



**Programa
de Salut
Integral**

**DECÀLEG D'UN
AMBIENT ESCOLAR
SALUDABLE**



**Foundation
for Science, Health
and Education**

Índex

1. Nota per a l'equip directiu	2
2. Recomanacions i experiències reals	3
• Organitzem celebracions saludables	3
• Promovem un pati actu	4
• Afavorim la consciència corporal	5
• Cuidem la higiene personal a l'escola	6
• Recomanem refrigeris saludables	7
• Respectem la importància de reflexionar	8
• Mantenim un bon clima al centre	9
• Impliquem al mejador escolar en les activitats del centre	10
• Fomentem la participació de les famílies en activitats del programa	11
• Proposem anar a l'escola a peu o en bicicleta	12
3. Bibliografia	13

1. Nota per a l'equip directiu

L'ambient escolar d'un centre té molta relació amb el rendiment acadèmic i professional de l'alumnat i del professorat que el formen, a part de les relacions que s'estableixen amb les famílies i altres agents relacionats amb la comunitat educativa.

Vàries revisions científiques sobre la promoció dels factors de protecció de la salut evidencien que les intervencions eficaces van més enllà de les activitats dins l'aula, mobilitzant a tota l'escola com a organització¹, i que operen en diversos ambients, com la comunitat escolar². Per tal de promoure un desenvolupament positiu i saludable són molt importants els valors i les actituds subjacents que l'escola encarna^{3,4,5} i que s'expressen a l'ambient escolar.

Per tot això, des del Programa SI! animem als equips directius a analitzar el seu centre amb una visió global, no només dels cursos que participen en el programa, sinó tractant de veure quins aspectes es poden millorar i proposant al Consell escolar accions que puguin ser dutes a terme a tot el centre, que s'aprovin com part de la filosofia i valors que l'impregnen. Abans d'iniciar un canvi és important fer-se les següents preguntes⁶:

Quin és el problema o situació que volem modificar o prevenir?

Quins canvis esperem obtenir amb l'aplicació del canvi?

Què volem fer i com podem reflectir-ho en el PEC, el PCC i la PGA?

Amb quins recursos comptem?

Com ho farem? Com mesurarem els canvis esperats?

Un cop identificat l'àmbit on es desitja implementar el canvi, cal elaborar l'estratègia. Per facilitar-los aquesta tasca, els oferim recomanacions que poden implementar-se respectant el funcionament del centre com a entitat, així com exemples reals de com algunes escoles participant en el Programa SI! ja les han dutes a terme.

2. Recomanacions i experiències reals

ORGANITZEM CELEBRACIONS SALUDABLES

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Les celebracions i aniversaris són un moment molt especial en la vida de tots els centres i les persones, especialment durant els primers anys de vida. Tanmateix, les celebracions on es consumeixen aliments ocasionals (com ara les llaminadures, els refrescos o la brioixeria) estan molt esteses en la nostra cultura.

Atès que en els centres educatius el nombre de celebracions al llarg de l'any és elevat, és possible que acabem consumint aliments d'ingesta ocasional en una quantitat més gran que la recomanada. Per evitar això, des del Programa SI! proposem establir una normativa comuna per a tot el centre, segons la qual la celebració d'un aniversari no es relacioni amb aquests aliments i sí ho faci amb altres aspectes, com l'activitat física o les emocions.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

EL DIA DE L'ANIVERSARI

Aquesta iniciativa d'un col·legi del programa consisteix en celebrar tots els aniversaris del mes un únic dia, involucrant a diferents àmbits del centre: fent activitats a l'aula, al pati, al menjador, etc. A classe, l'alumnat dedica una estona a homenatjar els aniversaris (inclòs el professor, si és el cas). L'alumnat també pot triar un joc per a l'estona de pati i tots els que han complert anys aquell mes s'emporten a casa una targeta amb paraules boniques o dibuixos fets pels seus companys.

El menjador també hi participa, preparant un refrigeri saludable o bé un àpat especial.



PROMOVEM UN PATI ACTIU

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Portar una vida activa implica tenir oportunitats per moure'ns al llarg del dia. A part de les classes d'Educació física, per poder complir amb la recomanació dels 60 minuts diaris d'activitat física, l'alumnat i el professorat del centre han de tenir la possibilitat de moure's, jugar, caminar, pujar escales, estirar-se entre classe i classe, etc.

Un moment ideal és el temps d'esbarjo, en què l'alliberament d'energia mitjançant el joc ens permet eixorir-nos i oxigenar el cos i la ment. Perquè això sigui possible, cal que tothom que comparteixi un mateix espai tingui les mateixes oportunitats.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

COMISSIÓ D'ESBARJO

Diversos centres han creat comissions per dinamitzar el temps d'esbarjo, formades per professorat i alumnat dels darrers cursos de Primària. En aquests centres, cada dia l'esbarjo es dedica a diferents activitats o jocs, de forma que tots els alumnes tinguin oportunitat de fer l'activitat que més els agradi o se'ls doni millor, encara que aquesta sigui minoritària.

Els espais del pati es delimiten, de manera que les activitats lliures (futbol, bàsquet, etc.) no impossibilitin la resta d'alumnes el poder realitzar la seva activitat lliurement. En altres zones del pati es pot jugar a jocs tradicionals, pintats per l'AMPA, jocs extrems dels reptes o bé de les activitats d'Infantil, etc. Hi ha infinitat d'accions que es poden promoure.



AFAVORIM LA CONSCIÈNCIA CORPORAL

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Avui dia, una de les majors dificultats a què fem front per tenir cura del nostre cos i de la nostra ment és saber interpretar els missatges que ens envien. Moltes de les nostres accions al llarg del dia no responen a capritxos o a la manca de voluntat. El nostre cos i la nostra ment, i per tant nosaltres, tenim necessitats biològiques, de descans, de relació, etc., que han de ser resoltes per tal de poder mantenir un bon nivell de realització de les tasques quotidianes.

Activitats de relaxació, respiració, massatges i jocs psicomotrius, mitjançant jocs senzills, ajuden a desenvolupar la consciència corporal i afavoreixen que grans i petits prenguem perspectiva, coneguem millor el nostre cos i les seves necessitats, identifiquem millor les nostres emocions i puguem reduir la intensitat amb què les vivim.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

TEMPS DE RELAXACIÓ

En un centre del programa, s'han establert temps dedicats a la relaxació i a la respiració, adaptats a cada edat i necessitat. Per exemple, entre hores, es permet que l'alumnat i el professorat s'estirin, deixin anar braços i cames, es moguin una mica, respirin diverses vegades, beguin aigua... És cert que al principi va costar una mica adaptar-se i l'alumnat es despistava, però després d'un parell de setmanes, tot s'havia normalitzat. En altres moments del dia s'han estipulat instants de consciència corporal que es duen a terme mitjançant exercicis senzills de relaxació i massatges.

A part d'aquestes iniciatives, aquest centre ha posat en marxa conjuntament amb el personal del menjador una idea innovadora: abans d'entrar al menjador es permet a l'alumnat alliberar energia fent un parell de carreres ràpides. Així, arriben més relaxats i es nota fins i tot la reducció del soroll i l'estrès durant l'hora del dinar.



CUIDEM LA HIGIENE PERSONAL A L'ESCOLA

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Des del Programa SI! promovem que les persones estimin seu cos i, en conseqüència, vulguin cuidar-lo. Per aconseguir-ho, disposem de nombroses vies: l'alimentació, l'activitat física, la gestió de les emocions, i, per descomptat, la higiene. Per això, és important que des del centre educatiu es doni importància i es faciliti això.

Sabem que els hàbits es van generant a la primera infància, per això és important que s'afavoreixi la cura de la higiene corporal, més enllà del rentat de les mans i la cara.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

HIGIENE CORPORAL A L'ESCOLA PER A TOTHOM

En un centre amb poc espai ni possibilitats de fomentar la higiene han tingut una idea fantàstica. A part de la higiene bàsica de les mans i la cara amb aigua i sabó, permeten disposar d'un necesser personal amb un raspall de dents, de cabells, unes tovalloletes humides, un desodorant i una colònia perquè els alumnes es puguin abillar després del pati o de la classe d'Educació física. Aquest acondicionament i el canvi de samarreta es poden dur a terme amb facilitat, sense gaire pèrdua de temps.

A més, en altres centres amb més espai, han facilitat dutxes per a què el professorat que arriba al centre en bicicleta pugui fer-se la toaleta abans de la seva jornada laboral, fent a més de magnífic exemple per a l'alumnat.

RECOMAMEM REFRIGERIS SALUDABLES

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

L'esmorzar és un dels àpats més importants del dia per al rendiment adequat, tant físic com intel·lectual, de tothom. Per això, des del Programa SI! recordem a les famílies la importància de l'esmorzar i quina és la composició d'un esmorzar complet: un producte lacteri (llet, iogurt), un cereal (pa, galetes, cereals d'esmorzar) i una peça de fruita o un suc natural.

Més enllà de l'esmorzar, a aquells centres on a mig matí es faci un refrigeri, cal recomanar a les famílies quins aliments pot portar l'alumnat a diari (perquè alternin, per exemple, fruita, entrepans, iogurt líquid, barreta de cereals o fruits secs). Això ajuda a les famílies a organitzar-se i afavoreix que al centre es dugui a terme una alimentació saludable.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

EL TREN DELS ALIMENTS

El Tren dels aliments és l'estratègia escollida per molts dels centres que formen part del Programa SI! En aquest tren, que es presenta a les famílies en una fotocòpia a l'inici del curs, s'especifica l'aliment que els nens i nenes han de dur cada dia. Per exemple:

Dilluns: fruita

Dimarts: lacteri

Dimecres: entrepà petit

Dijous: fruita

Divendres: cereals (fruits secs, barretes, carmanyola amb cereals, galetes sense xocolata, etc.)

En alguns centres també recorden a les famílies que cal adequar la ració del pisolabis a l'edat del nen o nena, tenint en compte el temps que falta fins l'hora de dinar. En altres centres, fins i tot, es fan recomanacions sobre el berenar.



RESPECTEM LA IMPORTÀNCIA DE REFLEXIONAR

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Una de les recomanacions del Dr. Fuster és dedicar uns minuts diaris a reflexionar, abans de passar a l'acció: "Només mitjançant la reflexió és possible discernir cap a on hem de dirigir-nos en un món en canvi constant. Sense reflexió, difícilment hi pot haver motivació."⁷

Per això, des del Programa SI! recomanem als centres que es respectin els moments de descans estipulats i que s'eviti utilitzar-los per a realitzar gestions o activitats escolars de reforç educatiu. A més, és recomanable fer moments al llarg del dia en què tots tinguem la possibilitat de reflexionar, graduant la duració d'aquests moments a la capacitat dels alumnes.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

EL MINUT MÀGIC

El Minut màgic és una senzilla estratègia per a què no passi un dia sense haver tingut temps per mirar dins nostre i pensar. Algunes escoles dediquen aquest minut (o minuts, si parlem de l'alumnat dels últims cursos o d'adults) a l'inici de la jornada, entre assignatures o activitats, abans de començar a menjar el primer plat, etc.

Les possibilitats són múltiples i poden variar en funció del dia i de les necessitats emocionals i físiques del grup. Allò important és transmetre que durant aquest instant, res del que tenim al voltant importa.

MANTENIM UN BON CLIMA AL CENTRE

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

Les relacions que es generen en un centre educatiu entre les persones que hi treballen o estudien determinen l'ambient de treball o d'estudi. Tot i que aquestes relacions siguin positives, els conflictes poden produir-se habitualment, essent fins i tot positiu que existeixin. Les crisis poden afavorir el creixement personal i de la institució, sempre que l'expressió de les necessitats es faci de manera que fomenti el diàleg, la comprensió i l'enteniment.

El Racó de la pau és una proposta de Linda Lantieri, que forma part del seu programa SEL. En ella ens recomana que als centres educatius hagi persones (tant professorat com alumnat dels darrers cursos) amb habilitats socials d'empatia, capacitat d'escolta i d'assertivitat, que es formin en la mediació i la resolució de conflictes. Aquestes persones poden ajudar els companys (si són alumnes, sempre supervisats per un adult format) per a solucionar les diferències d'una manera constructiva, tot evitant que quedin pòsits de rancúnia o ressentiment.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

EL RACÓ DE LES ABRAÇADES

El Racó de les abraçades és un petit espai (de menys d'un metre quadrat), delimitat en el terra per uns adhesius que indiquen les cantonades. Al seu interior hi ha dos parells de peus, un parell davant de l'altre, amb una planta al costat, que serveix de catalitzadora de les emocions.

Aquest espai és un símbol del foment de la convivència pacífica i afectiva entre les persones del col·legi. Serveix per a fer les paus quan sorgeix alguna discussió o baralla, ja que l'abraçada és la forma més sincera i íntima d'apropar-se a algú. Quan l'abraçada és vertadera, els cossos es fan un i les respiracions es compassen, es percep la humanitat de l'altre i s'és més capaç d'acceptar els errors propis i els de l'altra persona.



IMPLIQUEM AL MENJADOR ESCOLAR EN LES ACTIVITATS DEL CENTRE

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

El menjador d'un centre, entès com l'espai i el personal que el componen, pot ser una gran ajuda en la promoció de la salut. Algunes vies perquè el menjador pugui col·laborar en aquesta tasca són: la realització de tallers d'alimentació experimentals i divertits amb l'alumnat, la promoció d'activitats saludables al pati del menjador, la promoció d'un ambient relaxat i amb menys soroll durant el dinar, o bé disposar d'aliments casolans per a les celebracions escolars.

Implicar al menjador va més enllà de revisar el menú escolar i la forma d'elaborar-lo. Suposa comptar amb l'alumnat, escoltant les seves necessitats i idees, compartint-les amb les dels treballadors del centre.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

MENJADORS IMPLICATS

En diverses escoles del Programa SI! el servei de menjador està tan implicat en millorar la salut del centre, que en els darrers anys s'han dut a terme nombroses accions innovadores. Alguns exemples d'aquestes iniciatives són:

- Canviar les taules de l'alumnat de primària a taules rodones, per a quatre o cinc comensals, fent el menjador més agradable i reduint el volum de les converses.
- Organitzar els tallers d'alimentació proposats pel Programa SI!, facilitant així la tasca al professorat.
- Crear un concurs en què cada mes l'alumnat d'un curs porta una recepta saludable dels seus avis o d'altres familiars o adults de referència. La recepta guanyadora es preparada un dia i es convida els avis de l'alumne guanyador a dinar al centre amb ell.



FOMENTEM LA PARTICIPACIÓ D ELES FAMÍLIES EN ACTIVITATS DEL PROGRAMA

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

El foment de la participació de les famílies en les activitats proposades pels centres educatius sol ser un dels aspectes que més interessin al Programa SI! Nombrosos estudis sociològics han demostrat que per a què grups de persones s'impliquin en activitats (que en un primer moment no han triat voluntàriament), cal que se'n sentin part activa.

Per això, des del Programa SI! animem als centres a donar responsabilitat als pares i mares, permetent que proposin idees i portant-les a terme (sempre que el Consell escolar les valori positivament i es disposi dels recursos econòmics i personals necessaris).

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

FAMÍLIES DINAMITZADORES

En una escola participant, la persona dinamitzadora del Programa SI! va apostar per la creació d'un grup de famílies dinamitzadores. Aquest grup, compost per dos pares o mares de cada curs que participa al programa, manté contacte amb el professorat implicat i s'ocupa de fer arribar a la resta de famílies les activitats o reptes familiars del programa, i el més important, fomentant la seva participació.

A més, aquest grup de famílies dinamitzadores del programa es reuneix un cop al mes amb la persona dinamitzadora i la direcció del centre per organitzar berenars saludables i sortides extraescolars, en què participin altres famílies i el professorat, amb les seves pròpies famílies.



PROPOSEM ANAR A L'ESCOLA A PEU O EN BICICLETA

PER QUÈ ÉS NECESSARI?

La promoció i l'educació de la salut és un tema que suscita gran interès arreu del món i que ocupa institucions com ara l'OMS, ministeris, conselleries, ajuntaments, universitats, institucions privades i ONG (com és el nostre cas).

Un dels temes que més campanyes ha generat és el transport saludable i sostenible a l'escola, que fomenta anar-hi a peu o en bicicleta. Aquestes iniciatives tenen beneficis a diversos nivells. D'una banda, promouen la consciència mediambiental i la cura del nostre entorn i, d'altra, fomenten l'autonomia, les habilitats motrius i la condició física. Igualment ajuden a generar hàbits saludables que poden perdurar tota la vida i que afavoreixen que, en el futur, les persones estiguin més disposades a utilitzar mitjans de transport saludable i sostenible en els seus desplaçaments diaris.

COM PODEM DUR-HO A TERME AL CENTRE?

CAMPANYES I INICIATIVES DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

Avui dia tenim a la nostra disposició diverses campanyes i programes de diferent naturalesa a diferents poblacions dels quals podem treure profit per a un mateix objectiu: la promoció de la salut a la nostra escola i a la nostra societat. Aquests són alguns dels exemples que centres participants del programa han escollit per seguir millorant la salut de tota la comunitat educativa: el Camí escolar pas a pas; els jocs olímpics escolars, les carreres i cros de l'ajuntament i dels districtes; les escoles municipals de promoció esportiva als centres; els esmorzars saludables de l'ajuntament; l'hort escolar, l'agent tutor, les escoles verdes, etc.

Quina és la vostra proposta?



3. Bibliografia

1. Weare, K, & Nind, M. (2011). *Promoting mental health of children and adolescents through schools and school based interventions: evidence outcomes*. School based interventions. Report of work package three of the DATAPREV Project.
2. Catalano, R., Berglund, M.L., Ryan, G.A.M., Lonczak, H.S. and Hawkins, J.D. (2002) *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs* *Prevention & Treatment*, Volume 5, Article 15
3. Durlak, J., and Wells, A. (1997) *Primary prevention mental health programs for children and adolescents: a meta-analytic review*. *American Journal of Community Psychology* 25(2): 115-152.
4. Greenberg, M. T., Domitrovich, C., and Bumbarger, B. (2001) *Preventing mental disorders in school aged children. A review of the effectiveness of prevention 75 programmes* *Prevention Research Center for the Promotion of Human Development*, College of Health and Human Development Pennsylvania State University.
5. Catalano RF, Mazza JJ, Harachi TW, Abbott RD, Haggerty KP, and Fleming CB. (2003) *Raising healthy children through enhancing social development in elementary school: Results after 1.5 years*. *Journal of School Psychology* 41(2): 143-164.
6. Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*.
7. Fuster, V. (2013). *El círculo de la motivación*. Ed. Planeta.