

Prevención y Promoción de la Salud

Uno de los objetivos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), es luchar contra la enfermedad mediante el desarrollo de **actividades de divulgación, prevención, investigación, información y de carácter sanitario, educativo y asistencial.**

Una de las formas más efectivas para conseguir uno de nuestros principales objetivos - la prevención - es accediendo a la **población más joven** con mensajes de **rechazo a conductas de riesgo** y promocionando la **adquisición de comportamientos saludables** que después se mantendrán en la edad adulta.

Las actividades, elaboradas y desarrolladas por la AECC, que a continuación os ofrecemos, tienen esta finalidad.

The Snack LAB

Es una actividad anual sobre almuerzos saludables donde le facilitaremos al centro educativo todo el material necesario para que los profesores trabajen con los alumnos qué es un **snack saludable**, y fomenten el consumo de almuerzos saludables mediante un carnet de puntos grupal.

La actividad consiste en realizar un registro de almuerzos previo a la labor de educación en salud para conocer de dónde partimos, y valorar si se ha producido un incremento del consumo de snacks y tentempiés saludables al finalizar el año. La tarea de monitorización de almuerzos consistirá en realizar evaluaciones aleatorias del almuerzo de los alumnos varias veces a la semana o al mes (según disponibilidad e implicación del profesorado). Según el número de alumnos que lleven almuerzos saludables, el grupo/clase obtendrá una cantidad de puntos en su carnet. Finalmente, según los puntos saludables conseguidos, se premiará al aula con un diploma que represente los logros alcanzados en el trimestre o al año. La Asociación apoyará en todo momento al equipo docente y realizará un seguimiento de la actividad.

- Objetivo: Fomentar el consumo de almuerzos saludables en los más pequeños.

- Actividad dirigida a todos los cursos escolares.
- Duración de la actividad: todo el año escolar.
- Los materiales de apoyo serán proporcionados por la Asociación y la planificación se realizará en conjunto con el grupo docente.
- Actividad disponible para todas las islas.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es



The Funny Food Project

Concurso trimestral de meriendas o almuerzos saludables donde los alumnos tienen que realizar una receta temática, original y saludable; fotografiarla, y compartirla a través de las RRSS o los canales internos de comunicación del Centro Educativo junto con la descripción de los ingredientes que han utilizado.

Los agentes implicados en la acción decidirán la temática del trimestre. El técnico de la Asociación facilitará al centro educativo los requisitos saludables que deberán cumplir las recetas y los criterios de valoración que tendrá en cuenta el jurado. Los profesores explicarán el concurso y los requisitos a los alumnos, y les motivará a participar. Durante el trimestre, se seguirá animando a la participación a través de diferentes materiales proporcionados por la Asociación que refuerzan el concepto de snack

saludable, y los alumnos enviarán sus propuestas a través de los canales acordados. Al finalizar el trimestre, un jurado formado por representantes de las instituciones implicadas elegirá al ganador siguiendo una plantilla de evaluación objetiva. La Asociación apoyará en todo momento al equipo docente y realizará un seguimiento de la actividad.

- Objetivo: Fomentar el interés por una alimentación saludable, involucrando a las familias y los niños en la creación de meriendas y almuerzos sanos y divertidos.
- Actividad dirigida a todos los cursos escolares.
- Duración de la actividad: todo el año escolar.
- Los materiales de apoyo serán proporcionados por la Asociación y la planificación se realizará en conjunto con el grupo docente.
- Actividad disponible para todas las islas.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es



Pausas Saludables

Actividad donde se le propone a los tutores introducir **pausas saludables** a lo largo del horario lectivo. Estas pausas serán en función de las necesidades de los alumnos en ese momento. Según el objetivo que queramos conseguir, activar o relajar a los alumnos, se propondrán un ejercicio u otro de entre los recursos audiovisuales que pondrá a disposición de los docentes la Asociación. Los alumnos reproducirán durante los 5 minutos los ejercicios y posteriormente se continuará con las tareas programadas.

La implementación y el número de pausas saludables que se realizan a lo largo de la semana se incrementarán progresivamente con el objetivo de poder observar los beneficios de la acción, así como de aumentar los minutos de actividad física que realizan los alumnos. La Asociación apoyará en todo momento al equipo docente y realizará un seguimiento de la actividad.

- Objetivo: Incrementar la actividad física en el alumnado dentro del centro educativo. Mejorar la atención y la concentración de los alumnos.
- Actividad dirigida a todos los cursos escolares.
- Duración de la actividad: todo el año escolar.
- Los materiales de apoyo serán proporcionados por la Asociación y la planificación se realizará en conjunto con el grupo docente.
- Actividad disponible para todas las islas.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es



Camino de Santiago

Camino de Santiago, se trata de una iniciativa enmarcada dentro de los recursos para **incrementar la actividad física** en el alumnado, cuya distinción reside en ser un reto colaborativo y cooperativo en el cual los/as alumnos/as realizan actividad física fuera del horario lectivo y a lo largo de todo el curso académico, con una meta común, llegar a Santiago de Compostela.

El objetivo es realizar las etapas y kilómetros que compone el Camino de Santiago francés (33 etapas, 764 km, 10 meses, 4 etapas al mes de septiembre a junio). Los kilómetros/tiempos acordados los realizarán fuera del centro educativo, acompañados por sus familias en el caso de los más pequeños/as. La Asociación proporcionará un mapa para el aula donde se irá señalando las etapas que se van consiguiendo, así como un cuaderno de peregrinos como guía, para ir plasmando la experiencia. La Asociación apoyará en todo momento al equipo docente y realizará un seguimiento de la actividad.

- Objetivo: Fomentar el incremento de actividad física en el alumnado fuera de las aulas. Favorecer la interacción grupal, contribuir al bienestar personal y mejorar la relación entre docencia, alumnado y familia.
- Actividad dirigida a todos los cursos escolares.
- Duración de la actividad: todo el año escolar.
- Los materiales de apoyo serán proporcionados por la Asociación y la planificación se realizará en conjunto con el grupo docente.
- Actividad disponible para todas las islas.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es



Escape Room: "La habitación del humo"

El Escape Room es una experiencia muy actual en la que un grupo de personas tienen que resolver una serie de pruebas y acertijos para poder salir de la habitación en un tiempo límite. Esta metodología novedosa, especialmente en el ámbito educativo, facilita herramientas de aprendizaje a través del juego cooperativo. Entre los beneficios de utilizar esta herramienta en las clases figuran: presentar los contenidos de una forma diferente, atractiva, moderna y divertida, se refuerza el trabajo en equipo "o salimos todos, o no sale ninguno", estimula el desarrollo de habilidades de comunicación, resolución de problemas y la toma de decisiones.

En este scape room se aborda la **prevención del tabaquismo**, y se hablará sobre: nuevas formas de consumo de tabaco, adicción, efectos sobre la salud, abandono de la conducta de fumar, falsos mitos, peligros de la percepción del consumo normalizado del tabaco en todas sus formas, etc.

- Objetivo: Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco experimental, ocasional o habitual de cualquier de sus formas.
- Actividad dirigida a 6to de primaria.
- Duración de la actividad: 1 hora.
- Día y hora de realización: miércoles a las 9:00hs en Mallorca. En el resto de las islas a convenir.
- Actividad dirigida por profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud.
- Requerimientos técnicos: aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio, ordenador con programa de reproducción de video, conexión a internet, presencia del profesor/a responsable de la clase durante la actividad. (El enlace exclusivo y único de acceso al escape room será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad).

- Actividad disponible para todas las islas. En forma presencial u online según disponibilidad de los profesionales.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es
- *Las actividades comenzarán a partir de la tercera semana de octubre, y tendrán prioridad aquellas instituciones apuntadas antes del 30 de noviembre.*

Enlace trailer del scape room: https://www.youtube.com/watch?v=8-BgSV_-odY

Escape Room: “La ley seca”

El Escape Room es una experiencia muy actual en la que un grupo de personas tienen que resolver una serie de pruebas y acertijos para poder salir de la habitación en un tiempo límite. Esta metodología novedosa, especialmente en el ámbito educativo, facilita herramientas de aprendizaje a través del juego cooperativo. Entre los beneficios de utilizar esta herramienta en las clases figuran: presentar los contenidos de una forma diferente, atractiva, moderna y divertida, se refuerza el trabajo en equipo “o salimos todos, o no sale ninguno”, estimula el desarrollo de habilidades de comunicación, resolución de problemas y la toma de decisiones.

En este scape room se aborda la **prevención del alcoholismo**, y se hablará sobre: formas de consumo tradicionales, novedosas y grupales, adicción, impacto en la salud y estado emocional, relación con los resultados académicos, relaciones sexuales no planificadas y de riesgo, accidentes de tráfico, falsos mitos, peligros de la percepción del consumo normalizado del alcohol en todas sus formas, etc.

- Objetivo: Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo experimental, ocasional o habitual del alcohol en todas sus formas de consumo.
- Actividad dirigida a 1ºESO.
- Duración del taller o de la actividad: 1 hora.

- Día y hora de realización: miércoles a las 9:00hs en Mallorca. En el resto de las islas a convenir.
- Actividad dirigida por profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud.
- Requerimientos técnicos: aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio, ordenador con programa de reproducción de video, conexión a internet, presencia del profesor/a responsable de la clase durante la actividad. (El enlace exclusivo y único de acceso al escape room será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad).
- Actividad disponible para todas las islas. En forma presencial u online según disponibilidad de los profesionales.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es
- *Las actividades comenzarán a partir de la tercera semana de octubre, y tendrán prioridad aquellas instituciones apuntadas antes del 30 de noviembre.*

Enlace trailer de scape room: https://www.youtube.com/watch?v=2rAPsvPzd_M

Escape Room: "Alimentación zombi"

El Escape Room es una experiencia muy actual en la que un grupo de personas tienen que resolver una serie de pruebas y acertijos para poder salir de la habitación en un tiempo límite. Esta metodología novedosa, especialmente en el ámbito educativo, facilita herramientas de aprendizaje a través del juego cooperativo. Entre los beneficios de utilizar esta herramienta en las clases figuran: presentar los contenidos de una forma diferente, atractiva, moderna y divertida, se refuerza el trabajo en equipo "o salimos todos, o no sale ninguno", estimula el desarrollo de habilidades de comunicación, resolución de problemas y la toma de decisiones.

En este scape room se aborda la **promoción de hábitos saludables de alimentación, sueño y ejercicio**, y se hablará sobre: dieta equilibrada y ejercicio físico, hábitos perjudiciales habituales, opciones saludables de alimentación, mitos en la alimentación, modelos de belleza e imagen corporal y publicidad, redes sociales y medios de comunicación.

- Objetivo: Mejorar los hábitos nutricionales de la población adolescente.
- Actividad dirigida a 2ºESO.
- Duración del taller o de la actividad: 1 hora.
- Día y hora de realización: miércoles a las 9:00hs en Mallorca. En el resto de las islas a convenir.
- Actividad dirigida por profesionales psicólogos/as del Departamento de Prevención y Promoción de la Salud.
- Requerimientos técnicos: aula con pantalla para proyección de video y sistema de audio, ordenador con programa de reproducción de video, conexión a internet, presencia del profesor/a responsable de la clase durante la actividad. (El enlace exclusivo y único de acceso al escape room será facilitado por los coordinadores/facilitadores de la actividad).
- Actividad disponible para todas las islas. En forma presencial u online según disponibilidad de los profesionales.
- Para más información escribir a r.capristo@contraelcancer.es
- *Las actividades comenzarán a partir de la tercera semana de octubre, y tendrán prioridad aquellas instituciones apuntadas antes del 30 de noviembre.*

Enlace del trailer del scape room:

<https://www.youtube.com/watch?v=HX3SWZm16g8>