

Catàleg d'activitats d'educació per a la salut

2025

Introducció

S'entén per promoció de la salut el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a fomentar la salut individual i col·lectiva i a impulsar l'adopció d'estils de vida saludables per mitjà de les intervencions adequades en matèria d'informació, comunicació i educació sanitàries. (Llei 18/2009, de 22 d'octubre, de salut pública).

El Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona, a través de la Unitat de Promoció de la Salut, té entre els seus objectius, proporcionar als ajuntaments recursos per desenvolupar accions dirigides a millorar la salut de la població a través de la promoció d'hàbits i estils de vida saludables.

Per aquest motiu, presentem una nova edició del **Catàleg d'Activitats d'educació per a la salut** que ofereix un **conjunt d'activitats** (tallers i xerrades) perquè els ajuntaments de la demarcació de Barcelona, les puguin integrar en els seus programes de salut i/o entorn educatiu.

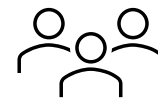
Temàtica

El catàleg inclou **22 activitats**, de **6 àmbits temàtics**:



- Alimentació saludable
- Sexualitat sana
- Prevenció de les addiccions
- Benestar emocional
- Cura del cos
- Autoprotecció

Adreçat



- Educació infantil, primària i secundària
- Estudis postobligatoris (Batxillerat, cicles formatius, PFI, IFE, PQPI)
- Ciutadania

Objectiu



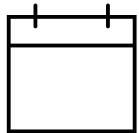
Proporcionar un conjunt d'activitats educatives de promoció de la salut, dirigides a enfortir les habilitats i capacitats de les persones, amb la finalitat de millorar i incrementar la salut de les persones a través del foment d'estils de vida saludable.

Destinataris



Tenen condició de destinataris els **ajuntaments de municipis fins a 20.000 habitants**, excepte l'activitat d'autoprotecció F3, que s'ofereix **a tots els ajuntaments** de la demarcació de Barcelona.

Calendari



- Període de **sol·licitud**: de **l'1 de juliol al 31 d'octubre de 2024**.
- **Programació i realització** de les activitats: durant tot **l'any 2025**

Informació



Contactar a través de correu electrònic a l'adreça ssp.promosalut@diba.cat.

Procediment de sol·licitud



- ✓ L'Ajuntament selecciona les activitats d'aquest catàleg i presenta el formulari de sol·licitud associat C1-133173-24, disponible al recurs "Activitats d'educació per a la salut" del Catàleg de serveis, entre **l'1 de juliol i el 31 d'octubre de 2024**, a través del Portal de tràmits dels ens locals i altres AAPP (PMT).
- ✓ Les activitats es dirigeixen a un **grup classe** i s'ofereixen per diversos cursos, però **s'ha d'escollir a quin dels cursos ha d'anar adreçada l'activitat**, per cada centre només es podrà demanar per un dels cursos.
 - Exemple 1: Taller A2, per cicle inicial de primària, s'ha d'escollir per 1r o 2n, no pels dos.*
 - Exemple 2: Taller A5, és exclusiu per 1r o 2n d'ESO, no pels dos cursos.*
- ✓ El Servei de Salut Pública (SSP) comprova el compliment dels requisits i valida la sol·licitud o fa el requeriment d'esmena, si és necessari.
- ✓ Un cop tancat el període de sol·licitud, el SSP distribuirà les activitats educatives de forma **equitativa** entre tots els ajuntaments que hagin presentat sol·licitud.
- ✓ A l'hora d'assignar les activitats, tindran preferència les especificades amb **prioritat alta**. En tot cas, cal tenir present que l'assignació sempre dependrà de la disponibilitat de tallers i de la demanda del conjunt dels ajuntaments.
- ✓ El SSP tramita i notifica a l'ens local a través del **PMT** la resolució de l'atorgament, indicant les activitats atorgades.

Normes generals



- ✓ La **gestió de les activitats** la farà directament l'**ajuntament**, que farà d'enllaç entre l'entitat que presta el servei i el destinatari final (centres educatius, casal d'avis, centre cultural...). L'entitat adjudicatària concretarà amb el centre la data de realització de les activitats.
- ✓ **Qualsevol modificació, canvi o anul·lació** d'una activitat concedida s'haurà de **comunicar** per correu electrònic a la **Unitat de Promoció de la Salut**, ssp.promosalut@diba.cat.
- ✓ Durant la realització del taller es demana la **presència del professorat**, per tal de garantir el bon funcionament de l'activitat. A excepció que s'acordi el contrari entre l'entitat i el professorat.
- ✓ Després de dur a terme l'activitat, es demanarà al responsable del grup classe que hagi estat a l'activitat que empleni un **qüestionari d'avaluació digital** que li facilitarà la persona que faci l'activitat. Aquesta opinió és fonamental per la millora i evolució del catàleg.
- ✓ Les activitats seran gratuïtes. En el cas que una **activitat no es pugui desenvolupar** (manca d'inscrits o anul·lació anticipada per qualsevol motiu justificat), l'ajuntament haurà de **comunicar** aquest fet tant a l'entitat encarregada de fer l'activitat com a la Unitat de Promoció de la Salut, amb un **mínim de 2 dies hàbils d'antelació** a la data inicialment programada. En cas contrari serà el municipi qui haurà d'assumir el 100% del cost de l'activitat.

Índex per temàtica

Alimentació

- [A1 Pren fruita cada dia 8](#)
- [A2 L'esmorzar és la clau! 9](#)
- [A3 Els aliments, la nostra energia 10](#)
- [A4 Menja bé, et sentiràs bé 11](#)
- [A5 Esmorzar i berenar complets i saludables. 12](#)

Prevenció addiccions

- [D1 El fum ben lluny 20](#)
- [D2 Desmitifica l'alcohol 21](#)
- [D3 Pantalles i xarxes socials 22](#)

Sexualitat

- [B1 Parlar de sexualitat, ara? 13](#)
- [B2 Descubrim les SexualitatS 14](#)
- [B3 Sexualitat sana i plaent 15](#)
- [B4 Com acompanyar el pas a l'adolescència?. 16](#)

Cura del cos

- [E1 Vigila amb el sol, solet! 23](#)
- [E2 Em cuido, em sento a gust! 24](#)
- [E3 Bona postura, bona salut 25](#)
- [E4 Cuida't per a un envelliment saludable .. 26](#)

Benestar emocional

- [C1 Les emocions en el camí cap a la secundària. 17](#)
- [C2 Competències personals i socials 18](#)
- [C3 Benestar emocional i habilitats per a la vida . 19](#)

Autoprotecció

- [F1 Autoprotecció i introducció als primers auxilis . 27](#)
- [F2 Autoprotecció i primers auxilis bàsics 28](#)
- [F3 Primers auxilis i l'ús dels desfibril·ladors 29](#)

Índex per grup destinatari

Educació infantil (I5)

A1 [Pren fruita cada dia](#) 8

Ciutadania

B4 [Com acompanyar el pas a l'adolescència?](#) 16

E4 [Cuida't per a un envelliment saludable](#) 26

F3 [Primers auxilis i l'ús dels desfibril·ladors](#) 29

Cicle inicial primària

A2 [L'esmorzar és la clau!](#) 9

E1 [Vigila amb el sol, solet!](#) 23

Cicle mitjà primària

A3 [Els aliments, la nostra energia](#) 10

E2 [Em cuido, em sento a gust!](#) 24

Cicle superior primària

A4 [Menja bé, et sentiràs bé](#) 11

B1 [Parlar de sexualitat, ara?](#) 13

C1 [Les emocions en el camí cap a la secundària](#) 17

D1 [El fum ben lluny](#) 20

E3 [Bona postura, bona salut](#) 25

F1 [Autoprotecció i introducció als primers auxilis](#) 27

1r i 2n d'ESO

A5 [Esmorzar i berenar complets i saludables](#) 12

B2 [Descobrim les SexualitatS](#) 14

C2 [Competències personals i socials](#) 18

D1 [El fum ben lluny](#) 20

D3 [Pantalles i xarxes socials](#) 22

3r i 4t d'ESO

B3 [Sexualitat sana i plaent](#) 15

C3 [Benestar emocional i habilitats per a la vida](#) 19

D2 [Desmitifica l'alcohol](#) 21

F2 [Autoprotecció i primers auxilis bàsics](#) 28

Educació postobligatòria

F2 [Autoprotecció i primers auxilis bàsics](#) 28

Pren fruita cada dia

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Fomentar el consum de fruita.

Continguts

- ✓ Identificació i descripció de les diferents fruites i hortalisses.
- ✓ **Fruites i hortalisses de temporada** i de proximitat. Beneficis del seu consum.
- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus** i alternatives al seu consum.



Educació Infantil

(15)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.

Material complementari

- Desplegable "[Pren fruita cada dia](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

L'esmorzar és la clau!

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Conscienciar sobre la importància de realitzar un esmorzar saludable.

Continguts

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ Els aliments que componen un **esmorzar saludable**. Exemples d'esmorzars.



Primària
(Cicle inicial)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.

Material complementari

Quadern "[Com vols que comenci el teu dia? L'esmorzar és la clau!](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Els aliments, la nostra energia



Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.

Donar a conèixer les característiques de l'alimentació equilibrada.

Continguts

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Principals funcions en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus i alternatives** al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i **composició** dels mateixos (el Plat Saludable de Harvard).



Primària
(Cicle mitjà)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.

Material complementari

Quadern "[Energia que entra, energia que surt](#)".

◀ [Tornar a l'índex](#)

Menja bé, et sentiràs bé

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Donar a conèixer les característiques d'una alimentació equilibrada.
Desmitificar conceptes erronis sobre l'alimentació.

Continguts

- ✓ **Grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Principals funcions en l'organisme.
 - ✓ Freqüències de consum recomanades (la piràmide dels aliments).
- ✓ **Aliments superflus:**
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ **Distribució** dels àpats diaris i **composició** dels mateixos (el Plat Saludable de Harvard).
- ✓ **Creences i mites** erronis sobre alimentació.



Primària
(Cicle superior)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

Material complementari

Quadern "[Un gran salt per al teu cos, menja bé, et sentiràs bé](#)".

◀ [Tornar a l'índex](#)

Esmorzar i berenar complets i saludables

Objectius

Promoure una alimentació saludable i sostenible.
Millorar els hàbits d'esmorzar i berenar dels adolescents.

Continguts

- ✓ Breu repàs dels **grups d'aliments** que conformen una alimentació saludable i sostenible.
- ✓ Exemples d'**esmorzars i berenars saludables**.
- ✓ **Begudes energètiques** i altres aliments superflus freqüents en esmorzars i berenars:
 - ✓ Composició nutricional.
 - ✓ Efectes en la salut.
 - ✓ Estratègies publicitàries.
 - ✓ Alternatives al seu consum.
- ✓ Com interpretar l'**etiquetatge nutricional** dels aliments.



1r i 2n d'ESO



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)

Parlar de sexualitat, ara?

Objectius

Apropar el concepte de l'afectivitat i sexualitat en aquesta etapa de la vida.

Continguts

- ✓ Introducció als conceptes: afectivitat, emocions, autoconeixement, plaer, diversitat.
- ✓ **Canvis** físics, psicològics i emocionals. De què parlem quan parlem de **consentiment**, el meu cos és meu.
- ✓ Naturalització de la **menstruació** i desmitificació dels tabús.



Primària
(Cicle superior)



1 h 30 min

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)

Descobrim les Sexualitats

Objectius

Ampliar el concepte de sexualitat, més enllà de la genitalitat i introduir la importància del respecte a la diversitat.

Continguts

- ✓ **Autoconeixement i plaer.**
- ✓ La **primera vegada**...de què?
- ✓ Definició dels conceptes: Sexe, gènere, diversitat sexual, orientació sexual...
- ✓ De què parlem quan parlem de **consentiment**: respecte propi i als altres, habilitats de comunicació.
- ✓ La **sexualitat apresca** en: sèries, cançons, publicitat, pornografia...



1r i 2n d'ESO



1 h 30 min

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Webdoc "[Saxis](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Sexualitat sana i plaent

Objectius

Fomentar una visió saludable i positiva de la Sexualitat.

Continguts

- ✓ **Autoestima.** Habilitats de comunicació i responsabilitat compartida.
- ✓ **Relacions afectivo-sexuals** saludables.
- ✓ Sexualitat i Tecnologies Relació Informació Comunicació (**TRIC**).
- ✓ **Diversitat** sexual, de gènere i d'orientació.
- ✓ **Relacions igualitàries.**
- ✓ La **sexualitat apresada** en: sèries, cançons, publicitat, pornografia...



3r i 4t d'ESO



2 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Webdoc "[Sexis](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Com acompanyar el pas a l'adolescència?

Objectius

Donar eines que ajudin a les famílies d'adolescents a comprendre'ls i acompanyar-los en aquesta etapa.

Continguts

- ✓ **Canvis** físics, emocionals i socials en aquesta etapa.
- ✓ **Com ajudar als adolescents** a afrontar l'angoixa que produeixen els canvis.
- ✓ **Estratègies** per parlar de sexualitat (ús de pantalles: porno, sexpreting, grooming...)
- ✓ **Consums** d'alcohol, cànnabis i tabac.
- ✓ **Factors protectors i factors de risc.**
- ✓ **Senyals d'alarma.**



Famílies d'adolescents



2 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu o equipament municipal amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.
- L'ajuntament haurà de garantir una **assistència mínima**.

Material complementari

- [Cartell de difusió](#) personalitzable.
- Quadern "[Tinc un adolescent a casa](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)



Les emocions en el camí cap a la secundària

Objectius

Reconèixer les pròpies emocions i reforçar l'autoestima pels canvis que vindran.

Continguts

- ✓ **Les emocions primàries i secundàries**, quines són i com es manifesten.
- ✓ **Identificació** de les pròpies emocions i les dels altres.
- ✓ Aprendre a **gestionar les emocions** per potenciar l'autoestima davant del pas a la secundària.



Primària
(6è)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.



Competències personals i socials

Objectius

Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.



1r i 2n d'ESO



1 h 30 min

Continguts

- ✓ **Autoconcepte. Autoestima. Autoconeixement.**
- ✓ **Estratègies** per fomentar una bona autoestima.
- ✓ **Identificació** i gestió de les emocions.
- ✓ Importància del **grup d'iguals**.
- ✓ Identificació i eines davant la **pressió de grup**.
- ✓ Recursos per a la **resolució de conflictes**.

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)

Benestar emocional i habilitats per a la vida

Objectius

Treballar els principals factors de protecció per afavorir un major benestar emocional per prevenir possibles malestars a nivell emocional.

Continguts

- ✓ La relació entre **autoestima i benestar emocional**.
- ✓ Eines per identificar i expressar els **malestars emocionals** més comuns.
- ✓ Com ens afecta **l'opinió dels altres**. La influència de les xarxes socials.
- ✓ **Estratègies** personals per afavorir un major benestar emocional.
- ✓ **Eines** per prendre decisions de futur.



3r i 4t d'ESO



2 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)



El fum ben lluny

Objectius

Evitar o retardar l'inici de fumar i/o vapejar. Reforçar la posició de no consumir i mantenir-la davant de la pressió de grup. Fomentar actituds i comportaments positius i saludables.

Continguts

- ✓ **Principals components** del tabac, cigarretes electròniques, tabac de liar i els seus efectes per a la salut.
- ✓ Els **perills** de l'ús de les cigarretes electròniques, i el tabac de cargolar com maneres alternatives de fumar al tabac tradicional.
- ✓ **Dependència, addicció**, dificultat per deixar de fumar i/o vapejar.
- ✓ **Factors de risc i factors protectors**.
- ✓ **Habilitats socials** per no cedir a la pressió del grup.
- ✓ **Estratègies publicitàries** de les indústries per captar nous clients.



Primària i Secundària

(6è de primària i 1r i 2n d'ESO)



1 h 30 min

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Tríptic "[Prevençió del consum de tabac, tu decideixes!](#)"
- Postal "[I tu, què fas davant del tabac?](#)"
- Cartell "[Altres maneres de fumar](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Desmitifica l'alcohol

Objectius

Evitar o retardar l'inici del consum d'alcohol.



3r i 4t d'ESO



1 h 30 min

Continguts

- ✓ **Reflexió** crítica sobre el **consum d'alcohol**.
- ✓ **Quan i per què** es comença a beure.
- ✓ **Riscos i conseqüències** del consum.
- ✓ Falses creences sobre l'alcohol.
- ✓ **Alcohol i begudes energètiques**.
- ✓ **Apoderament** dels joves no consumidors.
- ✓ **Alternatives** al consum.

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Targetó "[Desmitifica l'alcohol](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Pantalles i xarxes socials

Objectius

Prevenir l'ús abusiu o problemàtic de les pantalles i xarxes socials.

Continguts

- ✓ **Ús responsable** de mòbils, TV, videojocs, tauletes... i xarxes socials.
- ✓ **Aspectes negatius** de l'ús de pantalles i xarxes socials.
- ✓ El **bon ús** de les aplicacions per aprofitar-les en la vida personal, professional i acadèmica.
- ✓ **Esperit crític** entorn la nostra privacitat, dades i drets.
- ✓ Treballar la **identitat digital**.



1r i 2n d'ESO



1 h 30 min

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)

Vigila amb el sol, solet!

Objectius

Conscienciar els nens i nenes sobre la necessitat de protegir-se del sol cada dia.

Continguts

- ✓ Explicació sobre la **importància de protegir-se del sol** cada dia.
- ✓ **Beneficis del sol** per gaudir d'una vida saludable.
- ✓ **Elements** per a una adequada protecció.



Primària
(Cicle inicial)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.

Material complementari

- [Cartell “Vigila amb el sol, solet”.](#)
- [Díptic per a pares i mares.](#)

◀ [Tornar a l'índex](#)

Em cuido, em sento a gust!

Objectius

Fomentar la importància d'una correcta higiene personal i el descans.



Primària
(Cicle mitjà)



1 h

Continguts

- ✓ Conèixer el **funcionament del cos** i la **importància de tenir-ne cura**.
- ✓ Divulgar la importància dels **principals hàbits d'higiene** corporal i bucodental.
- ✓ Importància i beneficis d'un **bon descans**.

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- [Cartell “Em cuido, em sento a gust!”](#)
- [Portallapis per retallar.](#)
- [Díptic](#) per a pares i mares.

◀ [Tornar a l'índex](#)

Bona postura, bona salut

Objectius

Fomentar hàbits posturals correctes.

Continguts

- ✓ La **importància de tenir cura de l'esquena**.
- ✓ Els **hàbits posturals incorrectes** més habituals.
- ✓ Les **posicions correctes** de cames i cos en la vida diària: sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...), flexió de cames i moviments de cos.
- ✓ **Mobilització adequada** de pesos.



Primària
(Cicle superior)



1 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Quadern d'higiene postural "[Bona postura, bona salut](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Cuida't per a un envelliment saludable

Objectius

Promoure un envelliment actiu i saludable per gaudir d'una millor qualitat de vida i ajudar a mantenir l'autonomia.

Continguts

Oferir consells pràctics per fomentar estils de vida saludable:

- ✓ **Alimentació saludable.** Consells pràctics per planificar i preparar àpats saludables a casa.
- ✓ Foment d'una **vida socialment activa.** Promoure el benestar emocional i la resiliència en el procés d'envelliment, afrontant els desafiaments amb ànim i optimisme.
- ✓ Propostes per incorporar **l'activitat física** a la vida quotidiana i la participació en activitats socials. Suggestir exercicis adaptats a les necessitats i capacitats de les persones grans.
- ✓ **Prevenió de caigudes.** Identificació dels riscos més comuns per a les persones grans a la llar i al carrer, i com prevenir-los.



Persones grans



2 h

Equipament necessari

- Aula o equipament municipal amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.
- L'ajuntament haurà de garantir una **assistència mínima**.

Material complementari

- [Cartell de difusió](#) personalitzable.
- [Quadern](#) "La vellesa, una etapa per viure intensament"
- [Tríptic](#) "La vellesa, una etapa per viure intensament"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Autoprotecció i introducció als primers auxilis

Objectius

Sensibilitzar als nens i nenes en temes d'autoprotecció i primers auxilis.

Continguts

- ✓ **Primers auxilis bàsics** (Atenció inicial a ferides, cremades, contusions, fractures, hemorràgies, pèrdua de consciència (PLS)...)
- ✓ **PAS** (Protegir, Avisar, Socórrer).
- ✓ **Activar el Sistema d'Emergències.** Trucades 112.



Primària
(Cicle superior)



1 h 30 min

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Infografia "[Primers auxilis, què cal fer](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)

Autoprotecció i primers auxilis bàsics

Objectius

Dotar el jovent d'eines i recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i respondre de manera efectiva.

Continguts

- ✓ **Atenció inicial en les lesions més comunes:** Ferides, contusions, fractures, cremades, hemorràgies, crisis d'ansietat, intoxicació alcohòlica, pèrdua de consciència, aturada cardíaca,...
- ✓ **PAS** (Protegir, Avisar, Socórrer).
- ✓ Valoració de la víctima.
- ✓ **PLS** (Posició Lateral de Seguretat).
- ✓ **OVACE** (Obstrucció de la Via Aèria per Cos Estrany)
- ✓ **SVB** (Suport Vital Bàsic): RCP i introducció DEA
- ✓ Coneixements sobre **actuació** en casos **d'accidents més comuns.**



3r, 4t d'ESO
i postobligatori
(Batxillerat, cicles
formatius, PFI, IFE, PQPI)



3 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

Material complementari

- Infografia "[Primers auxilis, què cal fer](#)".
- Quadern "[Primers auxilis, què cal fer](#)".

◀ [Tornar a l'índex](#)

Primers auxilis i l'ús dels desfibril·ladors

Objectius

Dotar als participants d'eines i recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i respondre de manera efectiva.

Continguts

- ✓ **Situacions d'emergència més freqüents i llur maneig:** Ferides, contusions, fractures, cremades, lipotímia, hemorràgia, aturada cardíaca,...
- ✓ **PAS** (Protegir, Avisar, Socórrer).
- ✓ **PLS** (Posició Lateral de Seguretat).
- ✓ **SVB** (Suport Vital Bàsic): 112, RCP (Ressuscitació Cardiopulmonar) i DEA (Desfibril·lació Externa Automatitzada).
- ✓ **OVACE** (Obstrucció de la Via Aèria per Cos Estrany).

Ciutadania



(En especial atenció a persones que tenen cura d'altres, com: professorat, monitors, entrenadors,...)



3 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu o equipament municipal amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.
- **Màxim 15 persones per taller.** (L'ajuntament haurà de garantir una assistència mínima).

Material complementari

- [Cartell de difusió](#) personalitzable.
- Infografia "[Primers auxilis, què cal fer](#)"
- Quadern "[Primers auxilis, què cal fer](#)"

◀ [Tornar a l'índex](#)



Crèdits imatges

Pàgina 2 - © howcolour / Shutterstock.com
Pàgina 3 - © agatha-vector / Shutterstock.com
Pàgina 4 - © FishCoolish / Shutterstock.com
Pàgina 5 - © limeart / Shutterstock.com
Pàgina 8 - © Lithiumphoto / Shutterstock.com
Pàgina 9 - © Yulia Davidovich / Shutterstock.com
Pàgina 10 - © Artphilia Design / Shutterstock.com
Pàgina 11 - © Elena Schweitzer / Shutterstock.com
Pàgina 12 - © Inspiration GP / Shutterstock.com
Pàgina 13 - © ra2 studio / Shutterstock.com
Pàgina 14 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 15 - © Ternavskaia Olga Alibec / Shutterstock.com
Pàgina 16 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 17 - © Puttachat Kumkrong / Shutterstock.com
Pàgina 18 - © Monkey Business Images / Shutterstock.com
Pàgina 19 - © Julian Sarmiento / Shutterstock.com
Pàgina 20 - © Natali Kuzina / Shutterstock.com
Pàgina 21 - © Monkey Business Images / Shutterstock.com
Pàgina 22 - © Rawpixel.com / Shutterstock.com
Pàgina 23 - © MarKord / iStock.com
Pàgina 24 - © Aleksandra Suzi / Shutterstock.com
Pàgina 25 - © Studio Romantic / Shutterstock.com
Pàgina 26 - © Ground Picture / Shutterstock.com
Pàgina 27 - © M-Production / Shutterstock.com
Pàgina 28 - © RossHelen / Shutterstock.com
Pàgina 29 - © Pixel-Shot / Shutterstock.com





**Diputació
Barcelona**

Diputació de Barcelona
Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública
Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron 171 - Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal 2n A
08035 Barcelona
Telèfon 93 402 24 68
www.diba.cat/salutpublica
ssp.promosalut@diba.cat

