

Prevenció i Promoció de la Salut

Un dels objectius de l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC), és lluitar contra la malaltia mitjançant el desenvolupament **d'activitats de divulgació, prevenció, recerca, informació i de caràcter sanitari, educatiu i assistencial.**

Una de les formes més efectives per a aconseguir un dels nostres principals objectius - la prevenció - és accedint a la **població més jove** amb missatges de **rebuig a conductes de risc** i promocionant **l'adquisició de comportaments saludables** que després es mantindran en l'edat adulta.

Les activitats, elaborades i desenvolupades per la AECC, que a continuació us oferim, tenen aquesta finalitat.

The Snack LAB

És una activitat anual sobre esmorzars saludables on li facilitarem al centre educatiu tot el material necessari perquè els professors treballin amb els alumnes que és un **snack saludable**, i fomentin el consum d'esmorzars saludables mitjançant un carnet de punts grupal.

L'activitat consisteix a realitzar un registre d'esmorzars previ a la labor d'educació en salut per a conèixer d'on partim, i valorar si s'ha produït un increment del consum de snacks i tentempiés saludables en finalitzar l'any. La tasca de monitoratge d'esmorzars consistirà a realitzar avaluacions aleatòries de l'esmorzar dels alumnes diverses vegades a la setmana o al mes (segons disponibilitat i implicació del professorat). Segons el nombre d'alumnes que portin esmorzars saludables, el grup/classe obtindrà una quantitat de punts en el seu carnet. Finalment, segons els punts saludables aconseguits, es premiarà a l'aula amb un diploma que representi els assoliments aconseguits en el trimestre o a l'any. L'Associació recolzarà en tot moment a l'equip docent i realitzarà un seguiment de l'activitat.

- Objectiu: Fomentar el consum d'esmorzars saludables en els més petits.

- Activitat dirigida a tots els cursos escolars.
- Durada de l'activitat: tot l'any escolar.
- Els materials de suport seran proporcionats per l'Associació i la planificació es realitzarà en conjunt amb el grup docent.
- Activitat disponible per a totes les illes.
- Per a més informació escriure r.capristo@contraelcancer.es



The Funny Food Project

Concurs trimestral de berenars o esmorzars saludables on els alumnes han de realitzar una recepta temàtica, original i saludable; fotografiar-la, i compartir-la a través de les RRSS o els canals interns de comunicació del Centre Educatiu juntament amb la descripció dels ingredients que han utilitzat.

Els agents implicats en l'acció decidiran la temàtica del trimestre. El tècnic de l'Associació facilitarà al centre educatiu els requisits saludables que hauran de complir les receptes i els criteris de valoració que tindrà en compte el jurat. Els professors explicaran el concurs i els requisits als alumnes, i els motivarà a participar. Durant el trimestre, es continuarà animant a la participació a través de diferents materials proporcionats per l'Associació que reforcen el concepte de snack saludable, i els

alumnes enviaran les seves propostes a través dels canals acordats. En finalitzar el trimestre, un jurat format per representants de les institucions implicades triarà al guanyador seguint una plantilla d'avaluació objectiva. L'Associació recolzarà en tot moment a l'equip docent i realitzarà un seguiment de l'activitat.

- Objectiu: Fomentar l'interès per una alimentació saludable, involucrant a les famílies i els nens en la creació de berenars i esmorzars sans i divertits.
- Activitat dirigida a tots els cursos escolars.
- Durada de l'activitat: tot l'any escolar.
- Els materials de suport seran proporcionats per l'Associació i la planificació es realitzarà en conjunt amb el grup docent.
- Activitat disponible per a totes les illes.
- Per a més informació escriure r.capristo@contraelcancer.es



Pauses Saludables

Activitat on se li proposa als tutors introduir **pauses saludables** al llarg de l'horari lectiu. Aquestes pauses seran en funció de les necessitats dels alumnes en aquest moment. Segons l'objectiu que vulguem aconseguir, activar o relaxar als alumnes, es proposaran un exercici o un altre d'entre els recursos audiovisuals que posarà a la disposició dels docents l'Associació. Els alumnes reproduiran durant els 5 minuts els exercicis i posteriorment es continuarà amb les tasques programades.

La implementació i el nombre de pauses saludables que es realitzen al llarg de la setmana s'incrementaran progressivament amb l'objectiu de poder observar els beneficis de l'acció, així com d'augmentar els minuts d'activitat física que realitzen els alumnes. L'Associació recolzarà en tot moment a l'equip docent i realitzarà un seguiment de l'activitat.

- Objectiu: Incrementar l'activitat física en l'alumnat dins del centre educatiu. Millorar l'atenció i la concentració dels alumnes.
- Activitat dirigida a tots els cursos escolars.
- Durada de l'activitat: tot l'any escolar.
- Els materials de suport seran proporcionats per l'Associació i la planificació es realitzarà en conjunt amb el grup docent.
- Activitat disponible per a totes les illes.
- Per a més informació escriure r.capristo@contraelcancer.es



Camí de Santiago

Camí de Santiago, es tracta d'una iniciativa emmarcada dins dels recursos per a **incrementar l'activitat física** en l'alumnat, la distinció del qual resideix a ser un repte col·laboratiu i cooperatiu en el qual els/as alumnes/as realitzen activitat física fora de l'horari lectiu i al llarg de tot el curs acadèmic, amb una meta comuna, arribar a Santiago de Compostel·la.

L'objectiu és realitzar les etapes i quilòmetres que compon el camí de Sant Jaume francès (33 etapes, 764 km, 10 mesos, 4 etapes al mes de setembre a juny). Els quilòmetres/temps acordats els realitzaran fora del centre educatiu, acompanyats per les seves famílies en el cas dels més petits/as. L'Associació proporcionarà un mapa per a l'aula on s'anirà assenyalant les etapes que es van aconseguint, així com un quadern de pelegrins com a guia, per a anar plasmant l'experiència. L'Associació recolzarà en tot moment a l'equip docent i realitzarà un seguiment de l'activitat.

- Objectiu: Fomentar l'increment d'activitat física en l'alumnat fora de les aules. Afavorir la interacció grupal, contribuir al benestar personal i millorar la relació entre docència, alumnat i família.
- Activitat dirigida a tots els cursos escolars.
- Durada de l'activitat: tot l'any escolar.
- Els materials de suport seran proporcionats per l'Associació i la planificació es realitzarà en conjunt amb el grup docent.
- Activitat disponible per a totes les illes.
- Per a més informació escriure r.capristo@contraelcancer.es



Escape Room: "L'habitació del fum"

L' escape room és una experiència molt actual en la qual un grup de persones han de resoldre una sèrie de proves i endevinalles per a poder sortir de l'habitació en un temps límit. Aquesta metodologia nova, especialment en l'àmbit educatiu, facilita eines d'aprenentatge a través del joc cooperatiu. Entre els beneficis d'utilitzar aquesta eina en les classes figuren: presentar els continguts d'una forma diferent, atractiva, moderna i divertida, es reforça el treball en equip "o sortim tots, o no surt cap", estimula el desenvolupament d'habilitats de comunicació, resolució de problemes i la presa de decisions.

En aquest escape room s'aborda la **prevenció del tabaquisme**, i es parlarà sobre: noves formes de consum de tabac, addicció, efectes sobre la salut, abandó de la conducta de fumar, falsos mites, perills de la percepció del consum normalitzat del tabac en totes les seves formes, etc.

- Objectiu: Evitar o retardar l'edat d'inici del consum de tabac experimental, ocasional o habitual de qualsevol de les seves formes.
- Activitat dirigida a 6to de primària.
- Durada de l'activitat: 1 hora.
- Dia i hora de realització: dimecres a les 9:00hs a Mallorca. En la resta de les illes a convenir.
- Activitat dirigida per professionals psicòlegs/as del Departament de Prevenció i Promoció de la Salut.
- Requeriments tècnics: aula amb pantalla per a projecció de vídeo i sistema d'àudio, ordinador amb programa de reproducció de vídeo, connexió a internet, presència del professor/a responsable de la classe durant l'activitat. (L'enllaç exclusiu i únic d'accés a l' escape room serà facilitat pels coordinadors/facilitadors de l'activitat).
- Activitat disponible per a totes les illes. En forma presencial o en línia segons disponibilitat dels professionals.

- Per a més informació escriure a r.capristo@contraelcancer.es
- Les activitats començaran a partir de la tercera setmana d'octubre, i tindran prioritat aquelles institucions apuntades abans del 30 de novembre

Enllaç trailer escape room: https://www.youtube.com/watch?v=8-BgSV_-odY

Escape Room: "La llei seca"

L' escape room és una experiència molt actual en la qual un grup de persones han de resoldre una sèrie de proves i endevinalles per a poder sortir de l'habitació en un temps límit. Aquesta metodologia nova, especialment en l'àmbit educatiu, facilita eines d'aprenentatge a través del joc cooperatiu. Entre els beneficis d'utilitzar aquesta eina en les classes figuren: presentar els continguts d'una forma diferent, atractiva, moderna i divertida, es reforça el treball en equip "o sortim tots, o no surt cap", estimula el desenvolupament d'habilitats de comunicació, resolució de problemes i la presa de decisions.

En aquest escape room s'aborda la **prevenció de l'alcoholisme**, i es parlarà sobre: formes de consum tradicionals, noves i grupals, addicció, impacte en la salut i estat emocional, relació amb els resultats acadèmics, relacions sexuals no planificades i de risc, accidents de trànsit, falsos mites, perills de la percepció del consum normalitzat de l'alcohol en totes les seves formes, etc.

- Objectiu: Evitar o retardar l'edat d'inici del consum experimental, ocasional o habitual de l'alcohol en totes les seves formes de consum.
- Activitat dirigida a 1ºESO.
- Durada del taller o de l'activitat: 1 hora.
- Dia i hora de realització: dimecres a les 9:00hs a Mallorca. En la resta de les illes a convenir.
- Activitat dirigida per professionals psicòlegs/as del Departament de Prevenció i Promoció de la Salut.

- Requeriments tècnics: aula amb pantalla per a projecció de vídeo i sistema d'àudio, ordinador amb programa de reproducció de vídeo, connexió a internet, presència del professor/a responsable de la classe durant l'activitat. (L'enllaç exclusiu i únic d'accés a l' escape room serà facilitat pels coordinadors/facilitadors de l'activitat).
- Activitat disponible per a totes les illes. En forma presencial o en línia segons disponibilitat dels professionals.
- Per a més informació escriure a r.capristo@contraelcancer.es
- Les activitats començaran a partir de la tercera setmana d'octubre, i tindran prioritat aquelles institucions apuntades abans del 30 de novembre.

Enllaç trailer escape room: https://www.youtube.com/watch?v=2rAPSvPzd_M

Escape Room: "Alimentació zombi"

L' escape room és una experiència molt actual en la qual un grup de persones han de resoldre una sèrie de proves i endevinalles per a poder sortir de l'habitació en un temps límit. Aquesta metodologia nova, especialment en l'àmbit educatiu, facilita eines d'aprenentatge a través del joc cooperatiu. Entre els beneficis d'utilitzar aquesta eina en les classes figuren: presentar els continguts d'una forma diferent, atractiva, moderna i divertida, es reforça el treball en equip "o sortim tots, o no surt cap", estimula el desenvolupament d'habilitats de comunicació, resolució de problemes i la presa de decisions.

En aquest escape room s'aborda la **promoció d'hàbits saludables d'alimentació, sonni i exercici**, i es parlarà sobre: dieta equilibrada i exercici físic, hàbits perjudicials habituals, opcions saludables d'alimentació, mites en l'alimentació, models de bellesa i imatge corporal i publicitat, xarxes socials i mitjans de comunicació.

- Objectiu: Millorar els hàbits nutricionals de la població adolescent.
- Activitat dirigida a 2ºESO.
- Durada del taller o de l'activitat: 1 hora.

- Dia i hora de realització: dimecres a les 9:00hs a Mallorca. En la resta de les illes a convenir.
- Activitat dirigida per professionals psicòlegs/as del Departament de Prevenció i Promoció de la Salut.
- Requeriments tècnics: aula amb pantalla per a projecció de vídeo i sistema d'àudio, ordinador amb programa de reproducció de vídeo, connexió a internet, presència del professor/a responsable de la classe durant l'activitat. (L'enllaç exclusiu i únic d'accés a l' escape room serà facilitat pels coordinadors/facilitadors de l'activitat).
- Activitat disponible per a totes les illes. En forma presencial o en línia segons disponibilitat dels professionals.
- Per a més informació escriure a r.capristo@contraelcancer.es
- Les activitats començaran a partir de la tercera setmana d'octubre, i tindran prioritat aquelles institucions apuntades abans del 30 de novembre.

Enllaç trailer escape room: <https://www.youtube.com/watch?v=HX3SWZm16g8>