

# L'ESCOLA I LA SALUT

Belén Peralta Barros

## 1. DEFINICIÓ DE SALUT

Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), defineix la salut com: "L'estat complet de benestar físic i social d'una persona", i no només l'absència de malaltia.

Aquesta definició va prendre importància a partir dels anys 50, quan es va constatar que el benestar humà transcendeix allò purament físic. Per tant, el concepte de salut general es compon de:

- L'estat d'adaptació al medi biològic i sociocultural.
- L'estat fisiològic d'equilibri, és a dir, l'alimentació.
- La perspectiva biològica i social, és a dir relacions familiar i hàbits.

Vist el concepte de salut, ens plantegem: *Es treballa prou la salut a l'escola? Són totes les escoles saludables? Què és una escola promotora de la salut? La salut com a concepte transversal? És conscient l'alumnat de la salut com a millora de la qualitat de vida? Hem de treballar la salut a l'escola? Quins són els objectius que ens hem de marcar? Etc..*

## 2. ESCOLA PROMOTORA DE LA SALUT- ESCOLA SALUDABLE

L'OMS (Nutbeam, 1998) defineix l'escola promotora de la salut com: "una escola que reforça constantment la seva capacitat com a lloc saludable per a viure, aprendre i treballar" i, a la vegada, fomenta la interacció de tota la comunitat educativa amb la finalitat de millorar la salut.

Per una altra banda i segons la SHE (School for Health in Europe Network), aquesta escola es caracteritza per fomentar:

- ✓ L'equitat. Les escoles promotores de la salut a Europa han d'assegurar l'accés igualitari a tot tipus d'oportunitats en educació i salut.
- ✓ La sostenibilitat. Les escoles promotores de la salut reconeixen la interacció que hi ha entre la salut, l'educació i el desenvolupament. Com a conseqüència d'això, els seus resultats milloren quan aquesta relació es prolonga de manera sostenible en el temps.
- ✓ La inclusió. Les escoles promotores de la salut són comunitats d'aprenentatge on tots els seus membres senten confiança i respecte. Les bones relacions entre l'alumnat i el personal de l'escola i entre l'escola, les famílies i la comunitat escolar són importants.
- ✓ La competència. Aquestes escoles fomenten la participació activa.
- ✓ La democràcia. Les escoles promotores de la salut es basen en valors democràtics, i fomenten drets i deures de manera responsable.



Es treballa prou la salut a l'escola?  
Són totes les escoles saludables?  
Què és una escola promotora de la salut?

Una escola saludable fa referència a l'estructura organitzativa del centre i no només al contingut. Duu estructuralment aparellat el concepte de salut en totes les seves dimensions; és a dir, "té com a un dels principis bàsics l'èxit educatiu, mitjançant la millora

de la qualitat de vida, enforteix la comunitat educativa i augmenta la productivitat” (OMS, 2013). Actualment aquest concepte va agafant més força com a eina integradora de les polítiques actuals sobre la promoció de la salut en l'àmbit escolar, entesa aquesta com la capacitat de coordinar i executar polítiques de salut, educació, benestar i ambientals, entre d'altres.

Els dos conceptes són molt semblants, encara que pot hi haver escoles promotores de la salut que no tenen perquè ser intrínsecament saludables; és a dir, ens podem trobar centres educatius que desenvolupin projectes promotors de salut i oblidar que el terme promotor de la salut duu implícits molts altres aspectes.

Les escoles promotores de la salut farien referència al contingut del seu currículum escolar i no a la seva organització. Així, per a evitar la confusió terminològica, emprarem el terme d'“escola saludable” per a aquelles escoles que mantinguin l'essència en conjunt de les escoles promotores de la salut (Sánchez, 2014).

Els eixos temàtics que treballen les escoles promotores de la salut són els següents:

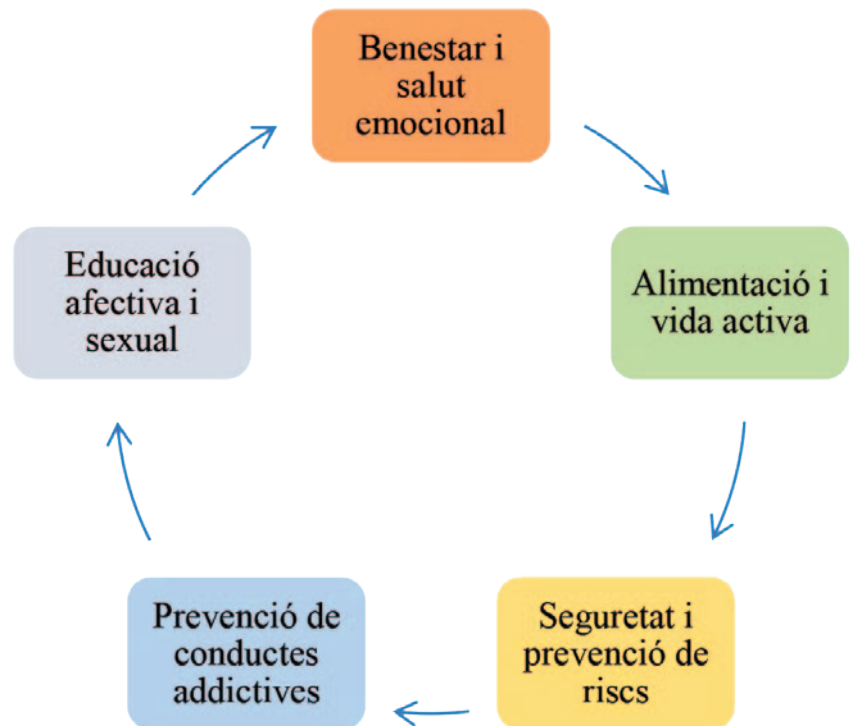
### 3 SOM EL QUE FEIM I EL QUE MENJAM

A través del Programa CEPS (Centres Educatius Promotors de la Salut), hem creat un projecte anomenat “Som el que fem i el que menjam!”, a la nostra escola d'Eivissa.

a. Indicadors per a crear el projecte a la nostra escola.

- Vivim en una societat cada vegada més sedentària.
- L'alumnat gaudeix del temps lliure en un espai tancat com és casa seva, realitza poca o cap activitat físico-esportiva i dedica més temps als videojocs.
- Tenim famílies amb pocs recursos econòmics.
- Són pocs els i les alumnes que realitzen esports, sortides al medi natural o caminar per l'entorn.
- Els hàbits saludables cada vegada són més escassos a les famílies, ja que hi ha poc temps per dedicar als fills i filles (sobretot en relació a l'alimentació i vida activa).
- L'alimentació cada vegada és més processada i ens oblidam del menjar real i saludable, com poden ser les fruites, les verdures, els cereals, etc.
- A vegades les hores de descans no són suficients per a poder tenir un rendiment eficaç i harmònic en l'escola i en el dia a dia.
- Entre altres coses...

**Una escola saludable fa referència a l'estructura organitzativa del centre i no només al contingut**



Per aquest motiu, hem vist necessària la creació d'una Comissió de salut a l'escola, que ens ajudarà a desenvolupar el projecte.

b. Objectius.

General:

- Identificar, seleccionar i practicar hàbits saludables en relació a l'alimentació i la vida activa, com a millora de la qualitat de vida de l'alumne; i conscienciar-lo sobre la seva importància per al bon desenvolupament del benestar físic i mental.

Específics:

1. Introduir hàbits saludables als alumnes amb la fixació de metes reals sobre la vida quotidiana a l'escola.
  2. Sensibilitzar les famílies sobre la importància d'una vida saludable, a partir dels esmorzars i l'activitat física de l'alumne.
  3. Promoure i iniciar els hàbits saludables, en relació a l'alimentació i la vida activa.
- c. Exemple d'activitat que es desenvolupa.

Una de les activitats que desenvolupem en el nostre projecte és la dels "semàfors d'esmorzars saludables".

- En què consisteix?

Els alumnes han d'identificar el seu esmorzar segons sigui:

- ✓ **SALUDABLE** (color verd),
- ✓ **POC SALUDABLE** (color groc) i
- ✓ **NO SALUDABLE** (color vermell).




Cada classe adapta l'activitat al seu nivell (per exemple, a primer utilitzen cercles de tres colors; a sisè utilitzen la pissarra digital). Després podem dir si el dia ha estat verd, groc o vermell.

Però tenim clar quins són els aliments saludables? Per aquesta raó, prèviament a l'activitat, donam una proposta d'aliments saludables (graella 1) i un exemple d'esmorzars variats (graella 2) i formes per a presentar-lo; una activitat que fan a l'escola al taller de cuina (graella 3). D'aquesta manera, les famílies poden treballar a partir del que proposam.

d. Resultat.

Un cop treballada l'activitat del semàfor, durant els mesos de desembre, gener i febrer podem observar com l'alumnat de sisè ha anat incorporant els aliments saludables als seus esmorzars. En canvi, al primer curs, els alumnes són menys constants en portar esmorzars saludables.

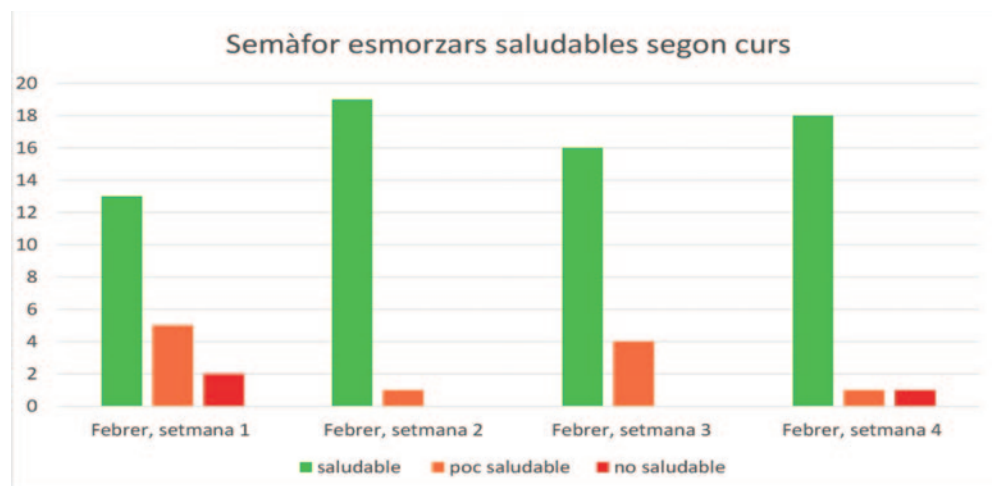
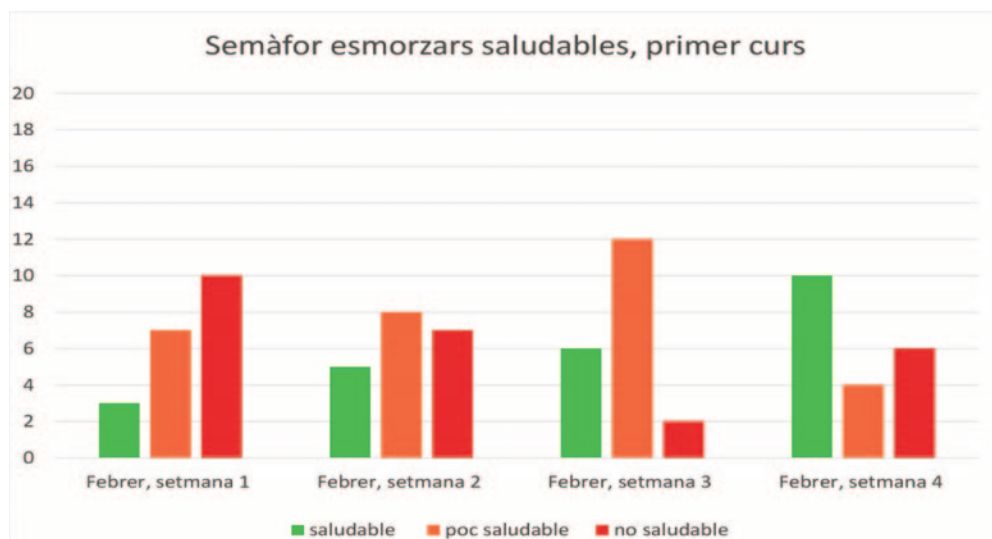
D'aquesta manera, podem concloure que els alumnes

1. PROPOSTA D'ALIMENTS SALUDABLES	
<p>✓ <b>FRUITA</b></p> <p>- <b>HIVERN:</b> Mandarina, meló, pinya, plàtan, taronja, poma, alvocat, caqui, dàtil, kiwi, pera.</p> <p>- <b>PRIMAVERA:</b> Maduixa, mango, meló, taronja, pinya, plàtan, síndria, taronja, poma, pera, cireres, nespra.</p> <p>- <b>ESTIU:</b> Alvocat, albercoc, cireres, pruna, dàtil, gerd, poma, préssec, nectarina, pera, plàtan, síndria, coco, melicotó, nabius, raïm.</p> <p>- <b>TARDOR:</b> Alvocat, nabiu, caqui, xirimoia, dàtil, magrana, kiwi, mandarina, poma, pera, plàtan, aranja, raïm, pinya.</p>	
<p>✓ <b>VERDURES I LLEGUMS</b> Pastanaga, tomàtiga, cogombre, pebrot, hummus de lleties o cigrons.</p>	
<p>✓ <b>CEREALS</b> Galetes integrals, tortes d'arròs, espelta, pa (per exemple: integral), wrap i pita integral, muesli.</p>	
<p>✓ <b>EMBOTITS</b> Pernil dolç, pernil salat, gall d'indi, formatge, tonyina.</p>	
<p>✓ <b>ALTRES</b> Crema de fruits secs, iogurt natural "grec", ou.</p>	
<p><b>AIGUA</b></p>	

A través del Programa CEPS (Centres Educatius Promotors de la Salut), hem creat un projecte anomenat "Som el que fem i el que menjam!"

2. EXEMPLE DE PROPOSTA D'ESMORZARS SALUDABLES				
<p>Entrepà de formatge amb tomàtiga, plàtan. Aigua.</p> 	<p>Poma amb crema de cacauets. Aigua.</p> 	<p>Entrepà de alvocat i tonyina. Aigua.</p> 	<p>Wrap de maduixa i kiwi. Aigua.</p> 	<p>Tortes d'arròs i pals de pastanaga. Aigua.</p> 
<p>Iogurt natural grec amb muesli i galetes integrals. Aigua.</p> 	<p>Creps de fruita. Aigua.</p> 	<p>Sandwich integral amb tomàtiga, lletuga i gall d'indi. Aigua.</p> 	<p>Macedònia de fruites vàries. Aigua.</p> 	<p>Galetes salades amb hummus de lleties, raïm. Aigua.</p> 

de major nivell tenen més autonomia per a poder decidir l'esmorzar, ja que són ells els que decideixen què poden dur a l'escola. En canvi, al primer curs són les famílies qui preparen l'esmorzar. D'aquesta manera, encara queda molta feina a fer amb les famílies per a conscienciar de la importància de tenir



una bona alimentació per a poder arribar a tenir un benestar físic i psíquic, i com a millora del rendiment acadèmic, tal com demostren molts estudis (Bajaña Núñez et al. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar).

#### 4. CONCLUSIONS

Com a mestres no hem d'oblidar que som guies i mediadors per al nostre alumnat. La salut és un contingut que s'ha de treballar constantment i ser conscients de la seva importància per al desenvolupament integral i harmònic de la persona. La clau per a treballar-la és cercar la manera de motivar el nostre alumnat, perquè siguin persones competents i autònomes en seu desenvolupament, a més de combinar-ho amb la pràctica d'activitat físicoesportiva. "La felicidad radica, ante todo, en la salud" (William Curtis, George).

I tu, assumeixes el repte de la salut? ■