

Nova Activitat: INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Activitat dirigida per una psicòloga

Descripció

En aquesta activitat es tracta el concepte de salut des de una perspectiva del benestar psicològic, ja que aquets influeix en el benestar físic i social.

A l'activitat s'explica el concepte de intel·ligència emocional i els seus components. Es treballa el reconeixement i maneig de les emocions i les conductes provocades per aquestes.

Es tracta de donar a conèixer eines per aconseguir el benestar emocional i poder enfrontar-se a les diverses situacions de la vida de forma més efectiva.

Població a la que s'adreça

- ESO
- Batxillerat
- FP
- Programes d'inserció professional
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

PREVENCIÓ DE TRASTORNS ALIMENTARIS, AUTOESTIMA I HABILITATS SOCIALS

Descripció

A l'activitat es tracta el concepte de salut des d'una perspectiva de benestar físic, psicològic i social. Es pretén que els i les joves siguin cada vegada més conscients de la importància d'adoptar estils de vida que ajudin a aconseguir aquest benestar global. Alguns dels continguts que es treballen són: l'autoestima, l'empatia i la comunicació assertiva. Per altra banda al taller es fa una anàlisi de la publicitat per tal de reflexionar en grup sobre les informacions que provenen dels mitjans de comunicació i la seva relació amb la salut. Finalment s'aborda la importància d'adoptar una alimentació saludable

Població a la que s'adreça

- ESO
- Batxillerat
- FP
- Programes d'inserció professional
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 16: 202 participants (96 homes i 106 dones)

COM ENS HEM D'ALIMENTAR?

Es duu a terme des de l'any 2007

Descripció

Aquesta activitat forma part dels programes d'educació i promoció de la salut "Cuina saludable, Cuina de mercat" i "Guanya salut: cuida't" que es van posar en marxa el curs 2013-14. La infància i l'adolescència són els períodes òptims per dur a terme l'educació nutricional ja que és quan s'adquireixen els hàbits. Aquesta activitat educativa relaciona l'alimentació diària, la rotació alimentària setmanal equilibrada i la importància de practicar activitat física, a més de recordar alguns hàbits higiènics relacionats amb l'alimentació com rentar-se les mans i les dents. S'explica la piràmide de l'alimentació, amb els grups d'aliments que la formen i les fonts de nutrients, així com confeccionar un menú equilibrat. Durant l'activitat es fa una volta pel mercat amb la finalitat de donar-lo a conèixer als infants. La metodologia emprada es basa en l'aprenentatge significatiu: es treballen coneixements, actituds i habilitats. Per tant, els alumnes interactuen tot el temps mitjançant jocs i dinàmiques de grup, al mateix temps que adquireixen uns coneixements nous o reforcen els que ja tenien amb una projecció

Població a la que s'adreça

- Educació primària
- ESO
- Batxillerat
- FP grau mitjà
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 16: 945 participants (451 homes i 494 dones)

MENJA SÀ I MOU-TE. TALLER DE PREVENCIÓ DE L'OBESITAT

Descripció

Segons la darrera Enquesta Nacional de Salut publicada el 2013 pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, de cada 10 infants i adolescents de 2 a 17 anys, 2 tenen sobrepès i un obèsitat, el percentatge és similar en ambdós sexes, un 27,85% de la població infantil. De cada 100 adults de 18 i més anys, 17 pateixen obèsitat i 37 sobrepès. Les causes les podem trobar en el fet que avui en dia s'observa un augment en el sedentarisme, l'abandonament de la dieta mediterrània i l'augment del consum de pastissos industrials, begudes ensucrades i fast-food. En aquest taller es treballa sobre el concepte d'obèsitat, les seves repercussions en la salut i la importància de la dieta saludable i l'activitat física i suficient i regular com a principals factors de promoció i manteniment d'una bona salut durant tota la vida. Per acabar es realitza una visita al mercat.

Població a la que s'adreça

- Educació primària
- ESO
- Batxillerat
- FP
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 16: 158 participants (82 homes i 76 dones)

HÀBITS ALIMENTARIS I EMOCIONS**Descripció**

L'activitat consta de dues parts. A la primera es tracta el concepte de salut des d'una perspectiva de benestar físic, psicològic i social. S'analitzen les emocions: per què serveixen, com influeixen en la salut i la importància de saber gestionar-les; es reflexiona sobre com afecten a la nostra autoestima i habilitats socials. A la segona part es fa una introducció als hàbits alimentaris saludables, s'explica la piràmide alimentària i la importància de fer cada dia cinc menjades i exercici físic.

Població a la que s'adreça

- ESO
- Batxillerat
- FP
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 16: 79 participants (42 homes i 37 dones)

PRO-SALUT. PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE VIDA SALUDABLE**Descripció**

Aquest és un projecte dirigit a associacions i entitats sense ànim de lucre que facin feina amb persones amb situacions de vulnerabilitat social. L'objectiu principal del programa és millorar el control sobre la salut i la qualitat de vida real i percebuda pels participants mitjançant el treball conjunt sobre els estils de vida, partint de les seves capacitats. El programa es desenvoluparà en diferents sessions entre els mesos d'octubre a maig amb una periodicitat mensual.

Població a la que s'adreça

- Associacions
- Entitats sense ànim de lucre

Nombre màxim: 30

PREVENCIÓ D'INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUALS (ITS) I EMBARASSOS NO DESITJATS

S'ha dut a terme des del any 2008.

Descripció

L'activitat té com a finalitat l'abordatge de la sexualitat d'una manera segura, fomentar l'expressió dels afectes, aprendre a negociar i a posar límits a una relació sexual no segura. Es posarà especial èmfasi en la utilització correcta del preservatiu per evitar el contagi d'infeccions de transmissió sexual (ITS) i prevenir els embarassos no desitjats. Aquesta activitat també forma part del projecte d'educació per a la salut "Guanya salut: Cuida't" i del "Programa d'educació per a la salut dirigit a les dones a les etapes de la maduresa. La metodologia emprada es basa en l'aprenentatge significatiu: coneixements, actituds i habilitats. Per tant, els alumnes interactuen tot el temps mitjançant jocs i dinàmiques de grup, al mateix temps que adquireixen uns coneixements nous o reforcen els que ja teniem amb una projecció. Es treballa en perspectiva de gènere.

Població a la que s'adreça

- ESO
- Batxillerat
- FP
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 2016: 519 joves (259 homes, 260 dones)

L'ESCOLA AL MERCAT

Descripció

Aquesta intervenció ha estat reconeguda com a model, a nivell comunitari, dins l'Estratègia de la Promoció de la Salut i Prevenció en el Sistema Nacional de Salut (Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat). En els darrers anys hi ha hagut una reducció del consum de fruita i verdura, en canvi, un augment de sobrepès i obesitat a la població infantil i juvenil, segons alguns estudis com l'Enkid i l'EPOIB. Per aquest motiu, les institucions estan fent un esforç conjunt per intentar invertir aquesta tendència. Aquesta activitat forma part d'un projecte amb aquest nom, el qual es va crear mitjançant un conveni de col·laboració entre l'Ajuntament de Palma i diverses institucions de les Illes Balears: Govern de les Illes Balears mitjançant la Vicepresidència Econòmica de Promoció Empresarial i d'Ocupació i les consellerias d'Agricultura, Medi Ambient i Territori, Educació, Cultura i Universitats, Salut, Família i Benestar Social, Cambra de Comerç de Mallorca, Mercapalma, Associació Patronal de Majoristes de Mercapalma de fruits i productes hortícoles i Federació de Mercats Permanents de Mallorca. També col·laboren amb la iniciativa, l'Institut Municipal de l'Esport (IME) i Agroilla S.A., el primer mitjançant un programa d'activitats lúdico-esportives, el qual té com a objectiu donar a conèixer diferents esports als infants i fomentar els hàbits saludables, i el segon

mitjançant la fruita i verdura de temporada emprada a les activitats educatives. Les activitats lúdico-esportives es duen a terme a l'espai exterior dels mercats (sempre que es disposi d'espai adequat i dels permisos municipals pertinents). Amb les activitats educatives del projecte, els infants podran gaudir del mercat de referència del seu barri com a punt emblemàtic d'abastiment de productes frescs, com a part de la nostra cultura i punt de trobada dins la nostra ciutat. El projecte té diverses finalitats: - Millorar els hàbits alimentaris dels més joves i en particular promoure el consum de fruites i hortalisses a més de promoure l'activitat física. Per això, s'ha decidit unir els esforços que fins ara estaven fent les institucions per separat i optimitzar l'ús de recursos, tant dels humans com dels econòmics. - Promoure els hàbits de consum responsables: consum de productes locals i de temporada, com a pràctica de consum sostenible. - Dinamitzar el mercat i augmentar la competitivitat de tota la cadena comercial. - La visita consta d'un extens recorregut per les diferents seccions del mercat. A cada parada s'incideix sobre els productes de temporada a les diferents èpoques de l'any i els que són ingredients d'alguna tradició gastronòmica. Aquesta activitat forma part d'un projecte que reb el mateix nom "Projecte: L'escola al mercat" i del qual podeu trobar més informació clicant als següents links: www.mercapalma.es/wp-content/escola/index.htm Un pic que el professor responsable del grup sol·liciti l'activitat a través de la pàgina web, la tècnica municipal responsable que organitza l'activitat, contactarà amb el centre educatiu per concretar tant el mercat que es visitarà com altres detalls de la visita

Població a la que s'adreça

- Segon i tercer cicle de primària

Nombre màxim: 30

Curs 2015-2016: 1258 infants (648 nins, 610 nines)

DESDEJUNI SALUDABLE

Descripció

El desdejuni es podria definir com la primera menjada del dia. Una alimentació equilibrada està formada per una dieta adequada a les nostres necessitats i dins aquesta dieta, el desdejuni és una de les menjades a tenir en compte. Una alimentació correcta comença per un desdejuni adequat. Amb aquest taller es pretén conscienciar de la importància de desdejunar cada dia, sabent quins són els aliments que n'han de formar part. A més a més, es treballen hàbits d'higiene relacionats amb l'alimentació. Es tracta de crear un espai participatiu en el qual els infants aprenguin involucrant-se en les dinàmiques proposades. Per aquest motiu s'ha elaborat el "Joc del desdejuni saludable" com una nova proposta metodològica i que els infants puguin aprendre jugant. Per finalitzar, es degusta un berenar saludable amb productes locals.

Població a la que s'adreça

- Educació primària

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 16: 1640 participants (814 homes i 826 dones). Actualment hi ha llista d'espera.

PROGRAMA CUINA SALUDABLE, CUINA DE MERCAT

S'ha dut a terme des de l'any 2013

Descripció

quest programa consta de tres activitats les quals formen part d'un projecte de promoció i educació per a la salut que es va posar en marxa al curs 2013-14, d'elles l'activitat "Cuina saludable, cuina de mercat" és la principal i es duu a terme en el Mercat de Santa Catalina. L'objectiu és promoure conductes saludables en relació a l'alimentació, la cuina i l'estil de vida per tal de lluitar contra el sobrepès i l'obesitat, a més de fomentar l'autonomia en la preparació d'aliments per part dels infants i joves, i la igualtat de gènere. Mitjançant aquest projecte, es dona a conèixer el mercat com a actiu de salut de la ciutat, així com la dieta mediterrània i valors nutricionals necessaris per aconseguir una bona alimentació, així com conèixer els productes locals i de temporada a més de diferents maneres de preparar àpats saludables, de manera senzilla. Aquest programa és una actuació sinèrgica amb el projecte "L'escola al mercat" amb la qual cosa els centres que participen en aquell tenen prioritat per participar en el present programa.

Població a la que s'adreça

-
- 2n i 3r cicle d'educació primària
- 1r cicle d'ESO
- FP cuina

Nombre màxim: 30

Curs 2015- 2016: 340 participants (129 homes i 211 dones)

PROGRAMA DE SALUT DIRIGIT A LES DONES A LES ETAPES DE LA MADURESA

Descripció

Programa de promoció i educació per a la salut dirigit específicament a grups de dones a partir dels 25 anys d'edat i en risc d'exclusió social. Aquest programa es va iniciar l'any 2011 amb molt bona acollida. L'objectiu és incrementar els coneixements de les dones sobre el seu cos i els cuidats del mateix, amb la finalitat de millorar el control sobre la seva salut. Comprèn de 3 a 9 sessions sobre diversos temes d'interès i a concretar segons les necessitats de cada grup.

Població a la que s'adreça

- Programes d'iniciació professional
- Educació especial
- Educació d'adults
- Públic en general/associacions

Nombre màxim: 30

PROGRAMA GUANYA SALUT, CUIDA'T

Descripció

L'objectiu d'aquest programa d'educació i promoció de la salut és incrementar els coneixements sobre el nostre cos i la cura del mateix, amb la finalitat de millorar el control sobre la nostra salut. Comprèn de 3 a 9 sessions sobre diversos temes d'interès i a concretar segons les necessitats de cada grup. Es prioritzaran els grups de persones que per diverses circumstàncies estan en risc d'exclusió social.

Població a la que s'adreça

- ESO
- Batxillerat
- FP
- Educació especial
- Educació d'adults

Nombre màxim: 30