✓ **PAS** (protegir, avisar, socórrer) i activació del sistema d'emergències (**112**).
- ✓ **Valoració** inicial de la víctima.
- ✓ **Atenció inicial** en les situacions d'emergència més freqüents: ferides, contusions, fractures, hemorràgies, cremades, crisi d'ansietat, intoxicació alcohòlica, pèrdua de consciència, aturada cardíaca.
- ✓ Posició lateral de seguretat (**PLS**).
- ✓ Obstrucció de la via aèria per cos estrany (**OVACE**).
- ✓ **Suport vital bàsic**: reanimació cardiopulmonar (**RCP**) i ús del desfibril·lador extern automatitzat (**DEA**).



Crèdits imatges

Pàgina 7 - © Lithiumphoto / Shutterstock.com
Pàgina 8 - © Yulia Davidovich / Shutterstock.com
Pàgina 9 - © AtlasStudio / Shutterstock.com
Pàgina 10 - © ER_09 / Shutterstock.com
Pàgina 11 - © Alive Color Stock / Shutterstock.com
Pàgina 13 - © ra2 studio / Shutterstock.com
Pàgina 14 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 15 - © Pixel-Shot / Shutterstock.com
Pàgina 16 - © Rawpixel.com / Shutterstock.com
Pàgina 18 - © Puttachat Kumkrong/ Shutterstock.com
Pàgina 19 - © Monkey Business Images / Shutterstock.com
Pàgina 20 - © Julian Sarmiento / Shutterstock.com
Pàgina 21 - © lunamarina/ Shutterstock.com
Pàgina 22 - © Mishchenko Svitlana / Shutterstock.com
Pàgina 23 - © Halfpoint / Shutterstock.com
Pàgina 25 - © Savvapanf Photo / Shutterstock.com
Pàgina 26 - © Monkey Business Images / Shutterstock.com
Pàgina 27 - © Rawpixel.com / Shutterstock.com
Pàgina 29 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 30 - © Aleksandra Suzi / Shutterstock.com
Pàgina 31 - © Studio Romantic / Shutterstock.com
Pàgina 32 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 34 - © FamVeld / Shutterstock.com
Pàgina 35 - © RossHelen / Shutterstock.com
Pàgina 36 - © KITTIPONG SOMKLANG / Shutterstock.com



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública
Servei de Salut Pública
www.diba.cat/salutpublica
ssp.promosalut@diba.cat