



# SIGUES TU: EINES I ACTIUS PER LA SALUT

## Organitza

Dipsalut

## Col·labora

Ajuntament de Banyoles  
Servei d'Educació

### Resum

*“El programa “Sigues tu: eines i actius per a la salut” facilita l’aprenentatge de les deu habilitats bàsiques per a la vida i els ODS promovent estils de vida saludables i respectuosos amb l’entorn. Mitjançant una estratègia d’universalisme proporcional, els recursos es reparteixen de forma equitativa entre els centres educatius en funció de les seves necessitats, oferint als docents i a les famílies les eines per dur-ho a terme.”*

### Descripció

El programa Sigues tu té dues opcions, per centres educatius i per famílies.

***“Sigues tu» és un programa que promou estils de vida saludables i respectuosos amb l’entorn a partir del treball de les habilitats per a la vida i el sentit de coherència. Concentra la intervenció en infants i adolescents.***

*Treballem sobre la base que la salut de les persones depèn de nombrosos factors que van molt més enllà de la genètica o de l’atenció sanitària. Entre els factors que més la determinen hi ha: les condicions econòmiques, socials, culturals, ambientals... i també la capacitat dels individus i de les col·lectivitats d’utilitzar els recursos que tenen a l’abast per generar salut i avançar cap a un estat òptim de benestar.*

*Tenint en compte tot això, dissenyem i desenvolupem programes i accions. Alguns dirigits a reduir les desigualtats socioeconòmiques i d’altres estan pensats per procurar unes condicions ambientals que no perjudiquin la salut. A més, impulsem programes orientats a proporcionar eines (coneixements, habilitats i actituds) perquè les persones entenguin, gestionin i donin sentit a la vida, i enforixin així el control que tenen sobre la seva salut.”*

*“Dipsalut desenvolupa el «Sigues tu en família» oferint diferents recursos i serveis sobre criança positiva a les famílies i a les persones amb rol de cura dels infants i joves de la demarcació de Girona, així com els professionals que les acompanyen. “*

# SIGUES TU: EINES I ACTIUS PER LA SALUT



## Destinatari

Sigues Tu, Centres Educatius:

*“Tots els ajuntaments de la demarcació de Girona que tinguin com a mínim un centre educatiu (Infantil, Primària, Secundària, Programes de formació i Inserció, Centres d'Educació Especial o Centres de Formació de persones Adultes).”*

Sigues Tu, Famílies:

Centres Educatius, Associacions de Famílies d'Alumnes, altres administracions i entitats que atenguin famílies i vulguin desenvolupar una estratègia de criaça positiva.

## Objectius

Sigues Tu, Centres Educatius:

- *“Desenvolupar les habilitats dels infants i les persones joves perquè puguin afrontar els desafiaments de la vida quotidiana.*
- *Promoure la incorporació als centres educatius d'un treball transversal d'educació per a la salut i ajudar així a millorar la qualitat de vida tant de l'alumnat com del professorat.*
- *Facilitar a les famílies espais de reflexió sobre la salut i el benestar dels seus infants i proporcionar-los estratègies de criaça positiva per acompanyar-los i orientar-los en les seves tasques educatives i de cura.”*

Sigues Tu, Famílies

El programa es basa en dues línies d'actuació: la criaça positiva i el bon tracte.



# SIGUES TU: EINES I ACTIUS PER LA SALUT

## Desenvolupament

*“El programa desenvolupa, als centres educatius, una proposta de treball transversal d’educació per a la salut, que inclou processos de formació per a docents i famílies.*

*Es treballa la salut en base a diferents temàtiques:*

- *Consums (pensament crític, responsabilitat social i envers l’entorn, tabac alcohol i altres drogues, presa de decisions...)*
- *Afectivitat i sexualitat (diversitat sexual i de gènere, relacions afectives, autoestima, gestió de les emocions i sentiments...)*
- *Convivència (entorns saludables, prevenció de l’assetjament, respecte a la diversitat, cohesió de grup, relacions de poder, participació, comunicació assertiva, resolució de conflictes...)*
- *Criança positiva (autonomia, normes i límits, comunicació respectuosa, gestió de les emocions i sentiments...)*

*El programa inclou material pedagògic per infants, docents i famílies. El material per treballar a l’aula, arriba a les escoles que l’hagin sol·licitat a principi de curs. Els quaderns per famílies es lliuren a les persones que participen a les sessions de famílies. Es duu a terme una metodologia activa, vivencial i adaptada a la realitat social i a cada context que té en compte els coneixements previs i els interessos de les persones participants.”*

## Finançament

Diputació de Girona. Dipsalut.

Nota: El text que consta en aquesta fitxa és una citació literal i està extret de la pàgina web del *Dipsalut* i del programa *Sigues tu*.

## Contacte i enllaços

**Dipsalut**

Telèfon: 972 414720

[info@siguestu.cat](mailto:info@siguestu.cat)

[siguestu.cat](http://siguestu.cat)

## Inscripcions al programa

**Servei d’Educació de l’Ajuntament de Banyoles**

Les inscripcions es faran dins del termini que estableixi

Dipsalut cada curs, mitjançant l’imprès que us farem arribar per correu electrònic.

Telèfon: 972 581848

[educacio@ajbanyoles.org](mailto:educacio@ajbanyoles.org)

[educacio.banyoles.cat](http://educacio.banyoles.cat)