

BON DIA, SOMRIU!

Programa promogut per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) de promoció d'hàbits saludables d'higiene personal, salut bucodental i alimentària.

El programa el desenvolupa a l'aula el mateix professorat dels centres educatius, amb el suport de material didàctic i assessorament continuat oferts per part de l'equip del Servei de Salut Comunitària de l'ASPB.

Es recomana que tot el professorat que realitzi el programa per primera vegada assisteixi a una formació que es fa al principi de cada curs.



A QUI VA ADREÇAT

Centres públics i concertats

ETAPA

Cicle inicial d'educació primària (1r o 2n)

DURADA

Dins d'un trimestre

CONTEXT

La bona salut bucodental permet el desenvolupament de necessitats bàsiques com respirar, parlar, menjar i socialitzar-se, formant part d'una visió integral de la salut general i el benestar. D'altra banda, és important que els nens i nenes adquireixin una correcta higiene de mans, i han d'entendre que els hàbits d'higiene són fonamentals per mantenir una bona salut i prevenir malalties causades per microorganismes.

El Bon dia, somriu! és un programa que vol facilitar la tasca de promoció de la higiene personal i la salut alimentària i bucodental, promovent conductes i actituds favorables en relació als hàbits saludables en l'alumnat i les seves famílies, i facilitant mesures d'entorn de suport al programa.



Les sessions es basen en el model teòric ASE per estimular canvis en les actituds, normes socials, autoeficàcia i expectatives de resultats i en l'ús d'estratègies com ara l'establiment d'objectius esglaonats i l'auto monitoratge.

OBJECTIUS

- Promoure l'adquisició d'hàbits saludables en relació a la higiene personal i a la salut bucodental i alimentària.
- Promoure la importància del rentat de mans i consolidar una tècnica correcta de rentat de mans.
- Adonar-se de la importància d'uns bons hàbits alimentaris com a mesura de prevenció de la càries, així com del sobrepès i obesitat infantil.
- Promoure un esmorzar complet i saludable a casa i a l'escola.
- Consolidar una tècnica correcta de raspallat de les dents.
- Reforçar hàbits d'alimentació saludable, activitat física i descans.

A QUI VA ADREÇAT

Alumnat de cicle inicial (1er o 2on) d'educació primària de centres educatius públics i concertats.

DURADA

Tres sessions d'una hora lectiva cada una a l'aula. A més, el temps dedicat a cadascuna de les sessions d'entorn proposades, 3 sessions d'una hora i per a la sessió de Fruita a l'escola una hora cada mes.

Caldria afegir una formació inicial de 2 hores de durada al professorat.

DESCRIPCIÓ

L'ASPB ha dissenyat el programa per reforçar hàbits d'alimentació saludable, activitat física i descans, així com promoure conductes i hàbits saludables d'higiene personal i salut bucodental entre l'alumnat de cicle inicial d'educació primària.

El programa preveu intervencions en diferents àmbits dividides en dos mòduls de treball:

- un mòdul d'aula, amb unitats per desenvolupar pel professorat. Consta de tres sessions centrades en aspectes de l'alimentació saludable, la salut bucodental, la higiene personal, l'activitat física i el descans. Els continguts que es treballaran inclouen la tècnica correcta de rentat de mans, raspallat de dents i la relació entre el sucre i la càries i els aliments protectors de les dents.
- un mòdul d'entorn, format per quatre sessions que permetin complementar el treball realitzat a l'aula pel professorat, a través d'activitats que inclouen una revisió bucodental, un taller de titelles, el programa de distribució gratuïta de fruita a l'escola i el lliurament d'un raspall d'higiene bucodental.

S'oferirà gratuïtament la guia pel professorat, fitxa i un pòster per l'alumnat, un pòster reduït sobre els hàbits (per al domicili) i un díptic amb consells per a les famílies. A més, s'ofereix material de



suport com un audiovisual per poder introduir i treballar els diferents temes proposats i un pòster sobre el correcte rentat de mans i raspallat de dents per poder penjar a l'escola.

A la guia del professorat s'explica detalladament com desenvolupar les activitats. Així mateix, s'indiquen les àrees curriculars de coneixement i experiència de treball recomanades per a cadascuna de les sessions. Aquestes àrees són principalment les de coneixement del medi natural, medi social i cultural, educació física.

S'aconsella realitzar el programa el 2n o 3r trimestre del curs escolar per assegurar un bon grau de cohesió de grup entre l'alumnat i l'assimilació de la formació rebuda al 1r trimestre per part del professorat.

El centre es compromet a omplir una breu enquesta d'avaluació final del programa a través del web de l'ASPB

Per a més informació adreceu les vostres consultes a prevencio.escola@aspb.cat.

FORMACIÓ ASSOCIADA

L'ASPB ofereix, al inici de cada curs, una formació de 2 hores per al professorat on s'explica el funcionament del programa. Es recomana l'assistència a la formació a tot el professorat que realitza el programa per primera vegada

Des de l'ASPB es dona suport continu al llarg del curs.

QUÈ SE N'ESPERA

S'espera que el programa hagi contribuït a:

- Promoure actituds favorables cap a la higiene personal i bucodental.
- Millorar els hàbits d'alimentació saludable, activitat física i descans.

CONTACTE

ASPB: prevencio.escola@aspb.cat

Referent del Consorci d'Educació: suportinclusiva.ceb@gencat.cat

