

# L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

L'EpS comprèn les actuacions encaminades a afavorir en les persones una manera de pensar, de sentir i de comportar-se que desenvolupi al màxim la seva capacitat de viure individualment i col·lectivament en equilibri en el seu entorn físic, biològic i sociocultural.

És un procés d'ordre intel·lectual, psicològic i social que comprèn les activitats associades per desenvolupar la presa de consciència i el sentit de la responsabilitat en matèria de salut, així com la capacitat de l'individu per prendre decisions conseqüents que influeixin en el benestar personal, familiar i social.

L'EpS es considera un procés de formació i responsabilitat de l'individu perquè adquireixi els coneixements, les actituds i els hàbits bàsics per a la defensa i la promoció de la salut individual i col·lectiva.

## . Què inclou l'EpS

Desenvolupar un estil de vida comporta considerar diferents àmbits interdependents i que no es poden entendre aïlladament.

Els diferents àmbits que s'inclouen en l'EpS són:

### Àmbit físic:

- Higiene personal i de l'entorn social i natural: la neteja, la no-contaminació ambiental, física i acústica...
- Alimentació: aspectes nutricionals i culturals, font d'energia i de plaer...
- Activitat física: el moviment i la postura, la respiració, l'esport...
- Descans: el son, la relaxació...
- Seguretat: física, afectiva, prevenció de riscos...

### Àmbit mental o psíquic:

- Autoestima: inclou la seguretat personal, l'autoimatge, el concepte de la diversitat com a riquesa...
- Autonomia: desenvolupament de responsabilitat basada en la reflexió, en la detecció de problemes i en la iniciativa a actuar.
  - Control emocional: control de la ira, de l'ansietat, de la frustració, de l'estrès, i habilitats per a la resolució de conflictes...

### Àmbit social o de relacions:

- Els diferents grups socials (família, amiatat, parella, etc.): inclou el sentiment de pertinença, l'equilibri de rols, l'acceptació...
- Afectivosexual: consciència de les emocions, coneixement dels sentiments, relacions sexuals, orientació sexual...
- Habilitats socials: assertivitat i empatia, habilitats de comunicació, visió crítica dels mitjans de comunicació...
- Oci: plaer, necessitat de l'oci, diversitat de possibilitats.

*Tots els aspectes estan sustentats en actituds i valors i en el desenvolupament d'habilitats per a la vida, que permetran a la persona adoptar un comportament positiu que li permeti abordar la realitat quotidiana i els desafiaments i les exigències que aquesta planteja.*

Des del centre es treballa l'educació per a la salut, a les aules, a nivell de tutoria i d'una manera interdisciplinària. Es dóna molta importància a l'alimentació saludable (amb la proposta d'almanco un dia de la fruita setmana) , l'higiene (sobretot en moments com l'actual) i el descans. Aquests són els aspectes que també es poden treballar a casa, sobretot **vos demanam la vostra col·laboració** en els berenars, per tal que siguin saludables (fruita, panets, ..., evitant els dolços, llepolies, ...).

Els diferents projectes que es treballen al centre promouen l'educació per a la salut, i es relaciona i aplica a qualsevol de les àrees d'aprenentatge. Així també el projecte emocional que es treballa a les aules, promou la realització d'activitats que cerquen millorar l'autoestima, el control emocional, les habilitats socials, .... i que està relacionat amb altres projectes o metodologies de centre com el treball cooperatiu o el pla de coeducació.