
Projecte Campus DIANA Saludable: disseny d'un projecte pilot de promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu dirigit a nens/es de 6-11 anys en situació de vulnerabilitat socioeconòmica

Modalitat: **DISSENY D'INTERVENCIÓ**

Treball Final de Màster
Màster de Nutrició i Salut

Autor/a: Pilar Comella Pons
Tutor/a del TFM: Laura Ferrer Soler

2n semestre del curs 2021-2021



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>)

©opyright Reservats tots els drets. Està prohibit la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, compresos la impressió, la reprografia, el microfilm, el tractament informàtic o qualsevol altre sistema, així com la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, sense l'autorització escrita de l'autor o dels límits que autoritzi la Llei de Propietat Intel·lectual.

Índex

Resum

Abstract

1. Introducció	1
1.1. Obesitat infantil	1
1.2. El deteriorament dels hàbits saludables durant l'estiu	2
1.3. Entitats esportives i casals d'estiu promotors de salut	3
1.4. Antecedents de casals d'estiu de promoció d'hàbits saludables	4
1.5. La Gasol Foundation i els quatre pilars bàsics de salut.....	10
1.6. Antecedents dins la Gasol Foundation.....	11
1.7. Teories de la conducta: el Model ASE	13
1.8. L'àpat del berenar	14
1.9. Descripció de la intervenció	15
2. Objectius	17
3. Metodologia.....	18
3.1. Disseny de la intervenció.....	18
3.2. Durada del projecte i modalitats	19
3.3. Població diana	20
3.4. Pla d'Acció.....	21
3.5. Activitats de la intervenció	33
3.6. Cronograma.....	37
3.7. Recursos necessaris i pressupost.....	39
4. Pla d'Avaluació	41
4.1. Avaluació del procés.....	41
4.2. Avaluació de l'impacte.....	43
4.3. Pla d'Avaluació del Projecte Campus DIANA Saludable	44
4.4. Pla de Seguiment	46
5. Aplicabilitat de la intervenció.....	48
6. Conclusions	50
7. Bibliografia.....	52
8. Annexos	59
Annex I. Llistat d'alumnes	60
Annex II. Guia Educativa DIANA	61
Annex III. Lona del Campus DIANA Saludable.....	155
Annex IV. Cançó "El millor Campus Saludable.....	155

Annex V. Diploma Campus DIANA Saludable	156
Annex VI. Document “Les 16 claus per portar una vida saludable en família”	157
Annex VII. Document “Recomanacions per menjar sa a baix cost”	158
Annex VIII. Document “Propostes de menús saludables”	159
Annex IX. Full d’assistència	161
Annex X. Full de registre de les activitats	161
Annex XI. Qüestionari de satisfacció dels nens/es.....	162
Annex XII. Qüestionari de satisfacció de les famílies.....	163
Annex XIII. Qüestionari de satisfacció dels monitors/es.....	164
Annex XIV. Qüestionari inicial dels nens/es.....	167
Annex XV. Qüestionari final dels nens/es	170
Annex XVI. Documentació per a les famílies.....	172

Resum

L'obesitat infantil és considerada un dels problemes més greus de salut pública pediàtrica del segle XXI, a causa de la seva elevada incidència i els nombrosos problemes físics, psíquics i socials associats. És causada per múltiples factors relacionats amb l'estil de vida de les persones, on hi destaquen l'alimentació, l'activitat física i l'esport, el benestar emocional i les hores i qualitat del son. Recentment, amb l'objectiu de prevenir-la, s'han portat a terme i avaluat un gran nombre d'intervencions, la majoria dirigides a l'àmbit escolar. Tot i això, la seva incidència segueix una tendència ascendent, el que crida a buscar nous enfocaments per intentar frenar-la de forma més eficaç. En aquest context, als Estats Units s'han començat a implementar els primers projectes de promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu, època de l'any on s'ha observat que el risc dels nens/es a adoptar conductes obsogèniques i augmentar de pes és major. Prenent com a referència aquests antecedents, en aquest treball es presenta el disseny del projecte pilot *Campus DIANA Saludable*, dirigit a nens/es de 6-11 anys en situació de vulnerabilitat socioeconòmica participants en casals d'estiu catalans. Es tracta d'una intervenció innovadora en el nostre entorn, amb una base teòrica i metodologia sòlides, i que s'ha dissenyat per tal que sigui fàcilment evaluable, reproduïble i escalable. A més, destacar que utilitza la pràctica i el joc com a eines vehiculars per transmetre de forma motivadora els missatges de salut, i que involucra a tot l'entorn dels casals d'estiu: monitors/es, organitzadors/es, nens/es i famílies.

Paraules clau: Disseny d'intervenció, Obesitat infantil, Promoció d'hàbits saludables, Casals d'estiu.

Abstract

Childhood Obesity is one of the most serious pediatric public health challenges of the 21st century, due to its high incidence and the large amount of physical, mental and social associated problems. It has been related to many factors like the people's lifestyle, including healthy eating, physical activity, emotional well-being and sleep quality. Recently, a large number of interventions have been carried out with the aim of preventing obesity, most of them at the school environment. However, its incidence is following an upward trend, and new approaches are needed to try to avoid it more effectively. In this context, the first initiatives to promote healthy habits in Summer Day Camps have been implemented in the United States, since summer is the time of year where it has been observed that the risk of children to gain weight is greater. Taking this background as a reference, this paper presents the design of the pilot project called "*Campus DIANA Saludable*", aimed at low-income children between 6 and 11 years old participating in Catalan summer day camps. It is an innovative intervention in our country, with a solid theoretical basis and methodology, and it has been designed to be easily evaluable, reproducible and scalable. In addition, practice and games are used as vehicle tools to transmit healthy messages, and it involves all the participants of Summer Day Camps: staff, children and families.

Keywords: Intervention design, Childhood obesity, Promotion of healthy lifestyles, Summer Day Camps.

1. Introducció

La proposta d'intervenció dissenyada forma part d'una col·laboració amb la Gasol Foundation.

1.1. Obesitat infantil

L'obesitat infantil és una pandèmia mundial que segons l'OMS patien uns 340 milions de nens/es i adolescents de 5-19 anys el 2016 (1). De fet, per primer cop en la història hi ha més nens/es al món amb obesitat que amb desnutrició (2). A escala nacional, els dos estudis més recents sobre la seva incidència són l'estudi ALADINO (AESAN, 2019) i l'estudi PASOS (Gasol Foundation, 2019), que mostren com **l'excés de pes** és del **40,6%** (23,3% de sobrepès i 17,3% d'obesitat) en nens/es de 6-9 anys; i del **34,9%** (20,7% de sobrepès i 14,2% d'obesitat) en nens/es i adolescents de 8-16 anys (3,4). Tenint en compte això, i que aquestes xifres segueixen una tendència ascendent al llarg de les últimes dècades, actualment l'obesitat infantil és considerada un greu problema de salut pública. I frenar-la és un dels propòsits dins els Objectius del Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides; concretament dins la meta 2.2, que pretén acabar amb la malnutrició, incloent-hi l'excés de pes (obesitat i sobrepès), i la meta 3.4, que es compromet a reduir en un terç la mortalitat causada per malalties no transmissibles (5).

A més, l'obesitat és un problema de salut multifactorial, molt relacionat amb la qualitat i l'estil de vida, on destaquen factors com l'**alimentació**, l'**activitat física**, el **benestar emocional** i el **descans**, tots ells susceptibles a modificar-se. Destacar també que el nivell socioeconòmic, cultural i educatiu de les famílies és un altre factor rellevant; sent major la incidència en aquelles zones amb un nivell de pobresa relativa major i una renda mitja per persona menor, tal com mostren les dades de l'Estudi PASOS del 2019 i els estudis ALADINO del 2011 i 2015 (3,4,6).

També es sap que l'obesitat està associada a una major probabilitat de patir nombrosos **problemes físics, psíquics i socials** a curt, mitjà i llarg termini. A curt termini s'associa amb complicacions com: un major risc cardiovascular, de patir diabetis tipus 2 i càncers, a més d'altres complicacions tant biològiques, psicològiques (baixa autoestima, depressió o trastorns de la conducta alimentària), com socials (menor rendiment escolar, major estigma social o menors oportunitats en el joc social). I a llarg termini es relaciona amb un major risc a patir obesitat també durant l'edat adulta. Per tots aquests motius, a més de ser una malaltia crònica amb una gran morbiditat i mortalitat associades, també suposa una gran càrrega econòmica pels sistemes de salut. I l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària afirma que reduir les xifres d'obesitat és un dels majors reptes de salut pública del segle XXI (4,7,8).

Però malgrat que sigui considerat el pitjor problema de salut en edat infantil del nostre país, en general la societat no percep l'obesitat com una malaltia, i moltes de les intervencions que es duen a terme per a prevenir-la estan poc coordinades i avaluades científicament (2).

1.2. El deteriorament dels hàbits saludables durant l'estiu

Evidències recents suggereixen que l'estiu, a diferència dels mesos d'escolarització, és l'època de l'any en què es produeix un major deteriorament dels hàbits saludables en nens/es i adolescents, i en conseqüència es donen canvis en la seva composició corporal, com un **augment de pes**, circumferència abdominal i percentatge de greix; i **pèrdues en la condició física** (9,10).

I malgrat que no s'hagin fet encara molts estudis que ho demostrin, aquests canvis no saludables en nens/es s'han relacionat amb **conductes obsogèniques** d'activitat física, temps de sedentarisme i ús de pantalles, son i alimentació, i amb la manca d'una rutina o estructura del dia a dia durant l'estiu. En canvi, l'escola, un entorn amb una planificació i supervisió per part d'adults, esdevé un lloc de protecció contra conductes no saludables i el consegüent excés de pes i pèrdua de forma física dels i les alumnes, gràcies a les majors oportunitats d'activitat física organitzada (obligatòria o extraescolar), la restricció i control de la ingesta (amb programes de menjador escolar i fixació d'uns horaris d'esmorzar i dinar) i la reducció del temps davant les pantalles (9,11,12).

A més, recentment en alguns estudis s'ha exposat la hipòtesi que les conductes obsogèniques són més presents en **dies poc estructurats**, com els caps de setmana i l'estiu. I entre aquestes en destaquen: l'augment de sedentarisme i reducció de l'activitat física moderada-vigorosa diària, patrons de son desplaçats i poc saludables, patrons dietètics insans i l'ús excessiu de pantalles, aquest últim relacionat també amb una pitjor dieta i qualitat del descans (9,11).

A més, aquest fenomen encara és més greu en **nens/es en situació de vulnerabilitat socioeconòmica**, que pertanyen a famílies amb pocs ingressos i nivells baixos d'estudis, que de forma general ja tenen un risc més elevat a patir obesitat i sobrepès. Aquest fet està relacionat amb multitud de causes tant a nivell individual, familiar com comunitari, com: una mala alimentació, relacionada amb la falta de coneixements i l'accés limitat a aliments de baix cost i bona qualitat nutricional; o el comportament sedentari, ja que hi ha llocs o barris insegurs on hi ha poques oportunitats per practicar activitat física (13). I tot això s'agreuja encara més durant l'estiu, degut principalment a la reducció d'oportunitats per accedir a programes de foment d'hàbits saludables, molts ells implementats en l'àmbit escolar, com poden ser les beques del menjador escolar que permeten l'accés a un menú equilibrat cinc dies a la setmana; o l'oportunitat de practicar activitat física a l'escola. A més, durant les vacances la majoria de nens/es no es troben sota la supervisió d'un adult durant tot el dia, i les famílies amb pocs ingressos no poden permetre's pagar un casal o campament d'estiu, el que provoca que de forma general els nens/es estiguin menys actius i facin més ús de les pantalles (9,11).

És per aquests motius que alguns autors comencen a destacar l'estiu com un bon moment per dur a terme intervencions de promoció d'hàbits saludables, especialment aquelles destinades a infants i joves amb pocs ingressos o de zones vulnerables (9,11,12). Destacar però que la majoria dels estudis que parlen d'aquest fenomen s'han portat a terme als Estats Units, i en menor mesura també a llocs com Austràlia (14) o Xile (15); però no hi ha evidències sobre això a Espanya ni Europa. Tot i això,

sí que s'ha demostrat que un percentatge elevat dels nens/es espanyols/es segueixen conductes obsogèniques, i que aquestes s'agregen en dies poc estructurats com els caps de setmana (4). Per tant, tenint en compte aquesta dada i l'augment creixent de la prevalença d'obesitat infantil a Espanya malgrat que es duuguin a terme nombrosos programes per prevenir-la en l'àmbit escolar, es pot suposar que aquest deteriorament de l'estil de vida durant l'estiu també es pot donar en menor o major mesura entre la població infantil-juvenil espanyola.

1.3. Entitats esportives i casals d'estiu promotors de salut

La promoció d'hàbits saludables per a la prevenció de l'obesitat infantil és una estratègia que s'ha estès molt durant els últims anys principalment en l'àmbit educatiu, i en menor mesura també en l'àmbit comunitari i sanitari (8). I malgrat que l'escola es considera un entorn ideal per a fer-ho, ja que la majoria de nens/es hi assisteixen i és un entorn educatiu estructurat, després de dècades d'intervencions no s'ha aconseguit mitigar l'epidèmia d'obesitat; el que obre les portes a buscar nous enfocaments i llocs d'intervenció (9).

Per una part, destacar l'**entorn esportiu**, un lloc habitual dels nens/es i adolescents que de moment encara no s'ha utilitzat gaire per aquests tipus d'intervencions. És per aquest motiu que l'evidència científica sobre la promoció d'hàbits saludables en entitats esportives és encara molt escassa. Malgrat això, diverses fonts recolzen que és un entorn amb un gran potencial, principalment gràcies al seu caràcter educatiu informal, és a dir, que els nens/es i adolescents participen en les activitats de forma voluntària, el que demostra que a darrere hi ha un interès o motivació personal. A més, les **activitats de lleure** es consideren un dels millors enfocaments per activar la motivació intrínseca dels nens/es cap als hàbits saludables (16–18).

Les entitats esportives també es consideren un lloc molt prometedor en la promoció de salut pel fet que cada cop hi ha més nens/es i adolescents que practiquen esport, i pel paper que hi té l'entrenador/a o monitor/a, que és tot un referent pels seus jugadors/es. A més, millorar els hàbits dels nens/es no solament és una acció beneficiosa per la salut pública, sinó que alhora es relaciona amb una millora del seu rendiment esportiu i desenvolupament dins l'esport que practiquen (16).

De fet, en les activitats esportives ja es promou de forma intrínseca un hàbit saludable, el de l'activitat física i l'esport. I l'evidència suggereix que fer activitat física no solament és important per millorar les habilitats físiques, sinó també per desenvolupar habilitats socials com: la cooperació, l'autocontrol, la responsabilitat, l'empatia, el sentit de la iniciativa, o fins i tot l'aprenentatge de regles, normes, valors i estils de vida (17). I de forma general s'ha associat amb una millor salut física, psicològica i social. Per això, promoure hàbits saludables utilitzant com a eina vehicular el joc i les activitats de lleure es relaciona amb un major nivell de gaudiment dels jugadors/es i una millor experiència de l'esport i la salut, a més de taxes més baixes d'abandonament (19).

Tot i això, encara que el potencial de les entitats esportives per esdevenir un entorn on es promoguin hàbits saludables és gran, recordar que l'evidència encara és escassa i no existeix un marc teòric prou sòlid. A més, les intervencions que s'han fet i avaluat fins ara, tot i ser efectives, sostenibles i

fonamentades teòricament, tenen moltes llacunes, ja que la majoria es van dirigir només a homes, en alguns esports concrets, utilitzant mesures no validades i avaluant només un únic comportament o hàbit saludable. Malgrat tot, la part positiva és que el camí cap a nous projectes i investigacions està obert i és prometedor (20).

Per una altra part, i tenint en compte que durant l'estiu és més probable que es produeixi un deteriorament dels hàbits saludables dels nens/es, potenciat per la manca d'una estructura en el dia a dia, recentment s'han començat a considerar els **casals d'estiu** com un entorn propici per a promocionar-hi estils de vida saludables. Aquest entorn de forma general ja ofereix un gran nombre d'activitats que afavoreixen que els nens/es es mantinguin actius i es doni una gran interacció social entre ells/es, el que ajuda a evitar l'ús excessiu de pantalles i els comportaments alimentaris compulsius. També afavoreixen que els i les participants tinguin una **rutina diària** i de descans, ja que solen començar ben d'hora els matins, i com que solen estar més actius i actives durant el dia també descansen millor. Per tant, els casals d'estiu tenen un impacte positiu sobre la salut dels infants i adolescents, que encara pot ser més gran si s'hi promocionen hàbits saludables de forma específica (9,10,21).

Concretament, en un estudi publicat el 2020 per Evans et al. (21) es demostra el gran potencial dels casals d'estiu per mitigar l'augment de pes dels nens/es de famílies amb baixos ingressos durant l'estiu. En aquest assaig aleatori controlat s'avaluen els canvis en l'IMC, nivells d'activitat física, sedentarisme, qualitat de la dieta i ingesta de nens/es que assisteixen a un casal estructurat de 8 setmanes en comparació amb un grup control que no segueix cap tipus de rutina durant l'estiu. Malgrat les baixes taxes d'assistència dels casals avaluats, la reduïda mida de la mostra i que no avalua els efectes a llarg termini, es va arribar a la conclusió que participar en casals o campaments d'estiu és beneficiós per prevenir l'excés de pes dels nens/es durant l'estiu, evitant un deteriorament dels seus hàbits alimentaris i la reducció dels seus nivells d'activitat física (21).

Tot i això, cal tenir en compte que hi ha infants en situació de vulnerabilitat socioeconòmica que no poden permetre's assistir-hi. A més, s'ha detectat que l'assistència diària en alguns casos és bastant baixa. Per tant, superar la barrera de cost i trobar estratègies per motivar als nens/es a anar-hi, són aspectes a tenir en compte per a futures intervencions (9,21).

En resum, promoure hàbits saludables en casals d'estiu pot resultar una estratègia molt eficaç en la prevenció de l'obesitat infantil i la millora de l'estil de vida dels nens/es.

1.4. Antecedents de casals d'estiu de promoció d'hàbits saludables

El foment d'hàbits saludables en casals d'estiu (o "*Summer Day Camps*", com diuen als Estats Units) és un camp poc explorat, que disposa encara d'un nombre d'intervencions i evidència científica escassa malgrat el potencial que se li està atorgant després dels últims estudis (21,22).

L'increment de pes o índex de massa corporal (IMC) durant l'estiu és un fenomen emergent de gran importància, que agreuja encara més el gran problema de l'obesitat infantil, i que provoca que els

canvis saludables aconseguits en programes escolars (durant els 9 mesos d'escolarització) es perdin o deteriorin. És per això que durant l'última dècada han començat a dissenyar-se i provar-se les primeres intervencions pilot de promoció d'un estil de vida saludable i prevenció de l'obesitat en casals o campament d'estiu, la majoria d'aquestes als Estats Units, enfocades principalment a la millora de l'alimentació i l'increment de l'activitat física diària, fonamentades en l'evidència científica i amb un bon marc teòric.

I encara que actualment el número d'aquestes intervencions implementades i avaluades científicament encara és baix, ja existeixen alguns estudis amb resultats força interessants de **programes multicomponent**, on s'integra més d'un comportament o hàbit saludable. Alguns d'aquests programes, amb les dades més rellevants dels estudis realitzats per avaluar els seus resultats o efectes, es troben resumits a les *taules 1 i 2*.

Taula 1. Antecedents de casals o campaments d'estiu (principalment "Summer Day Camps") multicomponent de promoció d'hàbits saludables, tots ells als Estats Units.

Nom del programa	Any de l'estudi	Durada	Població diana investigada	Intervenció	Avaluació dels resultats	Resultats	Referència
The fun, food, and fitness project (FFFP)	2003	4 setmanes de casal i 8 setmanes d'intervenció per internet	35 nenes afroamericanes de 8 anys i els seus pares o cuidadors/es	- Educació nutricional - Activitat física diària Intervenció basada en activitats al casal i una formació online dirigida a les nenes i cuidadors/es	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades a l'inici i al finalitzar les 12 setmanes d'intervenció.	- ↓ IMC i greix corporal - ↑ consum aigua - ↓ ingesta calòrica, greixos i begudes ensucrades - ↑ consum fruites i verdures	(23)
BOUNCE (Behaviour Opportunities Uniting Nutrition Counselling and Exercise)	2010	3 setmanes (5 dies/set.) de 9-17h	37 nenes (10,8 anys) amb pocs recursos i les seves famílies	- 3-4 sessions/dia d'activitat física - Educació nutricional - Educació emocional/conductual - Famílies: sessió 2h/setmana sobre alimentació, activitat física i autoestima	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades a l'inici i al finalitzar les 3 setmanes d'intervenció.	- ↓ pes, IMC i circumferència abdominal (CA) - ↑ 32% capacitat física - Famílies: bons resultats en la percepció, estratègies i visió dels pares i/o mares.	(24)
YMCA Summer Day Camps	2014	8 setmanes (5 dies/set.) de 9-16:30h	±800 nens/es menors de 12 anys i ±300 monitors/es	Formació del staff en els estàndards HEPA (healthy Eating and Physical Activity), models de rols i verbalització dels missatges i comportaments.	Avaluació pre post intervenció i seguiment durant tot el casal.	- Millores dels comportaments del staff en promoció d'HEPA. - ↑ activitat física vigorosa-moderada (MVPA) dels nens/es - ↓ sedentarisme nens/es	(25)
Healthy Lifestyle Fitness Camp (HLFC)	2016	6 setmanes	126 nens/es de 9-14 anys amb excés de pes i pocs recursos	- 3h d'activitat física al dia - <i>Summer Lunch Program</i> : aperitius saludables gratuïts i 3h d'educació nutricional a la setmana	Estudi quasi-experimental: recollida de dades 2 setmanes abans, al finalitzar i 2 mesos després.	↓ pes, CA i ratio <i>waist-to-height</i> (WHtR)	(10)
Camp Nutrition Education Recreation and Fitness (NERF)	2016	8 setmanes (5 dies/set.) de 9-15h	Nens/es en edat escolar (infantil-5è) amb pocs recursos i joves mentors	- Educació nutricional - Activitat Física - Educació emocional: triangle de pensar, sentir, comportar-se. I treball d'habilitats conductuals cognitives sobre la fixació d'objectius, la resolució de problemes i la regulació emocional.	Assaig clínic aleatori controlat: recollida de dades pre post intervenció.	Encara no s'ha dut a terme ni s'ha avaluat. Està dissenyat per analitzar dades antropomètriques, conductuals i psicosocials.	(26)

Taula 2. Antecedents de casals o campaments d'estiu (principalment "Summer Day Camps") multicomponent de promoció d'hàbits saludables, tots ells als Estats Units.

Nom del programa	Any de l'estudi	Durada	Població diana investigada	Intervenció	Avaluació dels resultats	Resultats	Referència
Sleepaway Girl Scout Camp	2016	1 setmana (4 dies)	8 nenes adolescents de 11-13 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Activitat física - Educació nutricional: lliçons, jocs, tallers de cuina i grups de discussió. 	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades durant els 4 dies que dura la intervenció.	<ul style="list-style-type: none"> - Petites millores en el coneixement nutricional. - Relació entre un major coneixement nutricional i el consum d'aperitius saludables. - Tendències positives i interessants entre la forma física, l'autoestima, la felicitat i el comportament. 	(27)
Mission Thrive Summer (MTS)	2017	6 setmanes (5 dies/set.) de 8:30-15h	36 adolescents de 14-16 anys amb pocs recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Agricultura (granja) - Educació nutricional i cuina - Activitat física - Tallers de salut mental, conductual i social-emocional 	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades a l'inici, al finalitzar i 2 i 8 mesos després.	<ul style="list-style-type: none"> - ↑ activitat física (acceleròmetre) - Millores nutrició - Millores comportaments en salut: ↑ coneixement d'un mateix, autoregulació i autoeficàcia 	(28)
Building a Healthy Temple (BHT)	2018	1 setmana (5 dies)	53 nens/es de 6-12 anys amb pocs recursos i 25 famílies	<ul style="list-style-type: none"> - Sessions amb missatges saludables - Activitats pràctiques d'aperitius sans - Menú saludable en els dinars - Educació nutricional i demostracions de cuina per les famílies 	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades a l'inici i 1 setmana després de la intervenció.	<ul style="list-style-type: none"> - Canvis saludables en la ingesta d'aliments. - ↑ autoeficàcia en l'elecció d'aliments saludables. - ↑ MVPA setmanal - ↓ temps diari d'ús de pantalles - Famílies: ↑ coneixement nutricional, millora dels patrons dietètics, ↑ nivells MVPA i ↓ de l'ús diari de pantalles. 	(29)
WOW Summer Day Camp	2018	1 setmana (5 dies)	13 nens/es de 8-15 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Tallers de cuina per preparar el propi dinar i aperitius diaris - Activitat física - Sessions psicosocials sobre autoestima i assetjament escolar 	Avaluació pre post intervenció.	<ul style="list-style-type: none"> - ↑ confiança nens/es en les habilitats culinàries. - ↑ exposició a l'activitat física 	(30)
USDA'S Summer Food Service Program	2018	8 setmanes (5 dies/set.) de 9- 13h	51 nens/es de 6-12 anys amb pocs recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Dinar gratuït per part del <i>USDA's Summer Food Service Program</i> - Activitat física (mínim 2h/dia) 	Estudi quasi-experimental: recollida de dades a l'inici, durant i després.	<ul style="list-style-type: none"> - ↓ IMC - ↓ sedentarisme els caps de setmana - ↑ MVPA 	(13)

En relació amb els diferents estudis sobre les intervencions descrites a les *taules 1 i 2*, destacar que la majoria són **programes pilot** que disposen d'una o poques edicions, i que per tant encara estan en una fase d'experimentació i millora. Ressaltar també que molts es dirigeixen a nens/es i/o adolescents amb un nivell socioeconòmic baix, ja que el risc d'increment de pes durant l'estiu és major en aquests grups de població; i per aquest motiu alguns dels programes estan subvencionats i són gratuïts. A més, en alguns casos les intervencions també estan dirigides a les **famílies**, el que s'ha comprovat que és un factor important per assegurar canvis en l'estil de vida, ja que els pares i/o mares tenen una forta influència en els comportaments relacionats amb la salut dels seus fills/es (29). A sobre, l'estiu és un moment en què la majoria de nens/es tenen una major exposició a l'entorn domèstic, per tant, és important que les intervencions també es dirigeixin a les famílies, per tal de promoure hàbits saludables que tinguin transferència llavors a les llars (11).

Es pot observar també que la majoria d'aquests estudis mostren canvis positius i significatius en: les mesures antropomètriques; els coneixements dietètics i patrons nutricionals; els comportaments, habilitats i autoeficàcia entorn els diferents hàbits saludables; el nivell d'activitat física diària, sedentarisme i ús de pantalles. Però malgrat els bons resultats, tots aquests estudis presenten algunes limitacions, on en destaquen: el nombre limitat de subjectes i casals intervinguts i estudiats, la falta d'un grup control en la majoria de casos, la curta durada de les intervencions (una o poques setmanes) o la manca de resultats a llarg termini. Tot i això, els canvis positius observats tant en els nens/es i adolescents, monitors/es com familiars, reforcen l'ús d'aquests entorns per a la promoció d'un estil de vida saludable i la prevenció de l'augment de pes durant l'estiu.

Llavors, també existeixen altres programes enfocats només al foment d'un **únic hàbit saludable**, com l'alimentació o l'activitat física, i que es troben resumits a la *taula 3*. Entre aquests, destacar la iniciativa "*Healthy-Lunchbox-Challenge*", que s'ha implementat ja a un gran número de "*Summer Day Camps*" als Estats Units i que mostra resultats molt prometedors pel que fa als canvis produïts en els patrons dietètics dels nens/es i monitors/es ("*staff*") intervinguts (31,32). I també ressaltar l'únic estudi d'intervenció trobat que s'ha implementat fora dels Estats Units, concretament a Rússia, amb resultats també força positius sobre l'alimentació dels infants i joves (33).

Per tant, es pot observar com la majoria de programes de promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu fets fins al dia d'avui i estudiats científicament han estat als Estats Units. Fora d'aquest territori, i concretament a Espanya, no es troben evidències que s'hagin dut a terme aquest tipus d'iniciatives. Tot i això, els bons resultats encoratgen a dissenyar nous projectes per implementar fora d'aquest territori, com per exemple al nostre entorn.

Taula 3. Antecedents de casals o campaments d'estiu (principalment "Summer Day Camps") de promoció d'una alimentació saludable i/o activitat física.

Nom del programa	Any de l'estudi	Durada	Població diana investigada	Intervenció	Avaluació dels resultats	Resultats	Referència
Healthy-Lunchbox-Challenge	2014	11 setmanes (5 dies/set.) 8-10h/dia	3308 nens/es de 6-12 anys i famílies i 398 monitors/es (staff)	<ul style="list-style-type: none"> - Activitat física - Educació nutricional dirigida a les famílies: a partir de reunions setmanals i materials sobre la preparació d'una carmanyola saludable pels seus fills/es. - Programa d'incentius de dinars de carmanyola saludables. 	Avaluació pre post intervenció: recollida de dades observacionals a l'inici i durant 98 dies compresos en els 3 estius consecutius en què es va fer la intervenció.	<ul style="list-style-type: none"> - ↑ consum de fruites i verdures en els nens/es i monitors/es. - ↓ consum de menjars i begudes poc saludables. - ↑ promoció d'hàbits saludables i educació nutricional per part del monitors/es en el casal. 	(31,32)
Russian summer camp	2017	3 setmanes (21 dies, sense sortir-ne)	40 nens/es de 8-14 anys	- Educació nutricional a partir de: jocs, jocs de rol, tallers de cuina i tasts de fruites i verdures.	Estudi quasi-experimental: recollida de dades pre post intervenció.	<ul style="list-style-type: none"> - Millora en les eleccions d'aperitius o berenars (més saludables). - Millores en les actituds i coneixements nutricionals. 	(33)
Intervenció dirigida a 20 Summer Day Camps del sud-est dels Estats Units	2020	Diferents durades	3524 nens/es menors de 12 anys	- Formació dels monitors/es per millorar la promoció d'activitat física als casals intervinguts.	Assaig clínic aleatori controlat: recollida de dades a l'inici i 1 any després (el pròxim estiu).	↑ MVPA durant l'estiu dels nens/es assistents als casals d'estiu respecte els que no hi assisteixen.	(34)

1.5. La Gasol Foundation i els quatre pilars bàsics de salut

La Gasol Foundation és una organització sense ànim de lucre fundada l'any 2013 pels germans Pau i Marc Gasol, primer als Estats Units i poc després a Espanya, que desenvolupa projectes de promoció d'hàbits saludables en menors i les seves famílies, per intentar **reduir l'obesitat infantil** i crear una societat més forta i sana. Les seves intervencions es basen en l'evidència científica, com per exemple la que van obtenir de l'estudi PASOS 2019, amb dades molt rellevants entorn l'obesitat infantil i els seus factors més determinants; i segueixen un enfocament coordinat, multisectorial i transversal (4,35).

La promoció d'hàbits saludables és un camp molt ampli, que pot enfocar-se de moltes formes diferents. En aquest treball es pretén seguir l'enfocament de la Gasol Foundation, on els **quatre pilars bàsics** que es treballen són: l'alimentació saludable, l'activitat física i l'esport, el benestar emocional i les hores i qualitat del son. I destacar que tots ells estan interrelacionats a causa de la seva influència mútua i constant, raó per la qual es treballen de forma transversal en totes les seves intervencions (4,6,36).

La relació entre aquests quatre factors i l'obesitat infantil es va demostrar de forma sòlida a partir de les dades obtingudes en l'Estudi PASOS 2019. En primer lloc, es sap que l'**activitat física** és un dels determinants més importants relacionat amb l'obesitat infantil, i les dades mostren com un 63,3% de la població espanyola entre 8 i 16 anys no compleix la recomanació de l'OMS de practicar un mínim de 60 minuts d'activitat física moderada-vigorosa al dia. Llavors, destacar que l'ús de pantalles per part de la població infantil-juvenil és excessiu, ja que el 54,4% i el 79,2% dels nens/es superen la recomanació d'un màxim de 2 hores de pantalles al dia entre setmana i els caps de setmana, respectivament. En segon lloc, s'ha comprovat com les **hores i la qualitat del son** també es relacionen amb un major risc a presentar excés de pes. I les dades assenyalen com el 40,9% dels infants espanyols no compleixen la recomanació de dormir entre 9-11 hores (nens/es de 8-13 anys) o 8-10 hores (adolescents de 14-17 anys) entre setmana, i que el 48,1% dels infants no ho compleix els caps de setmana. En tercer lloc, un altre factor clau és l'**alimentació saludable**, el que queda demostrat per una gran evidència científica mundial. Concretament, en l'estudi PASOS es va observar com només el 40% de la població infantil-juvenil presentava un nivell d'adherència a la dieta mediterrània alt, i un alt percentatge declarà portar hàbits alimentaris poc saludables. I finalment, destacar també el **benestar emocional** com a la darrera gran dimensió dins l'estil de vida, que actua tant com una causa com una conseqüència de l'obesitat infantil. Respecte a això, les dades mostren com un elevat percentatge dels infants i adolescents declararen tenir algun/s problemes relacionats amb el seu estat d'ànim o salut emocional (4).

Aquests quatre pilars bàsics de salut es treballen a la Gasol Foundation a partir de l'eina pedagògica de la metàfora de la **Galàxia Saludable**, on cada pilar de salut està representat per un planeta. A més, cada planeta té quatre satèl·lits, que representen els diferents missatges clau de salut de cada

pilar. Les representacions dels quatre planetes de la Galàxia Saludable es troben a la *figura 1*, i els 16 satèl·lits o missatges clau de salut es troben descrits a la *taula 4* (4).

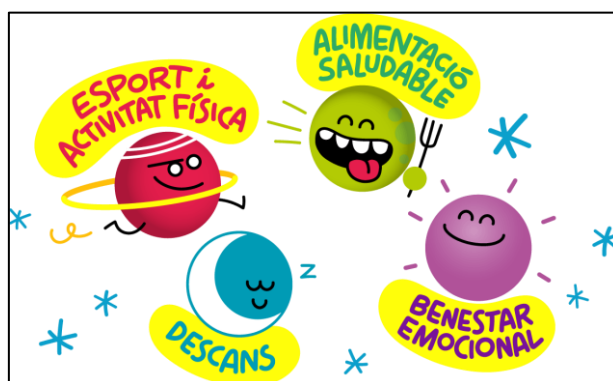


Figura 1. Representació dels quatre planetes de la Galàxia Saludable. Font: Gasol Foundation.

Taula 4. Els 16 missatges clau o satèl·lits de la Galàxia Saludable (Gasol Foundation), classificats dins els quatre pilars bàsics de salut o planetes (4).

Planeta de les hores i qualitat del son	Planeta de l'Alimentació Saludable	Planeta del benestar emocional	Planeta de l'Activitat Física i l'esport
Les 10 hores de somnis ¹	Planificació, compra i cuina en família	Identificar les emocions	60 minuts d'activitat física al dia
Pantalles apagades mínim 30 minuts abans d'anar a dormir	Estructura del plat saludable	Compartir els sentiments	Activitat física en família
Rutines saludables per dormir	Aigua, la millor beguda	Gaudir de la família i les amistats	Moviment tot el dia
Condicions de l'habitació per a somiar	Àpats en família	Comunicació màgica	Màxim 2 hores de pantalles al dia

1.6. Antecedents dins la Gasol Foundation

La Gasol Foundation recentment ha iniciat una nova línia de projectes dirigits a l'entorn esportiu i de lleure, en campus d'estiu de bàsquet i en entitats esportives d'àmbit més social. Entre aquests, en primer lloc trobem la *Pau Gasol Academy*, un campus de bàsquet dirigit a joves entre 8-17 anys, on a més de formar-los en la pràctica del bàsquet, també es transmeten valors i es treballen hàbits saludables. Durant el campus, es realitza un seguiment de l'alimentació dels i les participants, a partir d'un menú amb una dieta variada i saludable; i es realitzen diferents formacions i dinàmiques per a promoure els quatre pilars fonamentals per portar una vida saludable: l'alimentació saludable, l'activitat física i l'esport, el benestar emocional i les hores i qualitat del son (37).

¹ El missatge de "les 10 hores de somnis" és una mitjana de la recomanació exacta de 9-11h en nens/es de 6-13 anys i 8-10h en adolescents de 14-17 anys.

Llavors, també es va portar a terme una iniciativa similar el 2019 en el campus GLOBASKET, que es fa a Girona, però on assisteixen jugadors/es de tot el món. En aquest cas, es van fer algunes dinàmiques i competicions al menjador relacionades amb l'alimentació saludable, com per exemple la "*healthy competition*", un concurs entre jugadors/es i entrenadors/es en què s'avaluava si els aliments elegits seguien l'estructura del plat saludable, i es donaven petites recompenses als guanyadors/es al final de la setmana (38).

I finalment, el programa més destacable és l'**ENERGY**, ja que es basa en la promoció d'hàbits saludables de forma diferent i interactiva en casals d'estiu (*Summer Day Camp*). Es va implementar per primer cop (prova pilot) el 2018 als **Estats Units**, gràcies a la col·laboració de la Gasol Foundation amb la YMCA of Metropolitan Los Angeles, una organització sense ànim de lucre que està compromesa a enfortir les comunitats mitjançant el desenvolupament juvenil, la vida sana i la responsabilitat social. El programa està dirigit a nens/es de 5-13 anys de zones amb situació de vulnerabilitat socioeconòmica i a les seves famílies, a més d'involucrar també a tots els monitors/es. L'objectiu principal és reduir el risc de patir obesitat dels i les participants dels casals d'estiu de la YMCA, i obtenir canvis positius en l'actitud, coneixements, autoeficàcia i habilitats en relació amb els quatre pilars de salut esmentats (39).

La intervenció ENERGY es dirigeix principalment als nens/es participants en els casals, i consisteix en la realització de diferents jocs i tallers per reforçar cada setmana un dels quatre pilars fonamentals de salut, seguint l'enfocament de la metàfora saludable i el lema "*Make it Healthy Make it Fun*". Per una altra part, també s'involucra activament als pares i mares a partir de dues sessions en les quals se'ls ofereix una visió general dels quatre pilars de salut bàsics i se'ls hi proporcionen les eines necessàries per poder implementar l'aprens a la vida quotidiana.

Finalment, destacar que aquest projecte s'ha dut a terme i avaluat dos anys consecutius, el 2018 (pilot) i el 2019. I aquesta avaluació va consistir en l'anàlisi de les dades obtingudes en dos qüestionaris, un abans i l'altre just al finalitzar la intervenció, que tenien com a objectiu comprovar si la intervenció produïa canvis en els **indicadors psicosocials** d'actitud, coneixement, autoeficàcia i habilitats al voltant de cadascun dels quatre pilars de salut fomentats. Els resultats van ser força positius en ambdues edicions, on en destaquen la millora del 62,4% en els predictors relacionats amb l'alimentació saludable, la millora del 50% en els predictors entorn les hores i qualitat del son i la millora de més del 50% en els predictors relacionats amb el benestar emocional (dades del 2019).

Tots aquests resultats posicionen a ENERGY com a un bon model per la promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu, i encoratgen a seguir fent més edicions i a fer arribar aquesta estratègia a més casals d'estiu tant dins com fora dels Estats Units.

1.7. Teories de la conducta: el Model ASE

Les teories del comportament de la salut són un conjunt de teories que s'han anat desenvolupant en l'àmbit de la psicologia de la salut i que permeten entendre i predir millor les actituds-comportaments entorn accions o hàbits saludables. Entre aquestes se'n troben 10 de principals, les quals fan referència a diferents determinants cognitius o de conducta claus en l'acompliment dels comportaments de salut (40).

Entre les diferents teories, actualment el model ASE (actitud - influència social – autoeficàcia) és el model cognitiu social més utilitzat per explicar, entendre o predir comportaments relacionats amb la salut (41). Alguns estudis demostren com les conseqüències o concepcions que espera una persona de realitzar una conducta/comportament (actituds); la pressió social, aprovació o suport d'aquella conducta per part d'altres persones importants (normes subjectives, models i influència social); i la capacitat, creença o expectatives d'un mateix de tenir les habilitats necessàries per poder executar una conducta desitjada i fer front a les barreres que ho dificulten (autoeficàcia), són bons predictors dels resultats de salut: intencions i comportaments. I també destacar que la realització d'un determinat comportament no només depèn de la intenció positiva per fer-lo, sinó que en últim terme també dependrà de les habilitats d'aquella persona per a poder-lo realitzar. Per exemple, si una persona vol adherir-se a una dieta baixa en calories, per poder-ho fer no serà suficient tenir una bona intenció, sinó que haurà de tenir les habilitats culinàries suficients per preparar receptes baixes en calories. La representació del model ASE es troba a la *figura 2* (40,42,43).

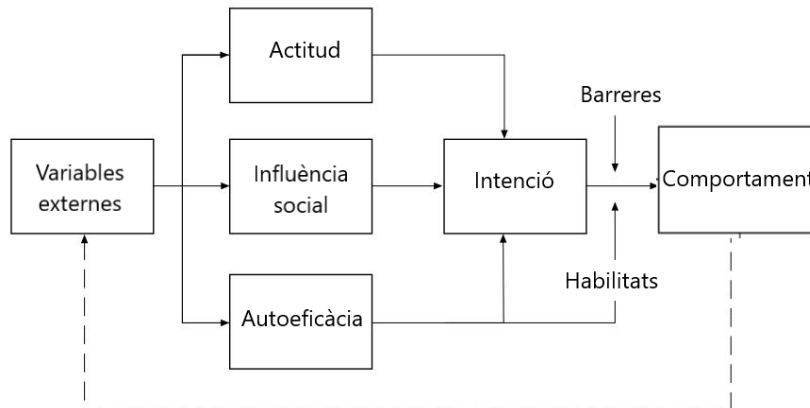


Figura 2. Esquema del Model de comportament ASE (actitud - influència social – autoeficàcia) (42).

A més, en un estudi de revisió o metanàlisi es va comprovar com les intervencions basades en les teories del comportament de la salut, i que per tant pretenen modificar les actituds, normes i autoeficàcia dels intervinguts envers les seves intencions i comportaments de salut, són més efectives per a promoure canvis substancials (40). És per aquest motiu que s'ha tingut en compte aquest model en el disseny de la intervenció, de forma que cadascuna de les activitats tingui una influència positiva sobre els indicadors psicosocials següents: coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats dels i les participants envers cadascun dels pilars bàsics de salut que es volen treballar.

1.8. L'àpat del berenar

Diferents estudis han demostrat que els hàbits alimentaris de la població espanyola són bastant millorables. És per això que en el disseny d'aquest projecte es vol donar certa importància a l'àpat de berenar o aperitiu de mitja tarda.

Actualment, el berenar és notablement millorable entre la població infantil i adolescent espanyola. Segons dades obtingudes en un estudi realitzat en nens/es de 3-12 anys, es va concloure que s'hauria d'augmentar la freqüència de consum d'aquest àpat, ja que molts nens/es i sobretot adolescents no berenen, i que s'hi haurien d'incloure opcions més saludables (44). A més, actualment és considerat un conductor potencial de l'excés de pes i obesitat infantil, pel fet que freqüentment es consumeixen aliments i begudes insans rics en sucres i/o greixos, amb un excés calòric i nutricional (45). I aquest fet encara és més evident en nens/es i adolescents de famílies amb un perfil socioeconòmic i educatiu baix, on s'ha vist com la seva ingesta calòrica en el berenar ha augmentat especialment (més del 100%) (46).

En canvi, encara que la relació entre el berenar i l'excés de pes és clara, moltes investigacions recolzen que repartir la ingesta en 4-5 àpats diaris té nombrosos beneficis metabòlics, ajuda a controlar la gana i la ingesta d'aliments, millora el manteniment del pes a qualsevol edat i ajuda a elegir opcions més saludables al llarg del dia (46). A més, tant l'esmorzar com el berenar són dos àpats fonamentals pels infants i joves, que es relacionen amb un major rendiment esportiu i acadèmic, i en el manteniment d'un estat nutricional òptim. De fet, el berenar és clau durant l'etapa de creixement, sobretot si es practica esport, ja que és un complement d'energia, nutrients i aigua que ajuda a evitar la fatiga, la deshidratació i lesions. En conclusió, es pot dir que aquest àpat és molt important, però també molt millorable (47).

En referència a les opcions d'aliments més recomanades per berenar, l'evidència remarca que és clau tenir en compte la resta de menjars del dia, de forma que el berenar aportí l'energia i nutrients per a completar la dieta i que aquesta sigui equilibrada. Així i tot, de forma general es calcula que hauria de suposar el 15-20% de les calories diàries, i hauria de ser ric en hidrats de carboni, proteïnes, minerals, fibra i vitamines; i reduït en aliments calòrics i rics en sucres lliures i/o greixos saturats. Tenint en compte això, alguns dels aliments més aconsellables pel berenar d'infants i adolescents són els lactis, la fruita, les verdures, els aliments proteics, la fruita seca i els cereals integrals. I com a beguda, s'hauria de prioritzar sempre l'aigua (46-48).

També és rellevant variar els tipus de berenars dels nens/es al llarg de la setmana, per tal de no avorrir-los, i així augmentar les probabilitats de què mantinguin hàbits alimentaris saludables a llarg termini; i adaptar-los segons si fan alguna activitat esportiva durant la tarda (46).

És per tots aquests motius que es pot considerar el berenar com un aspecte a millorar dins l'alimentació infantil i que pot ser adequat incloure'l en la part d'educació nutricional de programes

dirigits a la millora de la salut de la població infantil i adolescent. De fet, en algunes de les intervencions descrites a les *taules 1-3* posen èmfasi en els aperitius de mig matí o mitja tarda, ja que s'ha vist com és important seguir una rutina de menjar (tant dels àpats principals com aperitius) i crear entorns alimentaris saludables per mitigar l'excés de pes durant l'estiu. Per tant, els casals d'estiu poden ser un lloc interessant per oferir o promocionar opcions de berenars més saludables i atractius, i així millorar aquest comportament alimentari entre els i les participants (21,49).

Finalment, destacar que es necessiten més estudis longitudinals i d'intervenció per poder avaluar l'impacte sobre la salut del berenar, i com utilitzar aquest àpat per equilibrar la dieta de la població infantil-juvenil i així intentar invertir la tendència actual i que aquest àpat passi a relacionar-se de forma inversa amb l'excés de pes (44).

1.9. Descripció de la intervenció

En aquest treball es pretén dissenyar una **intervenció pilot** dirigida a casals d'estiu localitzats en **zones vulnerables** perquè pugui ser impulsada des de la Gasol Foundation durant l'estiu del 2021, i que està centrada en la promoció dels quatre pilars bàsics d'alimentació, activitat física i esport, benestar emocional i hores i qualitat del son. Aquest projecte pilot adoptarà el nom *Campus DIANA Saludable*.

Tenint en compte que prevenir l'obesitat des de la infància pot ser una gran estratègia per a prevenir aquesta malaltia i moltes altres al llarg de tota la vida, que l'evidència ens diu que el millor rang d'edat per obtenir major efectivitat és dels 6-12 anys i considerant que l'enfocament de la metàfora de la Galàxia Saludable està pensat per la població infantil, la **població diana** de la intervenció seran nens/es entre **6-11 anys** (36,50).

El projecte s'implementarà en l'entorn dels **casals d'estiu**, per tant està pensat per dur-se a terme durant l'estiu, ja que s'ha vist com en aquesta època de l'any el risc infantil a augmentar de pes i pèrdua de la forma física pot ser major; fenomen relacionat amb conductes obsogèniques com el sedentarisme, l'ús abusiu de pantalles, comportaments alimentaris insans o la falta d'una rutina de descans. Destacar també que aquest risc és encara major entre els nens i nenes en situació de vulnerabilitat socioeconòmica, fet pel qual s'ha inclòs aquest com a criteri d'inclusió de la població diana. A més, el caràcter estructurat dels casals (amb una rutina diària), el temps dedicat a fer activitat física i la gran interacció social que tenen els nens/es, són factors a favor d'aquests espais per evitar conductes poc saludables.

En aquest context, la gran meta de la intervenció és la **promoció d'hàbits saludables**, entès com "el procés que permet a les persones augmentar el control sobre la seva salut i millorar-la", tal com defineix l'OMS (17). I de forma paral·lela, intentar prevenir en la mesura del possible, el guany de pes dels nens/es durant els mesos d'estiu, a partir d'un programa que superi la barrera de cost i doni accés a aquells nens/es de famílies amb baixos ingressos.

Per a potenciar l'efectivitat del projecte, s'ha involucrat a tota la comunitat entorn els casals d'estiu (equip coordinador i tècnic, nens/es participants i famílies); s'ha centrat en els quatre pilars bàsics sobre un estil de vida saludable; s'ha involucrat a les famílies; pretén crear un clima positiu que afavoreixi canvis saludables dintre de tota la comunitat; l'aprenentatge es basarà en la pràctica i el joc; i el disseny de la intervenció es farà tenint en compte la teoria o model de comportament ASE. I malgrat ser de curta durada, és intensiu, de forma que es faran activitats d'hàbits saludables els 5 dies de la setmana (50).

L'antecedent o model principal d'aquest projecte pilot dissenyat és el projecte ENERGY, que de moment conta ja amb dues edicions als Estats Units i que es basa en la promoció d'hàbits saludables a través del joc i el lleure en casals d'estiu. Amb la idea de dissenyar un projecte similar i adaptar-lo al nostre entorn (característiques de la població diana i casals d'estiu catalans), s'ha pres com a referència tant el seu pla d'acció com pla d'avaluació. A més, també s'han tingut en compte altres idees de projectes anteriors, com els descrits a les *taules 1, 2 i 3*. Tot i així, destacar que tot el disseny del projecte proposat en aquest treball és d'elaboració pròpia. S'ha creat una guia d'activitats totalment diferent, amb jocs originals i creatius, i mòduls innovadors com el de competicions de dinars saludables i el de tallers de berenars. I tots els altres recursos de suport per la intervenció i avaluació també s'han creat de nou. Per tant, el projecte *Campus DIANA Saludable* és un projecte pilot únic que de moment encara no s'ha provat mai ni compta amb cap prova prèvia.

I com a tret més distintiu del projecte respecte a l'antecedent ENERGY, és el mòdul de tallers de berenars saludables, ja que s'ha considerat un aspecte interessant a fomentar tenint en compte que el berenar és un àpat molt millorable entre la població infantil en el nostre país i que està relacionat amb l'excés de pes, com demostra l'evidència científica.

En conclusió, és evident que l'obesitat infantil és un greu problema de salut pública creixent, que necessita estratègies més efectives per prevenir-la. En aquest context, i aprofitant la col·laboració amb la Gasol Foundation, aquest projecte pilot pot ser una gran oportunitat per començar a fomentar hàbits saludables entre els nens/es durant l'estiu en el territori català. A més, els casals són un espai estructurat i de caràcter educatiu que de forma intrínseca s'ha vist que poden tenir un paper protector davant les conductes obsogèniques que molt probablement, i per dades que es disposen d'estudis realitzats a altres països amb realitats semblants, adopten els nens/es durant l'estiu. I aprofitar les activitats i el joc com a eina vehicular principal per transmetre els missatges de salut pot ser una bona estratègia per activar la motivació intrínseca dels nens/es cap als hàbits saludables.

2. Objectius

Aquest treball final de màster té com a objectiu dissenyar l'edició pilot d'un projecte d'intervenció de promoció d'hàbits saludables factible i avaluable per implementar-se durant l'estiu del 2021 a Catalunya en un/s casal/s d'estiu localitzats en zones amb un perfil socioeconòmic de la població baix, i que sigui reproduïble i escalable.

Els objectius del projecte pilot *Campus DIANA Saludable* són:

L'**objectiu principal** de l'edició pilot del projecte *Campus DIANA Saludable* és promoure una evolució favorable dels coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats entorn l'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les hores i qualitat del son de nens/es de 6-11 anys en situació de vulnerabilitat socioeconòmica participants en casals durant l'estiu del 2021 a Catalunya.

Els **objectius secundaris** són:

- Implementar activitats lúdiques i esportives dins els casals d'estiu que permetin transmetre de forma divertida i il·lusionant els missatges de salut claus al voltant de l'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les hores i qualitat del son als nens/es participants.
- Empoderar a les monitores i monitors dels casals d'estiu cap a la promoció d'hàbits de vida saludables entre els infants i transmetre'ls-hi les eines necessàries per implementar les activitats del projecte.
- Involucrar a l'entorn familiar dels nens/es participants donant-los a conèixer de forma atractiva i entenedora les activitats i els missatges clau de salut que es van treballant al casal d'estiu, promovent que els duguin a terme a les seves llars.
- Comprovar, al final de la intervenció, l'evolució dels indicadors psicosocials (coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats) entorn l'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les hores i qualitat del son dels nens/es intervinguts.

D'acord amb els objectius plantejats, la **pregunta investigable** que s'hauria de resoldre després de la implementació del projecte d'intervenció pilot *Campus DIANA Saludable* és:

- Les puntuacions dels coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats entorn els hàbits d'alimentació, activitat física, benestar emocional i hores i qualitat del son mostren una evolució favorable després de la intervenció respecte a l'inici en els nens/es de 6-11 anys participants?

3. Metodologia

3.1. Disseny de la intervenció

Aquest treball es tracta del disseny de l'**edició pilot** d'un projecte d'intervenció anomenat *Campus DIANA Saludable*, seguint els objectius plantejats i l'eina pedagògica de la metàfora de la Galàxia Saludable, que s'utilitza a la Gasol Foundation per transmetre els missatges clau en salut dels quatre pilars bàsics que l'evidència científica recolza que són claus en la prevenció de l'obesitat infantil, i que es descriuen a la *taula 4*. A més, s'ha pres com a antecedent principal el projecte ENERGY, impulsat també des de la Gasol Foundation, però als Estats Units, per tal d'adaptar-lo al nostre entorn. I s'han tingut en compte idees, dades i resultats d'altres intervencions anteriors dutes a terme també en casals i campaments d'estiu dirigits a nens/es i que perseguien la mateixa meta.

Aquesta edició pilot s'ha dissenyat de forma que sigui **factible** per aplicar-se aquest estiu de l'any 2021 en un o pocs casals d'estiu catalans i que els objectius siguin assequibles i avaluables. A més, pretén tenir un disseny fàcilment **reproducible** i **escalable**, de cara a pròximes edicions, de forma que sigui suficientment flexible per poder-se adaptar o modificar, i poder aspirar a objectius més engrescadors a llarg termini.

La intervenció es basarà de forma general en la realització de diferents activitats esportives i lúdiques i tallers sobre els quatre pilars bàsics de salut dirigits als nens/es, que estaran descrits a la *Guia Educativa DIANA*. I els responsables de la seva implementació seran els monitors/es, formats prèviament i guiats per professionals de la Gasol Foundation. A més, les famílies també estaran implicades i rebran informació actualitzada del transcurs del projecte i dels missatges més importants que van treballant els seus fills/es, per poder afavorir l'adopció d'aquests comportaments a les llars.

Justificació del nom del projecte

El nom del projecte s'ha creat prenent com a referència l'antecedent principal: el projecte ENERGY (*Educating, Nutrition, Exercise, and Goodness to Youth*). I també tenint en compte els quatre pilars bàsics de salut que es volen promocionar i la població diana.

Llavors, dins el nom *Campus DIANA Saludable*, el terme "DIANA" és un acrònim format per les sigles de les paraules: **D**escans, **I**nfància, **A**mistat, **N**utrició i **A**ctivitat física. I la forma de la diana simbolitza la Galàxia Saludable, on cadascuna de les línies circulars representa l'òrbita de cadascun dels 4 planetes. Llavors, "fer diana o donar en el blanc o en el centre" representaria encertar en els 4 planetes alhora, tenint en compte que un dels aspectes clau de la metàfora de la Galàxia Saludable és la influència que tenen els diferents planetes o pilars de salut entre ells.

I el lema o eslògan de la intervenció serà: "**Campus DIANA, posem els hàbits saludables al centre de l'estiu**".

3.2. Durada del projecte i modalitats

La durada de la intervenció serà de **4-8 setmanes** (requisit mínim de 4, i màxim de 8), per tal que els casals d'estiu s'hi puguin adherir el temps que trobin més adequat tenint en compte la seva durada i necessitats. A més, la metodologia proposada serà **flexible**, de forma que independentment de les setmanes que participi un nen/a en el casal, tingui un impacte positiu en aquell infant. Per això, l'estructura de la intervenció es basarà en una *Guia Educativa* d'activitats **adaptables** dividides en diferents blocs, i que ofereix la possibilitat de crear i afegir noves activitats sobre hàbits saludables i adequar-les segons els nens/es i recursos del casal. La guia s'estructura de forma que durant les 4 primeres setmanes es treballi un planeta per setmana, implementant com a mínim una activitat cada dia de casal. I a partir de la setmana 5 es donarà més flexibilitat als casals per anar creant noves activitats.

La planificació setmanal es basarà en la implementació d'activitats i tallers d'hàbits saludables al llarg dels 5 dies a la setmana (de dilluns a divendres), i té en compte que l'horari dels casals pot variar, contemplant la possibilitat que hi hagi: casals només de matí, casals amb/sense menjador i casals de dia complet. És per això que es proposaran **3 modalitats** diferents (modalitat simple, doble i triple), de forma que cada modalitat s'adaptarà a la durada de cada tipus de casal i s'hi implementaran activitats en una o diverses franges horàries (matí, migdia, tarda). Cada franja horària té assignat un bloc d'activitats de la guia, de forma que segons a quina modalitat s'adhereixi cada casal, podrà implementar només un o diversos blocs. L'estructura de cadascuna de les modalitats, amb els blocs d'activitats i serveis que s'inclouen, està representat a la *taula 5*.

Taula 5. Modalitats del projecte Campus DIANA Saludable.

MATÍ	MIGDIA	TARDA
Bloc 1: Activitats esportives i lúdiques sobre hàbits saludables	Bloc 2: Competicions de dinars saludables	Bloc 3: Berenars saludables
MODALITAT SIMPLE		
MODALITAT DOBLE	MODALITAT DOBLE	
MODALITAT TRIPLE	MODALITAT TRIPLE	MODALITAT TRIPLE

3.3. Població diana

La població diana principal del projecte *Campus DIANA Saludable* seran **nens i nenes de 6-11 anys** participants en casals d'estiu organitzats en zones vulnerables.

La selecció de les zones o àmbits d'aplicació del projecte es farà tenint en compte la **renda mitjana per persona anual** (dades de l'INE, 2019), ja que s'ha comprovat com la situació socioeconòmica de les famílies és un factor rellevant en l'obesitat infantil. L'estudi PASOS 2019 i els estudis ALADINO 2011 i 2015 han mostrat una associació significativa entre el risc de patir obesitat durant la infància i variables com la renda mitjana per persona, el nivell d'estudis i l'estat d'ocupació dels pares i mares; de forma que el risc és major (2,5 vegades major) entre aquells nens/es d'entorns familiars amb pocs ingressos i menors nivells d'estudis (no universitaris) i ocupabilitat (3). A més, aquesta relació encara és més significativa quan es té en compte el risc d'obesitat severa, sent aquest 6 cops major en nens/es d'un entorn familiar vulnerable (51).

A més, una altra dada interessant és l'associació entre el percentatge de pobresa relativa i la incidència d'obesitat infantil que es va obtenir en l'estudi PASOS 2019. Concretament, es va veure com la prevalença d'obesitat en nens/es i adolescents de 8-16 anys és del 32,7% en aquelles regions amb un grau de pobresa relativa major al 10%, xifra que augmenta fins al 39,5% en aquelles seccions censals on la pobresa relativa es troba entre el 30-40% (4).

Tenint en compte aquestes dades, la selecció dels casals participants en aquest projecte es farà a partir d'un cribratge on es donarà prioritat a aquelles entitats que es trobin en una secció censal amb una renda mitjana per persona anual inferior a la mitjana, que en el cas de Catalunya es situa en els 13.527€, segons les dades del 2019 de l'INE (52).

Llavors, amb la intenció de fer més factible l'objectiu principal, s'involucrarà també a la resta de parts de l'entorn dels casals d'estiu. Per una banda, una part de la intervenció també es dirigirà a les monitores i monitors dels casals, que rebran una formació prèvia en hàbits saludables i una *Guia Educativa* amb les diferents activitats a desenvolupar. Per tant, l'equip tècnic rebrà una preparació i aprenentatge previs per tal de conèixer millor els pilars bàsics de salut i ser capaços de transmetre els missatges clau als seus alumnes. I per una altra banda, també es voldrà arribar a les famílies dels i les participants, a partir de diferents propostes virtuals i activitats presencials.

Els criteris de selecció dels casals d'estiu participants en aquesta edició pilot seran els següents:

- **Criteris d'inclusió:** casals d'estiu d'un mínim de 4 setmanes de durada, dirigit a nens/es que incloguin les edats de 6-11 anys i situats en seccions censals de Catalunya amb una renda mitjana per persona menor als 13.527€.
- **Criteris d'exclusió:** casals d'estiu que no compleixin els criteris d'inclusió.

L'edició pilot del 2021, està pensada per dirigir-se només a un o pocs casals d'estiu situats a Catalunya. I en aquest cas no serà necessari disposar de cap grup control o grup de comparació, ja que només es pretén fer una avaluació pre post intervenció.

Així i tot, de cara a pròximes edicions, es pretén que el nombre de casals intervinguts sigui més gran, per arribar a més nens i nenes i obtenir més dades per a poder fer un estudi més exhaustiu de l'efectivitat del projecte, concretament un estudi experimental o assaig controlat aleatoritzat. Per això, en un futur es plantejarà obtenir una població diana més gran o més nombre de casals, els quals es dividiran de forma aleatòria i en una ràtio 1:1 en dos grups: grup d'intervenció i grup de comparació². De forma que el grup d'intervenció rebrà el total de la intervenció descrita en el Pla d'Acció, i en canvi el grup de comparació només rebrà una intervenció mínima, en què s'implementarà una sola activitat sobre hàbits saludables. Tant els casals incorporats dins el grup d'intervenció com el grup de comparació seran seleccionats seguint els mateixos criteris d'inclusió, i l'assignació a un grup o l'altre es farà de forma aleatòria. A més, el mínim de nens/es participants dins cadascun dels dos grups serà de 200, per tal de tenir un mínim de 400 nens/es participants per llavors fer l'estudi dels resultats.

3.4. Pla d'Acció

El procediment a seguir per implementar el projecte està dissenyat seguint una **estructura general** que consta d'una fase pre-intervenció, que consta de diferents etapes: visibilització, selecció dels casals, difusió d'informació a totes les parts participants, inscripció dels nens/es, gestió de la documentació, formació dels monitors/es i avaluació inicial; una fase d'intervenció, on s'implementaran les activitats del projecte i es farà un seguiment; i una fase post-intervenció basada en una avaluació final i en l'anàlisi de les dades obtingudes en l'avaluació (50).



Figura 3. Estructura general del projecte DiverSa, amb les tres fases principals a seguir.

D'acord amb aquesta estructura (figura 3), a continuació es descriuen les diferents etapes clau a seguir per implementar aquesta edició pilot del projecte. Tot i això, s'han inclòs alguns aclariments de cara a futures edicions. La gran diferència en aquesta edició pilot respecte possibles futures edicions és la manca d'una avaluació dels resultats a llarg termini, ja que està dissenyada per dur-se a terme en un o pocs casals d'estiu i que l'avaluació només sigui pre post intervenció, sense grup control ni de comparació. Les etapes generals a seguir es troben a continuació.

² Un grup de comparació es diferencia d'un grup control en el fet que aquest rep una petita intervenció (molt més reduïda que la del grup d'intervenció), i en canvi els grups control són aquells que no reben cap tipus d'intervenció.

1. Visibilització del projecte

Es donarà a conèixer el projecte i els requisits d'accés a través de les xarxes socials de la Gasol Foundation, i també a través d'entitats com la federació d'Entitats Catalanes d'Acció Social (ECAS), Fundesplai (Fundació Catalana de l'Esplai) o la Fundació Pere Tarrés. Així, aquelles entitats que organitzin un casal d'estiu i tinguin interès per participar-hi, puguin assabentar-se'n. En aquesta difusió es deixarà clar l'enfocament del projecte en hàbits saludables, la missió que es persegueix des de la Gasol Foundation, i que el projecte també es tracta d'una investigació i que per això requereix un procés d'avaluació (recollida de dades).

De cara a futures edicions, destacar la importància de deixar molt clar que els casals participants es dividiran de forma aleatòria en dos grups: un grup d'intervenció i un grup de comparació. I que a l'acceptar participar-hi, el compromís a participar en les activitats d'avaluació ha de ser clar, assumint que poden formar part de qualsevol dels dos grups.

A continuació, aquelles entitats interessades a participar-hi, hauran d'omplir un **formulari en línia** amb dades sobre: el tipus d'entitat, l'àrea geogràfica o secció censal on se situa el casal, la durada del casal (setmanes o mesos), el nombre de participants, la franja horària i si disposen de servei de menjador. L'enllaç per accedir al model de formulari és el següent:

<https://forms.gle/s1vWSkBMqMvQ46fU7> .

El temps aproximat per aquesta etapa serà de 2 setmanes.

Objectiu: difondre el projecte i fer-lo arribar al màxim d'entitats organitzadores de casals dirigits a nens/es en edat escolar de Catalunya.

2. Selecció dels casals participants

Es farà un cribratge entre les diferents entitats o casals que hagin completat el formulari d'interès de participació tenint en compte el perfil socioeconòmic de la zona on està situat aquell casal, concretament mirant les dades de la **renda mitjana per persona anual** de l'INE (Institut Nacional d'Estadística) d'aquella secció censal (4,53). Llavors, se seleccionaran només aquelles entitats o casals que compleixin els criteris d'inclusió, i en cas de tenir un nombre de sol·licituds massa alt, es farà una selecció tenint en compte la renda mitjana per persona anual, i s'elegiran aquelles entitats que tinguin aquest índex més baix. A continuació, se'ls comunicarà al/s casal/s si han estat o no seleccionats i els motius de la decisió a través d'un correu electrònic, on també se'ls agrairà l'interès i se'ls demanarà que seleccionin un dia i hora per a fer el següent pas: la sessió qualitativa.

El temps aproximat per aquesta etapa serà de 2 dies.

Objectiu: seleccionar a les entitats que participaran en el projecte, tenint en compte els criteris d'inclusió fixats i fent un cribratge en funció de la renda mitjana per persona anual.

3. Sessions qualitatives amb els casals seleccionats

Es tracta d'una reunió per videoconferència entre la persona/es coordinadores del projecte de la Gasol Foundation amb cadascun dels casals participants. I es convocarà tant a l'equip organitzador del casal, representants de l'equip tècnic (alguns monitors/es) i alguns representants de les famílies. A continuació es descriuen en detall quins són els aspectes principals a tractar en aquesta reunió:

- **Contextualitzar** el projecte, i donar a conèixer a la Gasol Foundation i la seva meta.
- Presentar el **projecte** i l'enfocament de la Galàxia Saludable.
- Donar a conèixer les diferents **modalitats** del projecte, de forma que cada equip organitzador de cada casal pugui començar a decidir a quina creuen que podran adherir-se, tenint en compte la franja horària del seu casal (matins o dia complet, amb menjador o sense).
- Demanar que comencin a fer **difusió** del projecte a través de les xarxes socials, cartells informatius del casal, grups de WhatsApp o escoles. I que en destaquin l'enfocament que adoptarà entorn els hàbits saludables, per tal de tenir una major acceptació i adherència.
- Explicar com serà el **procés d'inscripció** i la documentació que hauran de fer arribar a les famílies sobre el projecte.
- Conèixer el nombre aproximat de nens/es participants (basant-se en dades d'anys anteriors o el nombre de places ofertes aquell any).
- Indicar que, tan bon punt acabi el termini d'inscripcions (següent etapa), facin arribar a la persona coordinadora del projecte un **correu electrònic** informant sobre: la modalitat escollida, el nombre de grups de nens/es que voldran adherir al projecte i el nombre de nens/es i monitors/es aproximat que tindran.
- Exposar de forma clara tota la **temporització** (calendari) i el **procés d'avaluació**, destacant que el projecte és també un estudi científic i requereix tot un procés de recollida de dades.
- Fer alguna dinàmica per **conèixer bé a l'equip organitzador del casal**, els seus valors, posicionament entorn la promoció d'hàbits saludables, perfil de participants i famílies, etc.
- Explicar la intervenció dirigida als monitors/es, que consistirà en una **formació en línia** que constarà de 3 sessions. I indicar ja les dates exactes d'aquestes sessions.

Un cop feta aquesta sessió, el següent pas serà el procés d'inscripció. Però abans, des de la Gasol Foundation s'enviarà tota la documentació en paper (dins sobres) a cadascun dels casals per poder llavors iniciar aquest procés de vinculació dels i les participants al projecte. S'enviaran tants sobres en paper com nombre aproximat de nens/es de 1r a 5è de primària es preveu que s'inscriguin.

El temps aproximat per aquesta etapa serà d'1 setmana, ja que caldrà fer una sessió qualitativa amb cadascuna de les entitats.

Objectiu: conèixer millor a les entitats, el perfil de nens/es participants i famílies del/s casals d'estiu, el propòsit i valors que es transmeten al/s casals, la durada del/s casals, el perfil de monitors/es o equip tècnic del/s casals i la seva sensibilització o motivació cap a la promoció d'hàbits saludables. I donar a conèixer les parts principals del projecte i accions que hauran de fer.

4. Inscripció al projecte: entrega de la documentació a les famílies

El procés d'inscripció al projecte *Campus DIANA Saludable* es farà de forma paral·lela a la inscripció dels nens/es al casal d'estiu. En el moment en què les famílies (pares, mares o tutors/es legals) dels nens/es d'entre 6-11 anys (grups de 1r a 5è de primària) vagin a inscriure als seus fills/es al casal, se'ls entregarà un sobre amb tota la documentació per vincular-se en el projecte. Aquests sobres ja s'hauran enviat classificats per grups d'edat i amb un codi numèric assignat, que es podrà identificar fàcilment tant a la part externa del sobre com a tots els documents inclosos. Cada sobre inclourà:

- **1 carta de presentació i full d'instruccions:** serviran per presentar el projecte a les famílies i indicar-los els passos a seguir per emplenar i retornar tota la documentació. La carta de presentació inclourà una descripció del projecte i de la Gasol Foundation. A més, en aquest document es deixarà clar el caràcter voluntari del projecte, i la seva llibertat per decidir si volen que els seus fills/es hi participaran i, en consegüent, si accepten la recollida de les seves dades. També se'ls garantirà un tractament confidencial de les dades, ja que a cada nen/a se li assignarà un codi numèric, que llavors s'utilitzarà per respondre els qüestionaris. A més, per incentivar-los a participar, s'informarà que es sortejaran algunes recompenses entre tots els i les participants al final del campus.
- **2 consentiments informats:** document on les famílies hauran d'indicar si volen que el seu fill/a participi a l'estudi derivat del projecte i firmar-lo. Per tant, si accepten la recollida de dades o no. Una còpia serà per a quedar-se la família i l'altra l'hauran de retornar.
- **1 qüestionari sobre dades socioeconòmiques:** document que hauran d'emplenar i retornar firmat només aquelles famílies que hagin acceptat la participació en el projecte (indicat que "sí" en el consentiment informat). Es demanarà que aquest qüestionari el contesti l'adult que més hores es fa càrrec del nen/a. Aquest qüestionari inclourà preguntes sobre: els nivells d'estudis, l'ocupació, els ingressos, la salut i variables ambientals i de l'entorn.

És molt important que els organitzadors/es del casal o persones encarregades del procés d'inscripció, recordin a les famílies que en cas de no voler participar en el projecte, i no donar el consentiment perquè al seu fill/a se li recullin dades, han de retornar igualment el sobre firmat.

Llavors, se'ls donarà un marge de temps per tornar tota la documentació firmada i dins el mateix sobre. I durant aquest temps, es recomana que es convoqui a les famílies dels nens/es de 1r a 5è a una **reunió de presentació** (següent etapa descrita), que servirà per informar-los millor del projecte i així animar-los més a participar.

Tot aquest procés forma part del Pla d'Avaluació, que està descrit en *l'apartat 4*.

El temps aproximat per aquesta etapa serà de 3 setmanes, tenint en compte que possiblement cada entitat tindrà un període d'inscripció diferent.

Objectiu: informar a les famílies del projecte durant el procés d'inscripció i repartir la documentació amb el consentiment informat i qüestionari de dades personals i socioeconòmiques.

5. Reunions de presentació per a les famílies

Es tractarà d'una reunió presencial d'aproximadament 1 hora organitzada per cada casal, dirigida a totes les famílies amb nens/es de 1r a 5è de primària que han estat convidades a participar en el projecte. La presentarà la persona/es organitzadors de cada casal, i tindrà com a objectiu presentar-los el projecte més en detall a les famílies, i quina serà la seva participació o implicació com a pares i/o mares. Sobretot es posarà èmfasi en el procés d'avaluació i recollida de dades, perquè entenguin el motiu pel qual es fa aquest procés i que el tractament de les dades serà totalment confidencial. També serà important indicar-los la data límit de la qual disposaran per retornar el sobre, que es recomana que sigui de com a mínim una setmana abans de l'inici del casal.

L'eina que s'utilitzarà per exposar tot això serà un **vídeo de presentació** creat des de la Gasol Foundation. Un cop realitzada la sessió, aquest vídeo serà enviat a les famílies pels grups de WhatsApp del casal.

El temps d'aquesta etapa serà d'1 setmana, tenint en compte que s'ha de fer una reunió a cada casal participant.

Objectiu: presentar el projecte a les famílies, definir-los quina serà la seva participació en aquest, i fer una primera aproximació dels pilars de salut bàsics que es treballaran.

6. Identificació dels i les participants i gestió de la documentació

Un cop feta la reunió de presentació del projecte i finalitzat el període de temps que es doni per retornar la documentació, es passarà a fer el **recompte** dels nens/es participants i a fer la **gestió** de la documentació. Aquest procés tant pot dur-lo a terme cada monitor/a pel seu grup de nens/es com la persona/es coordinadores del casal.

Per poder fer la gestió de la documentació, la Gasol Foundation posarà a disposició de cada casal una **Carpeta de Google Drive** pròpia, on es facilitaran tots els documents per fer aquesta gestió de documents. En primer lloc, tindran un document editable i en línia anomenat **llistat d'alumnes**, on caldrà que de moment hi anotin: el nom de l'alumne, el codi numèric que se li ha assignat, i si s'ha contestat amb un "sí" o "no" el consentiment informat. Tota aquesta informació es trobarà a l'interior dels sobres. El model d'exemple de llistat d'alumnes es troba a *l'annex I* i al següent enllaç:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/17DLhCJBd-EKtI3IOnCIZww6sEZSPs2TfSwhMxpOgak/edit?usp=sharing>.

En tot moment cada casal tindrà a la seva disposició l'ajuda que necessitin per part de la Gasol Foundation. I en cas de no disposar de suficients recursos o no veure's capaços de gestionar tot el procés d'avaluació per si sols, es valorarà la possibilitat d'enviar una persona per donar-los suport.

Un cop finalitzat aquest procés, cada casal ja disposarà del llistat d'alumnes i podrà saber quins són els codis numèrics dels nens/es participants. Destacar però, que malgrat haver respost que "no" al consentiment informat, tots els nens/es executaran les mateixes activitats que la resta i no se'ls tractarà en cap cas diferent. L'única diferència és que no contestaran als qüestionaris d'avaluació, ni de l'inici ni del final.

El següent pas que haurà de fer cada casal és **escanejar tota la documentació** compresa dins els sobres que hauran retornat les famílies: consentiment informat i qüestionari de dades socioeconòmiques. Es recomanarà que s'organitzin els sobres per grups d'alumnes, i en cas de tenir molts nens/es al casal, repartir les tasques entre diferents persones per facilitar el treball.

A més, per fer més àgil aquest procés, s'aconsellarà utilitzar alguna aplicació mòbil per escanejar la documentació, ja que pot ser molt més senzill que no fent-ho amb una impressora. Algunes aplicacions que poden ser útils són: "PDF Scanner App" o "Simple Scan – Free Scanner PDF App".

Tota aquesta documentació digital escanejada es demanarà als casals que la comparteixin a través d'una Carpeta anomenada "documentació", que es trobarà dins la seva Carpeta de Google Drive, i que caldrà que estigui protegida amb una contrasenya. Posteriorment, un cop el/s coordinadors/es de la Gasol Foundation l'hagin pogut revisar, es demanarà als casals que enviïn tots els sobres de la documentació físics (en paper) tancats per correu certificat a la Gasol Foundation. El mètode per fer-ho, se'ls hi comunicarà un cop arribat el moment.

Tot aquest procés forma part també del Pla d'Avaluació, que està descrit en *l'apartat 4*.

El temps aproximat d'aquesta etapa serà d'unes 3 setmanes, i es farà de forma paral·lela al següent pas: formació dels monitors/es.

7. Formació dels monitors/es

Mentrestant els diferents casals van portant a terme la gestió de la documentació, es farà la formació de l'equip tècnic, que consistirà en **3 sessions de formació en línia** dirigides a tots els monitors/es de tots els casals adherits al projecte (dels grups de 1r a 5è de primària), els quals rebran aquesta formació de forma simultània durant les setmanes prèvies a l'inici dels casals. El/la responsable de fer aquesta formació serà la persona/es coordinadores del projecte de la Gasol Foundation.

Servirà per presentar més en detall el projecte als monitors/es, per informar-los sobre el pla d'acció, el pla d'avaluació i el pla de comunicació; i formar-los en coneixements sobre hàbits saludables, incidint molt en els 16 missatges clau del projecte i en la forma òptima per transmetre o comunicar aquests missatges als alumnes.

A més, se'ls ensenyarà la Carpeta de Google Drive on tindran accés als vídeos de les gravacions de les diferents sessions de formació, i que podran consultar en qualsevol moment. Aquest espai web també serà l'espai on se'ls anirà facilitant a cada casal tots els materials o documents que necessitaran durant el procés d'implementació del projecte, on hi destaca la *Guia Educativa DIANA* com a document principal. També s'hi aniran dipositant els materials de comunicació (pòsters, infografies...), alguns dels quals seran per fer arribar a les famílies; i també altres documents en línia necessaris per al procés d'avaluació i seguiment del projecte, com per exemple el *full d'assistència* i el *full de registre de les activitats*.

El temps aproximat de tota l'etapa de formació en línia serà d'un 3 setmanes (1 reunió per setmana), tot i que podran allargar-ho fins a l'inici del casal, ja que disposaran dels vídeos de les sessions gravades a la carpeta del seu casal.

Objectiu: formació dels monitors/es en els pilars i missatges clau de salut que hauran de fomentar durant el projecte, presentació de la *Guia Educativa DIANA* que hauran de seguir i de tot el procés d'implementació i avaluació.

8. Avaluació inicial.

Consistirà en la recollida de dades pre-intervenció, i es basarà en la realització dels **qüestionaris dels nens/es** sobre els indicadors psicosocials entorn els hàbits saludables d'alimentació, activitat física, benestar emocional i hores i qualitat del son. Serà molt important que es realitzin durant el **primer dia de casal**, abans d'haver implementat cap de les activitats de la guia, i serà responsabilitat de cada monitor/a que tots els seus alumnes responguin al qüestionari. La seva realització serà per internet, per això es recomana disposar d'un espai en el casal perquè tots els grups puguin respondre'ls de forma ordenada i seguint uns horaris. Els passos aconsellats a seguir per cada monitor/a són els següents:

1. Disposar del **llistat d'alumnes**: per saber els nens/es que han de contestar al qüestionari (aquells que hagin contestat que "sí" al consentiment informat) i quin és el seu codi numèric.
2. Preparar un espai còmode amb **dispositius electrònics** amb **connexió a internet** (es recomana tenir-ne uns 4-5 per anar responent alhora diferents nens/es), que podran ser mòbils, tauletes o ordinadors.
3. Disposar de **l'enllaç** per accedir als qüestionaris inicials en línia.
4. Respondre als qüestionaris en petits grups.
5. Deixar enregistrat al **llistat d'alumnes** els que han respost el qüestionari, posant un "1" a la casella "qüestionari inicial nen/a", o un "0" en cas de no haver contestat, ja sigui perquè no disposaven del consentiment de la família o per no haver assistit aquell dia al casal.

El/s monitors/es podran donar suport en tot moment als alumnes en la realització del qüestionari, sobretot als més petits. De forma que podran llegir-los les preguntes i fer aclariments en cas de no entendre alguna pregunta, però sempre de forma objectiva i sense influir en les seves respostes. En el cas dels més petits, sobretot els nens/es de 1r i 2n de primària, es recomana que hi hagi més d'una persona adulta de suport durant aquest procés, ja que els pot resultar una mica complicat tant llegir com entendre les diferents preguntes.

Detalls importants:

Es pot donar el cas que algun/s nens/es no assisteixin al primer dia de casal i no contestin al qüestionari inicial per algun dels motius següents:

- No participen a cada setmana del casal, només a algunes.
- No han vingut el primer dia de casal.
- S'han inscrit al casal més tard, i el primer dia no hi han assistit.

És per això que serà molt important que cada monitor/a estigui al cas dels alumnes que han contestat al qüestionari inicial, que quedarà **registrat al llistat d'alumnes**. I els dies en què arribin alumnes nous els monitors/es responsables caldrà que segueixin els passos següents:

1. Comprovar que aquell nen/a està registrat al llistat d'alumnes, el que significarà que els seus progenitors o tutor/a legal van rebre i retornar la documentació. I mirar què van respondre al consentiment informat. En cas de respondre "NO" o "NC", aquell alumne no haurà de contestar cap qüestionari.
2. En cas que aquell nen/a hagi acceptat participar ("SÍ" al consentiment informat), en el seu primer dia de casal se li demanarà que contesti el qüestionari inicial, facilitant-li algun dispositiu electrònic, el seu codi numèric i l'enllaç.

Marcar al llistat d'alumnes els alumnes que finalment hagin contestat al qüestionari inicial, posant un "1" a la casella "qüestionari inicial nen/a".

Tot aquest procés forma part també del Pla d'Avaluació, que està descrit en *l'apartat 4*.

El temps aproximat d'aquesta etapa serà d'un sol dia, coincidint amb l'inici del projecte.

Objectiu: recopilar totes les dades pre-intervenció.

9. Implementació de la intervenció i avaluació del procés.

Es basarà en la implementació de la intervenció dirigida als nens/es i a les famílies. Per una part, la realització de les diferents activitats diàries amb missatges d'hàbits saludables planificades a la *Guia Educativa DIANA*, que consta de diferents blocs depenent de la modalitat a la qual s'ha adherit cadascun dels casals. Aquesta implementació serà responsabilitat dels monitors/es.

Per una altra part, les famílies rebran setmanalment diferents missatges de WhatsApp sobre els aspectes clau i activitats que han anat treballant els seus fills/es cada setmana, que seran enviats per l'organització o propis monitors/es del casal, que disposaran de recomanacions i models d'exemple en un apartat distintiu comprès dins la *Guia Educativa DIANA*. A més, es recomanarà que des dels casals es convidi a les famílies a participar en algunes activitats esportives i/o tallers de cuina juntament amb els seus fills/es.

A més, durant el transcurs del casal i implementació de les activitats i tallers sobre hàbits saludables, es demanarà als monitors/es que portin un registre de totes les activitats que fa cadascun dels grups i quin dia les porten a terme. Aquest registre l'hauran d'anar anotant cada dia de casal al document anomenat **full de registre de les activitats**, que disposaran a la Carpeta de Google Drive. En aquest mateix document d'Excel també podran anotar-hi si porten a terme alguna activitat complementària (que no es trobi a la guia) i posar comentaris. A més, durant la intervenció també se'ls demanarà als monitors/es de cada grup que cada dia deixin registrada l'assistència dels nens/es al **full d'assistència**. A més, serà molt recomanable que en aquests dos documents també hi registrin en quines activitats han convidat a les famílies i quin ha estat el seu grau de participació (nombre de pares o mares que han assistit i de quins grups d'edat). Ambdós registres seran claus per la posterior avaluació de les dades.

El temps d'aquesta etapa serà de 4-8 setmanes, segons la durada de cada casal.

Objectiu: portar a terme el Pla d'Acció.

10. Sessions de seguiment.

De forma paral·lela a la implementació de la intervenció, es planificaran **2 sessions de seguiment** amb cadascuna dels casals, que consistiran en una videotrucada d'uns 30-45 minuts, i que cada casal podrà planificar els dies i horaris que més els convinguin. Es demanarà que tant a la primera com segona reunió es connecti el coordinador/a o equip organitzador del casal, alguns monitors/es, i també alguna família participant (pares/mares i fills/es), per obtenir un *feedback* de totes les parts participants. L'objectiu d'aquestes serà fer un seguiment del projecte i resoldre possibles dubtes, complicacions o imprevistos. També serà important l'aportació de noves idees o propostes per part de les entitats (el *feedback*), per enriquir o millorar el projecte per a la mateixa o futures edicions. Aquest procés queda descrit també al Pla d'Avaluació, que es troba a l'*apartat 4*.

El temps d'aquesta etapa serà de 4-8 setmanes, segons la durada de cada casal.

Objectiu: acompanyar a tot l'equip de cada casal durant la implementació del projecte i identificar propostes de millora que contribueixin al seu èxit en aquesta o futures edicions.

11. Avaluació final.

L'avaluació final consistirà en la realització dels **qüestionaris finals dels nens/es** sobre els indicadors psicosocials entorn els hàbits saludables d'alimentació, activitat física, benestar emocional i hores i qualitat del son, que seran molt similars als qüestionaris inicials.

El procés a seguir que es recomana serà molt semblant al de l'inici, i també s'aconsellarà disposar d'un espai en el casal per poder respondre'ls i que de forma ordenada i seguint uns horaris, tots els grups puguin passar-hi al llarg del matí a contestar-los. Els passos a seguir són els següents:

1. Disposar del **llistat d'alumnes**: per saber els nens/es que han de contestar al qüestionari (aquells que hagin contestat que "sí" al consentiment informat) i quin és el seu codi numèric. En cas que algun alumne, pel motiu que sigui, no hagi contestat al qüestionari inicial, no serà necessari que contesti el qüestionari final.
2. Preparar un espai còmode amb **dispositius electrònics** amb connexió a internet (es recomana tenir-ne uns 4-5 per anar responent alhora diferents nens/es), que podran ser mòbils, tauletes o ordinadors.
3. Disposar de **l'enllaç** per accedir als qüestionaris finals en línia.
4. Respondre als qüestionaris en petits grups.
5. Deixar enregistrat al llistat d'alumnes els que han respost el qüestionari, posant un "1" a la casella "qüestionari final nen/a" o un "0" en cas de no haver-lo respost.

El/s monitors/es també podran donar suport en tot moment als seus alumnes en la realització d'aquest qüestionari, sobretot als més petits.

Detalls importants:

Es podrà donar el cas que algun/s nens/es no assisteixin a l'últim dia de casal i no contestin al qüestionari final per algun dels motius següents:

- No participen cada setmana del casal, només a algunes.
- No han vingut l'últim dia de casal.

En aquests casos, l'últim dia de casal se'ls enviarà a les seves famílies a través d'un missatge de WhatsApp l'enllaç per a respondre el qüestionari, i se'ls donarà un termini d'uns pocs dies per contestar-lo. En aquest missatge és molt important que apareguin les informacions següents:

- Codi numèric identificatiu d'aquell nen/a.
- Enllaç per respondre el qüestionari.
- Incentius als quals podrà optar en cas de respondre al qüestionari.

I finalment, també en aquesta etapa final del programa, es demanarà a tots els participants (nens/es, famílies i monitors/es) que responguin als **qüestionaris en línia de satisfacció**. Aquests qüestionaris seran totalment anònims, i no caldrà introduir cap mena de dades personals ni codi numèric; simplement es demanarà als participants que contestin un sol cop al qüestionari. En el cas dels monitors/es i nens/es, es recomanarà que el facin durant l'últim dia de casal, aprofitant el mateix moment i espai que han facilitat per a fer els qüestionaris finals sobre els indicadors psicosocials dels nens/es. I a les famílies se'ls demanarà que contestin al formulari a través d'un missatge de WhatsApp, on se'ls enviarà l'enllaç i s'agrairà molt la seva participació durant tot el projecte.

Tot aquest procés forma part també del Pla d'Avaluació, que està descrit a l'*apartat 4*.

El temps aproximat d'aquesta etapa serà d'1 setmana.

Objectiu: recollir les dades de la post avaluació.

12. Anàlisi i publicació dels resultats.

Un cop finalitzat el projecte, es passarà a fer l'anàlisi de les dades obtingudes de l'avaluació inicial i final, on s'intentarà donar resposta a la pregunta investigable i es comprovarà si s'ha complert l'objectiu principal del projecte.

Les dades obtingudes de l'avaluació de l'impacte, mitjançant els qüestionaris inicials i finals dels nens/es majors de 8 anys, són dades **quantitatives**, ja que les respostes valoren els coneixements, actituds, habilitats i autoeficàcia respecte als diferents pilars de salut treballats amb puntuacions del 0-10. Pel que fa als qüestionaris adaptats als nens/es menors de 8 anys, les respostes són qualitatives, ja que es basen en diferents emoticones. En aquest cas però es seguirà la *taula 6* per transformar aquestes dades en quantitatives. A continuació, l'anàlisi estadística es basarà en la utilització d'un test estadístic inferencial no paramètric, i s'analitzarà la interferència entre variables quantitatives (puntuacions en els coneixements, actituds, habilitats i autoeficàcia entorn els quatre pilars de salut treballats) i variables categòriques (abans i després de la intervenció).

Taula 6. Taula d'equivalència de les puntuacions basades en emoticones (dades qualitatives) dels qüestionaris inicials i finals dels nens/es menors de 8 anys sobre els predictors conductuals en puntuacions quantitatives.

Molt 	Bastant 	Una mica 	Poc 	Gens 
10	8	6	4	2

L'objectiu d'aquesta anàlisi serà determinar si es donen diferències en les mitjanes de les puntuacions dels diferents predictors conductuals d'abans i després de la intervenció, i si aquestes diferències són estadísticament significatives. I d'aquesta forma donar resposta a la pregunta investigable d'aquest projecte pilot, que diu: "les puntuacions dels coneixements, actituds,

autoeficàcia i habilitats entorn els hàbits d'alimentació, activitat física, benestar emocional i hores i qualitat del son mostren una evolució favorable després de la intervenció respecte a l'inici en els nens/es de 6-11 anys participants?"

El software d'anàlisi estadístic que s'utilitzarà serà el IBM SPSS v21.0 (.sav) o R (.rda), i el test a utilitzar serà el *Test de contrast de mitjanes*, on les dues hipòtesis a contrastar per a cadascun dels pilars bàsics de salut (tant alimentació, activitat física, benestar emocional, com hores i qualitat del son) seran:

- **H_0** : no es donen diferències significatives en les mitjanes de les puntuacions dels coneixements, actituds, habilitats i autoeficàcia respecte (nom del pilar de salut) dels nens/es participants d'abans i després de la intervenció.
- **H_a** : sí es donen diferències significatives en les mitjanes de les puntuacions dels coneixements, actituds, habilitats i autoeficàcia respecte (nom del pilar de salut) dels nens/es participants d'abans i després de la intervenció.

A més, es portaran a terme altres anàlisis bivariants i multivariants (regressió lineal múltiple), per tal de veure altres tipus d'associacions entre els canvis pre i post intervenció en els predictors conductuals i altres variables independents com per exemple: les **dades socioeconòmiques** aportades per les famílies, com el nivell d'ingressos, d'estudis o ocupabilitat; l'**assistència** d'aquell nen/a els dies que s'ha treballat aquell pilar de salut concret; o el **nombre d'activitats** que s'han treballat en aquell casal sobre aquell pilar de salut.

Per una altra part, també es farà una anàlisi de les dades obtingudes en els **qüestionaris de satisfacció** dels nens/es, famílies i monitors/es. En el cas del qüestionari dels nens/es, en què el sistema de respostes es basa en diferents emoticones, es transformaran novament les dades en quantitatives seguint la *taula 6*. I juntament amb la resta dels qüestionaris de les famílies i monitors/es, es passarà a fer una **anàlisi descriptiu** de les dades, i d'aquesta forma detectar quins són els punts forts i febles del programa.

Totes les dades obtingudes d'aquestes anàlisis ajudaran a veure quin ha estat l'impacte de la intervenció i a detectar punts a millorar de cara a futures edicions.

El temps aproximat d'aquesta etapa serà de 2 mesos.

Objectiu: estudiar l'assoliment dels objectius o eficàcia del projecte.

3.5. Activitats de la intervenció

La intervenció anirà dirigida principalment als nens/es dels casals, però també als monitors/es, famílies i organitzadors/es del casal. És per això que les diferents activitats i materials s'han dividit en diferents apartats tenint en compte a qui van dirigits, el que queda resumit a la *taula 7*.

Taula 7. Descripció de la intervenció dirigida als monitors/es, nens/es, famílies i organitzadors del casal, i materials necessaris per a cadascuna d'aquestes parts.

Intervenció monitors/es	Intervenció nenes i nens	Intervenció famílies	Intervenció organitzadors
<p>3 sessions de formació en línia de 45 minuts la primera i 1,5 hores cadascuna de les altres dues.</p>	<p>Implementació dels blocs d'activitats:</p> <p>-Bloc 1: Activitats esportives i lúdiques amb missatges sobre hàbits saludables.</p> <p>-Bloc 2: Competicions de dinars saludables.</p> <p>-Bloc 3: Berenars saludables.</p>	<p>- Reunió de presentació: per presentar el projecte a les famílies.</p> <p>- Missatges setmanals de WhatsApp.</p> <p>- Participació en alguns dels tallers i activitats amb els seus fills/es.</p>	<p>- Servei de revisió dels menús del menjador del casal.</p> <p>- Servei d'ajuda en la programació dels menús del menjador del casal.</p>
<p>MATERIALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Guia educativa DIANA</i> pels monitors/es. - Carpeta de Google Drive individual per cada casal. 	<p>MATERIALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lona del Campus DIANA Saludable. - Cançó "El millor Campus Saludable" i diploma. - Materials per fer les activitats esportives i els tallers de cuina. 	<p>MATERIALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Guia educativa DIANA</i> pels monitors/es (apartat sobre la intervenció dirigida a les famílies). - Materials educatius per enviar a les famílies. 	<p>MATERIALS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Documents sobre propostes de menús saludables.

Tots els materials necessaris per a implementar les diferents activitats de la intervenció descrites a la *taula 7*, i que es troben adjunts als *annexos*, han estat elaborats únicament per l'autora d'aquest treball. Tot i això, s'ha comptat amb el suport de la Gasol Foundation, que ha facilitat les imatges de la Galàxia Saludable i diferents materials d'intervencions anteriors, que han servit com a models de referència en l'elaboració de la guia i els altres materials educatius i de suport, i en el disseny del Pla d'Acció (intervenció) i Pla d'Avaluació.

3.5.1. Intervenció dirigida als monitors/es

La part principal del projecte es basarà en la realització de diferents activitats esportives i lúdiques i tallers de cuina amb missatges sobre hàbits saludables, que estaran dirigits pels propis monitors/es dels casals. És per això que se'ls facilitarà als monitors/es la *Guia Educativa DIANA*, que conté tota

la informació necessària per implementar les activitats i fer el procés d'avaluació. A més, previ a l'inici del casal, rebran una formació per part de professionals de la Gasol Foundation, per tal d'empoderar-los cap a la promoció d'hàbits de vida saludables i transmetre'ls-hi les eines necessàries per implementar les activitats i missatges del projecte.

La formació dels monitors/es estarà dividida en **tres sessions en línia**, que es faran de forma conjunta entre tots els equips tècnics dels diferents casals participants. L'estructura i contingut de cada sessió seran els descrits a la *taula 8*.

Taula 8. Estructura i continguts de les tres sessions de formació dels monitors/es del Campus DIANA Saludable.

Sessió 1. Hàbits saludables i Galàxia Saludable (45 minuts)	Sessió 2. Guia educativa (1,5 hores)	Sessió 3. Implementació i Avaluació (1,5 hores)
<ul style="list-style-type: none"> - Contextualització sobre l'obesitat infantil i el deteriorament dels hàbits saludables durant l'estiu. - Explicació de la metàfora de la Galàxia Saludable i els determinants clau relacionats amb l'obesitat infantil: planetes i satèl·lits que es treballaran en el casal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposició dels components de la intervenció i els diferents blocs de la Guia Educativa DIANA. - Explicació sobre com utilitzar la guia de forma flexible i crear activitats noves amb missatges de salut. - Reflexió sobre el paper del monitor/a com a referent i com fer les reflexions finals. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicació del Pla d'Avaluació. - Exposició del Pla de comunicació (díptic, imatges i vídeos nens/es, missatges WhatsApp famílies, lones...) - Temporització de totes les activitats i reunions de seguiment. - Part de dubtes i preguntes.

Materials. El material dissenyat per aquesta part de la intervenció és el següent:

- **Guia Educativa DIANA** (*annex II*). Font: elaboració pròpia. El disseny de totes les activitats (activitats esportives i lúdiques, competicions de dinars i tallers de berenars saludables) i altres apartats de la guia l'ha realitzat l'autora d'aquest treball. S'han pres com a models altres materials de la Gasol Foundation de projectes com ENERGY o Alley-Oop, però tot el contingut de la guia és diferent i d'elaboració pròpia. En canvi, les imatges de la Galàxia Saludable han estat facilitades per la Gasol Foundation.

3.5.2. Intervenció dirigida als nens/es

La intervenció dirigida als nens i nenes es basarà en la implementació de les activitats descrites a la *Guia Educativa DIANA* (*annex II*), les quals estaran dividides en tres blocs diferenciats:

- Bloc 1: Activitats esportives i lúdiques amb missatges sobre hàbits saludables.
- Bloc 2: Competicions de dinars saludables.

- Bloc 3: Berenars saludables.

A més, una de les activitats complementàries serà aprendre i coreografiar la cançó “*El millor Campus Saludable*”, la lletra de la qual ha estat composta per l’autora d’aquest treball. I també s’ha dissenyat un diploma per donar als alumnes al finalitzar el projecte, com a recompensa a la seva participació i esforç diari.

Materials. Els materials dissenyats per aquesta part de la intervenció són els següents:

- **Lona del Campus DIANA Saludable** (*annex III*). Font: elaboració pròpia. Les imatges de la Galàxia Saludable han estat facilitades per la Gasol Foundation. El disseny és propi.
- **Cançó “El millor Campus Saludable”** (*annex IV*). Font: melodia de la cançó “Aquí és Nadal i estic content”, del grup musical *La Pegatina*; composició de la lletra d’elaboració pròpia; so i guitarra de l’àudio adjuntat a l’*annex IV*, de Maria Comella.
- **Diploma Campus DIANA Saludable** (*annex V*). Font: elaboració pròpia. Les imatges de la Galàxia Saludable han estat facilitades per la Gasol Foundation. El disseny és propi, utilitzant l’eina de disseny gràfic *Canva*.

La intervenció durant les 4 primeres setmanes es basarà en l’estructura de la *taula 9*, de forma que cada setmana es treballarà un dels 4 planetes o pilars bàsics de salut, i cada dia de la setmana es fomentarà un missatge clau de salut. Llavors, si algun casal té una durada d’entre 5-8 setmanes, es proposarà la creació de noves activitats sobre hàbits saludables, seguint la *Guia Educativa DIANA*.

Taula 9. Estructura i programació de les 4 primeres setmanes del projecte Campus DIANA Saludable, amb els pilars i satèl·lits de la Galàxia Saludable que es treballaran cada dia de casal.

Nº SETMANA I TEMA / PLANETA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	MISSATGES CLAU / SATÈL·LITS				
1. Planeta de l’alimentació saludable	Estructura del plat saludable	Planificació, compra i cuina en família	Aigua, la millor beguda	Àpats en família	Tot el planeta
2. Planeta de l’activitat física i l’esport	60 minuts d’activitat física al dia	Màxim 2 hores de pantalles al dia	Moviment tot el dia	Activitat física en família	Tot el planeta
3. Planeta del benestar emocional	Identificar les emocions	Compartir els sentiments	Gaudir de la família i les amistats	Comunicació màgica	Tot el planeta
4. Planeta de les hores i qualitat del son	Les 10 hores de somnis	Pantalles apagades 30 minuts abans d’anar a dormir	Condicions de l’habitació per somiar	Rutines saludables per dormir	Tot el planeta

3.5.3. Intervenció dirigida a les famílies

La intervenció dirigida a les famílies es basarà en les dues propostes que es troben a continuació.

- Reunió de presentació per a les famílies:

Consistirà en una reunió organitzada per l'equip tècnic de cadascun dels casals, on es projectarà un petit **vídeo de presentació**, que contindrà una petita contextualització sobre l'obesitat infantil i la meta de la Gasol Foundation. En el vídeo també s'explicaran els principals pilars de salut que es treballaran en el casal, i l'eina pedagògica de la Galàxia Saludable. A continuació se'ls informarà de la seva implicació en el projecte (missatges que rebran i participació voluntària en algunes activitats esportives i tallers de cuina), i de tot el procés d'avaluació al que estaran involucrats i involucrades i de la seva importància com a part d'un projecte d'investigació. Al final de la sessió, s'obrirà un torn de preguntes, que respondran els organitzadors/es del casal.

- Missatges setmanals de WhatsApp:

Es tractarà de **missatges breus, entenedors i visuals** que rebran de forma setmanal els pares, mares o tutors legals dels nens/es participants sobre aquells **missatges clau** que hauran treballat els seus fills/es durant aquella setmana, i un resum de les **activitats** que s'han anat duent a terme, acompanyades d'imatges i/o vídeos. Aquest procés serà responsabilitat dels organitzadors/es del casal o monitors/es de cada grup, els quals disposaran a la *Guia Educativa DIANA* d'un apartat on se'ls descriurà el contingut que han de tenir aquests missatges, amb algunes recomanacions i models d'exemple. I també tindran a la seva disposició a la Carpeta de Google Drive alguns **materials educatius** que també hauran de fer arribar per WhatsApp a les famílies. Aquests documents o materials seran en format pòster/infografia, i seran els següents:

- El document anomenat "**Les 16 claus per portar una vida saludable en família**" (*annex VI*). Font: elaboració pròpia. Els missatges clau són els que es treballen de forma transversal en totes les intervencions de la Gasol Foundation. El pòster, però, ha estat creat per l'autora d'aquest treball utilitzant l'eina de disseny gràfic *Canva*.
- El document anomenat "**Recomanacions per menjar sa a baix cost**" (*annex VII*). Font: elaboració pròpia utilitzant l'eina de disseny gràfic *Canva*.

3.5.4. Intervenció dirigida als organitzadors/es del casal

La intervenció dirigida als organitzadors/es del casal, concretament a aquells/es encarregats de portar el **servei de menjador**, consistirà per una part en un servei gratuït de **revisió dels menús** del menjador que farà un/a nutricionista de la Gasol Foundation. I per una altra part, també se'ls facilitarà un document de suport per a la programació de menús saludables, que incorporarà un document amb algunes recomanacions sobre com planificar el menú del menjador perquè aquest sigui saludable i adequat per a nens/es en edat escolar i per l'estiu.

Material. Els materials necessaris per a aquesta part de la intervenció són els següents:

- El document anomenat “**Propostes de menú saludable**” (*annex VIII*). Font: elaboració pròpia.

3.6. Cronograma

El cronograma amb les diferents etapes que s’haurien de seguir per tal d’implementar el projecte *Campus DIANA Saludable* es troba a la *taula 10*. Per a cada etapa s’ha fet una estimació de la seva durada tenint en compte que possiblement no tots els casals participants disposaran dels mateixos períodes d’inscripció. A més, s’ha dissenyat el diagrama de Gantt hipotètic que s’hauria de seguir per implementar el projecte en aquesta edició pilot del 2021, que es troba a la *figura 4*.

Taula 10. Fases i etapes per a la implementació del projecte pilot Campus DIANA Saludable, i duració de tot el procés.

FASES	Etapes	Duració de cada etapa	Duració de cada fase
FASE I: PRE-INTERVENCIÓ	1. Visibilització del projecte	2 setmanes	Uns 2 mesos i mig
	2. Selecció dels casals participants	2 dies	
	3. Sessions qualitatives amb els casals	1 setmana	
	4. Inscripció al projecte: entrega de la documentació a les famílies	3 setmanes	
	5. Reunions de presentació per a les famílies	1 setmana	
	6. Identificació dels i les participants i gestió de la documentació	3 setmanes	
	7. Formació dels monitors/es		
	8. Avaluació inicial	1 dia	
FASE II: INTERVENCIÓ	9. Implementació de la intervenció i avaluació del procés	4-8 setmanes	1-2 mesos
	10. Sessions de seguiment		
FASE III: POST-INTERVENCIÓ	11. Avaluació final	1 setmana	2 mesos i 1 setmana
	12. Anàlisi i publicació dels resultats	2 mesos	

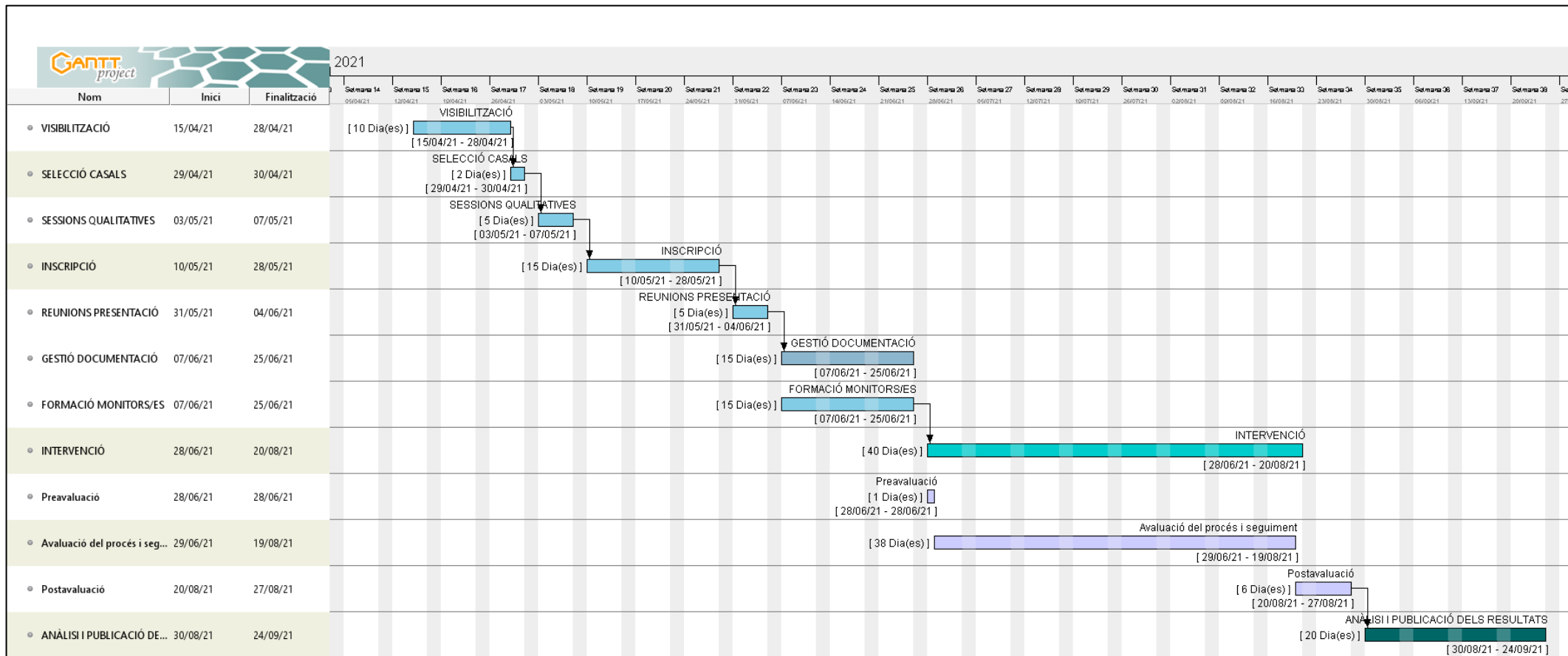


Figura 4. Diagrama de Gantt hipotètic a seguir per implementar el projecte pilot Campus DIANA Saludable l'any 2021.

3.7. Recursos necessaris i pressupost

Els recursos i materials que s'han considerat són aquells necessaris per implementar la intervenció dissenyada, per tant, totes les activitats i tallers d'hàbits saludables que es troben dins la *Guia Educativa DIANA* i també aquells recursos necessaris per portar a terme tot el procés d'avaluació. En canvi, tots els costos propis dels casals independents del projecte no s'han considerat, ja que els casals seleccionats es portarien a terme igualment encara que no participessin en aquest projecte.

Totes les despeses d'aquesta intervenció aniran a càrrec de la Gasol Foundation, entitat que organitzarà i portarà a terme aquest projecte i l'estudi derivat. Els recursos i pressupost necessaris per a dur a terme aquesta edició pilot del projecte *Campus DIANA Saludable* es troben descrits a continuació.

Recursos materials:

- **Materials de suport de la intervenció:** pòster o lona del Campus DIANA Saludable, impressió de la *Guia Educativa DIANA* (1 còpia per casal), materials per fer el clauer del *Club dels Campistes Saludable*, lona i pintures per construir el Twister Saludable i altres materials de comunicació i suport que es puguin necessitar.
- **Materials per a la vinculació de les famílies:** sobres i documentació en paper per l'avaluació prèvia a l'inici del casal (full d'instruccions, carta de presentació, consentiment informat i qüestionari de variables socioeconòmiques).
- **Utensilis i ingredients de cuina:** bols, safates de forn, ganivets, culleres grans, batedora, gots de plàstic, paper de forn, palets de fusta i ingredients per a l'elaboració de les receptes.
- **Material d'educació física:** cons, petos, pilotes, pals, cercles, frisbee... Es donarà un petit pressupost a cada casal per comprar aquells materials que no disposin a les seves instal·lacions i que siguin necessaris per a fer les activitats esportives i lúdiques de la guia.

Recursos humans:

Els recursos humans que es necessitaran seran un o dos treballadors de la Gasol Foundation, nombre que dependrà del nombre de casals i nens/es que es decideixi que participaran en cada edició. Les tasques que hauran de portar seran principalment organitzar i coordinació el projecte, i donar suport als casals durant tota la implementació. Les tasques detallades i ordenades cronològicament i la dedicació que es preveu en cadascuna d'aquestes, seran:

- **Gestionar tot el procés de difusió o visibilització del projecte:** preparar els missatges i recursos per fer una bona difusió a través de les xarxes socials pròpies i d'altres entitats.
- **Seleccionar els casals participants:** fer el cribratge a partir de les dades de l'INE i llavors enviar un missatge als diferents casals per informar sobre si han estat o no seleccionats.

- **Preparar i fer les sessions qualitatives:** preparar una presentació per a desenvolupar les sessions qualitatives, pactar amb els casals el dia que els va millor i fer les diferents sessions. Serà un procés més costós com més casals hi participin, ja que són sessions individuals.

- **Coordinar el procés d'avaluació:** imprimir, organitzar i enviar a cada casal tota la documentació (sobres) per entregar a les famílies durant el procés d'inscripció per poder-se vincular al projecte. I un cop fet aquest procés, revisar tota la documentació escanejada, comprovar que tots els nens/es estiguin correctament identificats amb un codi numèric i que hagin respost els qüestionaris inicials. I finalment, també donar suport en tot moment als casals durant aquest procés, i en cas de ser necessari, fer-ho presencialment.

- **Preparar el vídeo de presentació per a les famílies,** el qual es projectarà a mode informatiu durant la reunió de presentació que organitzi cada casal.

- **Fer la formació dels monitors/es** (3 sessions en línia): preparar una presentació per a cadascuna de les sessions de formació, programar i dirigir aquestes tres sessions. I també penjar els vídeos i altres documents a la Carpeta de Drive de cada casal perquè puguin continuar aquesta formació des de casa, i disposin de tots els recursos necessaris per implementar el projecte.

- **Donar suport als monitors/es i equip tècnic durant la implementació de les activitats i l'avaluació final:** estar al seu abast en tot moment per donar-los un cop de mà en tot el que necessitin o resoldre els problemes que els puguin sorgir. I també fer tot el procés de seguiment (2 reunions/casal) i revisar i ajudar en el procés final d'avaluació.

- **Anàlisi final dels resultats:** fer un estudi o anàlisi de les dades obtingudes dels qüestionaris i veure quin ha estat l'efecte de la intervenció.

Tenint en compte això, es preveu que en aquesta edició pilot es necessiti només a un únic treballador/a de la Gasol Foundation per coordinar el projecte, a més del possible suport d'algun becari. I per a futures edicions es considerarà la possibilitat d'incloure una segona persona, tenint en compte el nombre de casals i nens/es participants.

En canvi, els monitors/es dels casals no s'han tingut en compte dins els recursos humans del projecte, ja que independentment d'aquest projecte, el nombre de monitors/es que necessitaria cada casal seria el mateix i aquest cost no canviaria. Tampoc s'ha tingut en compte la feina portada a terme per l'autora d'aquest treball relativa al disseny d'aquest projecte.

Pressupost:

El pressupost per aquest projecte, tenint en compte que els casals adherits al projecte es portarien a terme igualment, es troba a la *taula 11*.

Pel que fa als recursos humans, s'ha calculat que la persona coordinadora hauria de treballar-hi uns 5 mesos i dedicar-hi mitja jornada completa al projecte, i que per tant, el cost total en aquesta primera

edició seria aproximadament d'uns 3000€. Aquest pressupost però podria veure's incrementat en futures edicions en cas que el nombre de casals participants s'incrementés.

Taula 11. Pressupost relatiu als recursos necessaris per implementar el projecte. S'ha fet un cost estimat per cada casal participant d'uns 200 nens/es.

Recurs	Proveïdor	Cost
Materials de suport	Gasol Foundation	100€/casal
Materials per a la vinculació de les famílies	Gasol Foundation	145€/casal
Utensilis i ingredients de cuina ³	Gasol Foundation	800€/casal
Material d'educació física	Gasol Foundation	100€/casal
Recursos humans	Gasol Foundation	3.000€
Total	Gasol Foundation	3.000€ + 1145€/casal

4. Pla d'avaluació de la intervenció

El Pla d'Avaluació és una part clau dins qualsevol projecte de promoció de la salut, ja que permet per sobre de tot comprovar si la intervenció dissenyada és efectiva, i per tant verificar si s'assoleixen els objectius plantejats i quin és el seu impacte. També és una eina fonamental per poder estudiar científicament un programa i comprendre quines parts d'aquest han funcionat i quines es poden millorar, i així poder introduir canvis de cara a futures edicions (54).

L'avaluació cal que incorpori diferents mètodes per poder avaluar els objectius i respondre a les preguntes investigables. A més, els millors programes d'intervenció són aquells que es basen en teories o en una evidència sòlida, i que per tant barregen la recerca, teoria i pràctica. És per això que es pot dir que un dels objectius del procés d'avaluació és obtenir una evidència clara que allò que s'ha dissenyat ha funcionat (55). A més, es farà un procés de seguiment constant, l'objectiu del qual serà afavorir l'èxit de la intervenció a partir d'un aprenentatge i millora continuus.

El projecte *Campus DIANA Saludable* inclou una Pla d'Avaluació (amb una part d'avaluació del procés i una part d'avaluació de l'impacte) i un Pla de Seguiment.

4.1. Avaluació del procés

L'avaluació del procés s'ha dissenyat per tal de poder valorar tot el procés o etapes del programa, tant el compliment de cadascuna de les activitats i propostes com el grau de satisfacció. Es centrarà en diferents aspectes, com: la qualitat i quantitat de continguts, la metodologia utilitzada, la durada i estructura del projecte i els materials de suport i comunicació. Els diferents mètodes utilitzats en l'avaluació del procés del projecte *Campus DIANA Saludable* es descriuen a la *taula 12*.

³ Aquest cost s'haurà d'excloure en cas de ser un casal adherit a les modalitats simple o doble.

Taula 12. Mètodes d'avaluació del procés del projecte pilot Campus DIANA Saludable, i responsables de portar a terme cadascun d'aquests processos.

	Durant la intervenció	Després de la intervenció
Mètodes d'avaluació	- Registre de l'assistència - Registre del compliment de les activitats	- Qüestionaris de satisfacció dels monitors/es, de les famílies i dels nens/es
Responsables/participants	Monitors/es	-Monitors/es -Nens/es participants -Famílies

A continuació s'expliquen en detall les diferents parts de l'avaluació del procés.

1. Valoració de l'abast del programa

Per a poder valorar l'abast del programa, i quants nens/es van participar a cadascuna de les activitats plantejades cadascun dels dies del casal, s'utilitzarà com a mètode el **full d'assistència**. Aquest registre es farà a través d'un full d'Excel, que estarà penjat a la Carpeta de Google Drive, i que podran anar actualitzant cada dia de casal els monitors/es. Aquesta part serà molt important per poder analitzar els resultats dels qüestionaris d'acord amb això. Un exemple de model de full d'assistència és el que es troba al següent enllaç:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wCDy4fpZKzHMz4hHaHcOSqP9i5C26kP9qkVciu5LJHU/edit?usp=sharing>. La imatge del model de full d'assistència es troba a l'annex IX.

2. Valoració del compliment del programa

Per poder portar un registre de les diferents activitats de la *Guia Educativa DIANA* que han anat fent cadascun dels grups de cada casal, s'utilitzarà com a mètode un **full de registre de les activitats**. Aquest registre també es farà a través d'un full d'Excel, que estarà penjat a la Carpeta de Google Drive, i que podran anar actualitzant els monitors/es cada dia de casal. Està dissenyat per anotar quines activitats de la guia va portant a terme cada grup cada dia, i també per poder anotar les activitats complementàries que han anat creant i fent sobre hàbits saludables.

Aquesta part també serà molt important per poder saber quines activitats porta a terme cada grup i llavors poder analitzar els resultats dels qüestionaris segons això. Un exemple de model de full de registre de les activitats és el que es troba al següent enllaç:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1F1bLeZUbW7I8ZMBiqLyeL7viGQQxNMpOIm4DUkw74Qw/edit?usp=sharing>. Les imatges de l'exemple del full de registre de les activitats es troba a l'annex X.

3. Valoració de la satisfacció

Un cop finalitzat el casal, per poder esbrinar el grau de satisfacció dels i les participants, i així poder obtenir un aprenentatge i incloure millores de cara a pròximes edicions, es faran uns **qüestionaris de satisfacció en línia** tant als nens/es, famílies com monitors/es. Aquests qüestionaris seran totalment anònims, i no caldrà introduir cap mena de dades personals ni codi numèric; simplement es demanarà als i les participants que contestin un sol cop al qüestionari que se'ls facilitarà. Les preguntes d'aquests seran referents al grau de satisfacció respecte: els materials, la durada, l'organització, la metodologia i els continguts.

En el cas dels monitors/es i nens/es, durant l'últim dia de casal es facilitarà un espai còmode amb dispositius electrònics connectats a internet per a poder contestar al formulari, al qual podran accedir a través d'un enllaç. I a les famílies se'ls demanarà que contestin al formulari a través d'un missatge de WhatsApp, on se'ls enviarà també un enllaç. Els qüestionaris de satisfacció dels nens/es, famílies i monitors/es es troben als *annexos XI, XII i XIII* respectivament.

4.2. Avaluació de l'impacte

L'avaluació de l'impacte es basa en la valoració dels efectes immediats d'una intervenció, i en general s'avalua si s'han complert els objectius.

En aquesta edició pilot del projecte *Campus DIANA Saludable*, aquest procés consistirà en una **avaluació pre post intervenció** en què es compararan dades obtingudes a l'inici amb dades recollides just en finalitzar la intervenció. S'utilitzarà una avaluació de tipus **quantitatiu** per poder valorar si s'ha donat una evolució favorable dels coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats entorn l'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les hores i qualitat del son dels nens/es de 6-11 anys participants. I el mètode utilitzat seran **qüestionaris** que han estat dissenyats per professionals de la Gasol Foundation basant-se en diferents teories del comportament, i que ja s'han utilitzant prèviament en el projecte ENERGY. Es tracta de dos qüestionaris (un inicial i un final) de 16 i 18 preguntes respectivament amb diferents qüestions que els nens/es han de respondre amb una puntuació de 0-10 segons si estan en acord o desacord amb aquella afirmació. Aquests qüestionaris es demanarà que els contestin únicament els nens/es de 8-11 anys, dels cursos de 3r a 5è de primària. En canvi, als participants menors de 8 anys (1r i 2n de primària) se'ls facilitarà un qüestionari més breu i adaptat a la seva edat i nivell de comprensió, on s'avaluarà únicament l'aprenentatge o coneixements entorn els quatre pilars bàsics treballats, amb només algunes de les preguntes dels qüestionaris anteriors. Tots aquests qüestionaris es troben als *annexos XIV i XV*.

Per tant, l'avaluació de l'impacte es basarà en la recollida de dades pre post sobre els indicadors psicosocials (coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats) entorn els quatre pilars bàsics treballats a la intervenció a partir d'un qüestionari inicial i un qüestionari final, que hauran de respondre els

nens/es amb l'ajuda del seu/s monitors/es. I seran contestats durant el primer i últim dia de casal, seguint la metodologia utilitzada en l'antecedent ENERGY, on es van obtenir resultats positius.

A més, per poder llavors fer l'anàlisi d'aquestes dades, a l'inici també es demanarà a les famílies que responguin a un **qüestionari sobre dades socioeconòmiques** relatives al seu nivell d'estudis, ocupabilitat i altres variables de l'entorn, i que confirmin la seva participació firmant un **consentiment informat**. Aquests documents, juntament amb un full d'instruccions i carta de presentació es troben a l'*annex XVI*.

Els diferents mètodes utilitzats en l'avaluació de l'impacte del projecte *Campus DIANA Saludable* es troben a la *taula 13*.

Taula 13. Mètodes d'avaluació de l'impacte del projecte pilot Campus DIANA Saludable.

	Abans de la intervenció	Després de la intervenció
Mètodes d'avaluació	<ul style="list-style-type: none"> - Consentiment informat - Qüestionari sobre dades socioeconòmiques - Qüestionaris inicials dels nens/es 	<ul style="list-style-type: none"> - Qüestionari final dels nens/es
Participants	Famílies (pares, mares o tutors/es legals) i nens/es	Nens/es participants

Justificació del mètode d'avaluació

En aquesta edició pilot s'ha optat per una **avaluació pre post intervenció**, de forma que es recolliran totes les dades durant el transcurs del casal (el primer i últim dia d'aquest), ja que és l'opció més realista i segura. Malgrat que a escala teòrica l'evidència diu que és millor fer l'avaluació final uns mesos després de la intervenció, en estudis de projectes similars s'ha detectat com el percentatge d'abandonaments o pèrdues en el seguiment ("*drop outs*") i els recursos que es necessiten augmenten considerablement en aquest cas. Per això, en aquesta primera edició s'ha optat per assumir certes limitacions i planificar l'avaluació final just acabar el casal. Destacar però que de cara a futures edicions, un cop optimitzat el projecte i comprovada la seva efectivitat, es preveu poder arribar a fer la millor avaluació teòrica, que consistiria en un **assaig aleatori controlat** amb un grup control i un grup d'intervenció, i contemplar mecanismes per avaluar els efectes a llarg termini.

4.3. Pla d'Avaluació del projecte *Campus DIANA Saludable*

La coordinació i implementació del Pla d'Avaluació, igual que passava amb el Pla d'Acció, serà responsabilitat de l'equip organitzador del casal i dels monitors/es, que comptaran amb el suport de la persona coordinadora de la Gasol Foundation. A la tercera sessió de formació, rebran una preparació que tindrà com a objectiu capacitar-los per a poder desenvolupar totes les tasques avaluadores i del pla de seguiment del projecte. A més, a la *Guia Educativa DIANA* disposaran d'un

apartat on es detalla el Pla d'Avaluació que hauran de seguir, i a la Carpeta de Google Drive se'ls facilitarà tota la documentació necessària per executar-lo.

L'avaluació (tant de procés com d'intervenció) es dividirà en **quatre fases temporals**. En la primera fase, s'entregaran i es recolliran els sobres amb tota la documentació que hauran d'emplenar les famílies: qüestionari de variables socioeconòmiques i consentiment informat. A continuació, a la fase d'avaluació inicial, que es portarà a terme abans de començar la implementació de les activitats, els nens/es hauran de respondre el qüestionari inicial dels indicadors psicosocials o predictors conductuals. Llavors, durant la intervenció serà molt important fer un registre del compliment de les activitats per part dels diferents grups, i de l'assistència dels i les participants cada dia de casal. I un cop finalitzat el projecte, els nens/es hauran de respondre al qüestionari final de predictors conductuals. A més, en aquesta etapa final, també es demanarà als nens/es, famílies i monitors/es que responguin a un qüestionari de satisfacció en línia.

Els diferents mètodes utilitzats en tot aquest procés d'avaluació del projecte *Campus DIANA Saludable* es descriuen a la *taula 14*. I a continuació també es descriuen en detall les diferents fases.

Taula 14. Fases i mètodes del Pla d'Avaluació del projecte pilot Campus DIANA Saludable.

	Fase 1: Inscripció i entrega de la documentació	Fase 2: Avaluació inicial	Fase 3: Avaluació del procés (durant la intervenció)	Fase 4: Avaluació final
Mètodes d'avaluació	- Consentiment informat - Qüestionari sobre dades socioeconòmiques	- Qüestionaris inicials dels nens/es	- Registre del compliment de les activitats - Registre d'assistència	- Qüestionaris finals dels nens/es - Qüestionaris de satisfacció dels nens/es, monitors/es i famílies
Participants	Famílies (pares, mares o tutors/es legals)	Nens/es participants	Monitors/es	Nens/es participants, monitors/es i famílies

Fase 1: Inscripció i entrega de la documentació

L'entrega dels sobres amb la documentació que hauran d'emplenar les famílies es farà durant el procés d'inscripció dels nens/es al casal. En el moment en què les famílies (pares, mares o tutors/es legals) dels nens/es entre 6-11 anys (grups de 1r a 5è de primària) vagin a apuntar els seus fills/es al casal, se'ls entregarà un **sobre** en paper on hi trobaran la següent **documentació**:

- Una **carta de presentació** per presentar el projecte a les famílies i un **full d'instruccions** sobre com emplenar i retornar tota la documentació.
- Un **consentiment informat**, per deixar per escrit si donen o no el seu consentiment perquè el seu fill/a participi al projecte i se li recullin les dades.

- Un qüestionari sobre **dades socioeconòmiques**.

Llavors, se'ls donarà un marge de temps per tornar tota la documentació firmada. Serà molt important que tant si la resposta és afirmativa com negativa, tornin el consentiment informat contestat i firmat i retornin el sobre l durant aquest període de temps serà necessari que cada casal organitzi i convoqui a totes les famílies dels nens/es de 1r a 5è de primària a la **reunió de presentació**.

Fase 2, 3 i 4: recollida de dades

Un cop feta la reunió informativa i retornats tots els sobres, es farà un recompte dels nens/es participants i a cadascun d'ells/es se'ls assignarà un **codi numèric únic i confidencial**, que servirà per llavors poder-los recollir les dades de forma anònima.

A cada nen/a se li assignarà un codi diferent, i aquest servirà tant per contestar el qüestionari sobre dades socioeconòmiques de la família com el qüestionari inicial i final de predictors conductuals dels nens/es. Per tant, els progenitors o tutors legals i els seus fills/es compartiran el mateix codi numèric. I aquests codis ja vindran assignats des de la Gasol Foundation, ja que cada sobre amb la documentació per a les famílies en tindrà un d'imprès. Els codis numèrics seran de 6 xifres i seguiran el patró de la *figura 5*.

Codi del/la participant						
	nº Casal	Curs	Grup	nº Alumne		
Codi del/la participant	0	2	5	2	1	0
	nº Casal	Curs	Grup	nº Alumne		

Figura 5. Xifres del codi numèric i exemple d'un codi que correspondria al nen/a número 10 del grup 2 de 5è de primària del casal identificat amb el número 2.

En aquest procés de recollida de dades, s'hauran de contestar els diferents qüestionaris dirigits als **nens/es**, que es faran **en línia** i en el mateix **casal**. Aquest qüestionari serà una mica diferent en l'inici i final, i també entre els nens/es menors i majors a 8 anys. A més, durant la implementació de les diferents activitats i tallers, serà molt important que els monitors/es portin un registre de les activitats que van portant a terme i l'assistència dels nens/es.

4.4. Pla de Seguiment

El pla de seguiment es basarà en **2 reunions** per videoconferència entre la persona/es coordinadores del projecte de la Gasol Foundation i els diferents casals participants. Aquestes sessions es programaran durant la implementació de la intervenció, i la seva durada serà d'uns 30-45 minuts. I tindran com a objectiu acompanyar a tot l'equip de cada casal en la implementació del projecte i a identificar propostes de millora que contribueixin al seu èxit.

Cada casal disposarà de 2 reunions que podrà planificar els dies i horaris que més els convinguin. Es demanarà que tant a la primera com segona reunió es connecti el coordinador/a o equip organitzador del casal, alguns monitors/es, i també alguna família participant (pares/mares i fills/es), per obtenir un *feedback* de totes les parts de l'entorn del casal.

Els objectius o punts a tractar en la **primera sessió** seran:

- Comprovar la finalització del **pla d'avaluació inicial** i aclarir possibles dubtes o problemes que hagin pogut tenir en la recollida de sobres, gestió de la documentació i identificació dels alumnes i codis numèrics al llistat d'alumnes.
- Confirmar la **modalitat** a la qual estan participant. En cas que inicialment haguessin mostrat interès per participar en la modalitat doble o triple, però no hagin començat encara els blocs d'activitats 2 i 3, donar-los l'opció de canviar-se a la modalitat simple.
- Verificar que han iniciat la **implementació de les activitats** i parlar sobre:
 - Els possibles problemes o dubtes que els hagin sorgit.
 - L'èxit o funcionament de les activitats que han portat a terme de la guia.
 - El grau de motivació i interès dels alumnes cap al projecte.
 - El funcionament de les reflexions finals i els possibles dubtes que tinguin.
 - La seva opinió respecte la *Guia Educativa DIANA* i possibles millores detectades.
- Constatar que van fent un **registre** de totes les activitats (full de registre de les activitats) i de l'assistència (full d'assistència).
- Assabentar-se de la rebuda, acceptació i motivació de les **famílies i nens/es** en el projecte.
- Descobrir l'opinió i grau de satisfacció respecte els **materials i recursos**.

Els objectius o punts a tractar en la **segona sessió** seran:

- Fer un seguiment de la implementació de les activitats i parlar sobre:
 - Com van els diferents grups pel que fa al **compliment de la programació** de les activitats i si els està resultant difícil complir amb el programa, detectant els possibles impediments o dificultats.
 - L'èxit o funcionament de les **activitats** de la guia i de les **noves activitats** que han creat respecte a: durada, opinió personal, materials de suport, transmissió dels missatges clau i adequació a l'edat dels i les participants.
 - El funcionament de les **reflexions finals**.
- Identificar quina és la motivació de les **famílies** en aquest moment del projecte, i descobrir possibles millores o iniciatives per mantenir-les més lligades al projecte durant tota la intervenció en cas de veure que ha disminuït el seu interès.

5. Aplicabilitat de la intervenció

La intervenció dissenyada es tracta d'un projecte pilot que es preveu que sigui implementat durant aquest estiu de l'any 2021 a Catalunya per part de la Gasol Foundation. Pretén ser un projecte innovador, ja que seria la primera intervenció de promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu portada a terme a Espanya.

Considerant que l'obesitat infantil és el pitjor problema actual de salut pública pediàtrica al nostre país, i que les xifres segueixen en augment malgrat les nombroses estratègies que s'han posat en marxa els últims anys, el projecte *Campus DIANA Saludable* podria proporcionar una nova visió per fer front a aquest greu problema de salut infantil.

La majoria de projectes per frenar l'obesitat infantil o millorar l'estil de vida dels nens/es es desenvolupen en l'àmbit educatiu i durant els mesos d'escolarització, i encara que sigui considerat un entorn ideal gràcies al seu caràcter educatiu i estructurat, l'evidència recent destaca el gran potencial d'entorns similars com els casals d'estiu. A més, malgrat que no s'hagi demostrat encara a Espanya, per dades que es disposen d'estudis realitzats a altres països amb realitats semblants (principalment dels Estats Units), l'estiu és un moment clau en què augmenta el risc dels nens/es a adoptar conductes obsogèniques com l'ús excessiu de pantalles, el sedentarisme, patrons alimentaris desequilibrats o la manca de rutines de descans, amb conseqüències greus com l'augment de pes i la pèrdua de forma física. És per tots aquests motius que ja s'han començat a dissenyar i implementar els primers projectes pilot de foment d'hàbits saludables en els anomenats "*Summer Day Camps*", amb la intenció principal de frenar aquest augment de pes durant l'estiu i buscar noves estratègies per reduir les xifres d'obesitat infantil.

L'evidència també situa l'enfocament d'aquest projecte com a prometedora, ja que els antecedents mostren resultats molt positius pel que fa la millora dels hàbits saludables o dels coneixements, habilitats, autoeficàcia i/o actitud entorn conductes com l'alimentació, l'activitat física, el benestar emocional i les hores i qualitat del son. Entre aquests en destaca el projecte ENERGY, model principal del projecte *Campus DIANA Saludable*, que segueix un enfocament molt similar i utilitza també la metàfora de la Galàxia Saludable i el joc com a eines per transmetre missatges de salut. Tot això, sumat al fet que la intervenció s'ha dissenyat tenint en compte el model ASE (actitud - influència social – autoeficàcia), utilitzat per explicar, entendre o predir comportaments relacionats amb la salut, proporciona una base teòrica sòlida al projecte.

Tenint en compte l'exercici teòric i conceptual fet previ al disseny de la intervenció i que s'ha utilitzat una metodologia robusta, es pot considerar un projecte pilot innovador i prometedora que podria obrir camí en la cerca de noves estratègies per intentar mitigar l'obesitat infantil en el nostre país, aprofitant l'espai educatiu i de lleure que ofereixen els casals d'estiu. A més d'aquest espai, en un futur també

seria recomanable ampliar a altres àmbits o entorns de lleure com podrien ser les extraescolars, com per exemple les activitats esportives.

Tot i això, malgrat el seu potencial, aquest projecte també presenta punts febles i amenaces que val la pena tenir en compte de cara a la seva implementació, futures edicions o el disseny de projectes similars. L'anàlisi DAFO (debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats) del projecte pilot *Campus DIANA Saludable* es troba a la *taula 15*.

Taula 15. Anàlisi DAFO (debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats) del projecte pilot Campus DIANA Saludable.

	ORIGEN INTERN	ORIGEN EXTERN
NEGATIUS	<p>DEBILITATS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Possible manca de pressupost per finançar-lo. - Avaluació pre post intervenció: no avalua els resultats a llarg termini i hi manca un grup control o de comparació. - Intervenció de curta durada (4-8 mesos). - Projecte pilot: es desconeix encara la seva efectivitat. 	<p>AMENACES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gran competència en el sector dels casals d'estiu a Catalunya. - Baixes taxes d'assistència als casals d'estiu. - Barrera de cost per les famílies amb pocs recursos o ingressos. - Barrera lingüística d'algunes famílies. - Baixa conscienciació de la població sobre la importància de seguir hàbits saludables.
POSITIUS	<p>FORTALESES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projecte amb una base teòrica sòlida. - Impulsat des de la Gasol Foundation, amb grans professionals i experiència. - Utilitza la pràctica i el joc per transmetre els missatges clau. - Bona estructura i disseny del Pla d'Acció i el Pla d'Avaluació. - La implementació de la intervenció la fan els mateixos monitors/es del casal. - La seva aplicació requereix un pressupost baix, ja que aprofita l'espai i els recursos dels propis casals d'estiu. - Caràcter estructurat dels casals d'estiu. - Intervenció flexible i adaptable. 	<p>OPORTUNITATS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aspira a ser un projecte pilot referent. - Podria obrir un nou camí en la promoció d'hàbits saludables en la població infantil fora de l'àmbit escolar i durant l'estiu a Catalunya i Espanya. - Projecte reproducible, escalable i amb perspectives de millora. - Consta d'un Pla d'Avaluació i seguiment robusts, per tal d'obtenir uns resultats i així comprovar-ne l'efectivitat i millorar-lo de cara a futures edicions.

Un cop implementat, s'espera que els resultats obtinguts de l'avaluació d'aquest projecte pilot siguin positius i s'observi una evolució favorable dels indicadors psicosocials relacionats amb els quatre pilars bàsics de salut fomentats. I també que s'obtingui informació valuosa per tal de detectar aspectes a millorar de cara a futures edicions.

A més, per a properes edicions també seria convenient intentar superar algunes de les debilitats i amenaces detectades en l'anàlisi DAFO (*taula 15*). Per una part, seria interessant fer un assaig aleatori controlat amb grup d'intervenció i control i analitzar els resultats a llarg termini, fent un seguiment dels efectes mesos després de finalitzar la intervenció; i d'aquesta forma poder arribar a comprovar si el projecte permetria assolir objectius més engrescadors, com per exemple produir canvis en l'estil de vida dels nens/es i/o famílies participants. A més, malgrat que sigui de curta durada, una possibilitat podria ser ampliar-lo per tal de poder ser implementat diferents anys consecutius en un mateix casal, i que tingui una continuïtat. Per una altra part, seria interessant trobar estratègies per intentar superar la barrera de cost que poden tenir algunes famílies, i així pretendre que tots els nens/es tinguin les mateixes oportunitats de participar-hi. Es podria intentar trobar alguna subvenció i que la inscripció al casal fos gratuïta. A més, per superar la barrera lingüística que poden tenir algunes famílies, es podria traduir tota la informació dirigida a aquestes al castellà, o inclús valorar en alguns casos la traducció en altres idiomes. I finalment, també podria ser convenient buscar formes per aconseguir elevades taxes d'assistència, ja que de forma general solen ser baixes en els casals d'estiu.

6. Conclusions

L'excés de pes infantil a Espanya ha assolit un nivell d'incidència d'entre el 34,9% i el 40,6% en nens/es en edat escolar segons dos estudis recents, xifres que han seguit una tendència ascendent durant les últimes dècades. A més, a escala mundial l'obesitat infantil és considerada una pandèmia, i l'OMS alerta que ja hi ha més nens/es amb obesitat que amb desnutrició. La seva elevada incidència i els nombrosos problemes físics, psíquics i socials associats, situen aquesta malaltia crònica com un dels problemes de salut pública pediàtrica més greus del segle XXI, motiu pel qual frenar-la és un dels propòsits dins els Objectius del Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides.

L'evidència també destaca que és un problema multifactorial molt relacionat amb l'estil de vida, concretament amb conductes obsogèniques o rutines poc saludables com el sedentarisme, l'ús excessiu de pantalles, patrons alimentaris insans, problemes emocionals o la manca d'una rutina de son i descans. I aquests patrons són més presents en nens/es de famílies amb pocs recursos o de zones vulnerables. És per això que moltes de les intervencions dutes a terme fins al moment són multicomponent i es dirigeixen a millorar molts o tots aquests hàbits, i la majoria s'implementen en l'àmbit escolar. Malgrat la idoneïtat d'aquest entorn, la severitat del problema crida a buscar nous enfocaments per afrontar-lo i intentar mitigar-lo de forma més eficaç.

La intervenció *Campus DIANA Saludable* dissenyada es basa en la promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu en nens/es de 6-11 anys en situació de vulnerabilitat socioeconòmica, utilitzant la pràctica i el joc com a eines innovadores i divertides per transmetre missatges de salut en un entorn

de caràcter educatiu i estructurat. S'ha dirigit a un espai diferent de l'escolar per tal d'obrir camí cap a noves estratègies, i perquè estudis recents duts a terme en realitats semblants (concretament als Estats Units), demostren que durant l'estiu és més probable que es produeixi un deteriorament dels hàbits saludables en els infants. A més, es dirigeix a nens/es en edat escolar, involucra a les famílies i tot l'entorn dels casals i fomenta diferents pilars de salut de forma transversal, ja que són elements que l'evidència remarca com a importants per assegurar l'efectivitat del projecte. I disposa d'una base teòrica sòlida, ja que tant en el disseny de la intervenció com del pla d'avaluació s'ha tingut en compte el model de comportament cognitiu social ASE (actitud - influència social – autoeficàcia).

Durant tot el procés de disseny s'ha seguit una metodologia estricta, i s'han pres com a referència altres projectes similars científicament avaluats i amb resultats prometedors, tant de la Gasol Foundation com altres organitzacions, principalment dels Estats Units. A més, s'han tingut en compte algunes limitacions detectades en estudis previs, i s'ha intentat crear un projecte pilot diferent, reproduïble, escalable, flexible i avaluable. També s'ha procurat adaptar al nostre entorn i a les característiques de la població diana, i que sigui suficientment modelable per incorporar canvis i millores de cara a futures edicions, i així aspirar a objectius i resultats més engrescadors a llarg termini.

En conclusió, aquest projecte pretén ser una proposta innovadora i il·lusionant per obrir un nou camí en la promoció d'hàbits saludables en la població infantil del nostre país en un entorn i època de l'any diferent, i que pugui servir com a nou model o idea en la recerca de noves estratègies més efectives per intentar frenar l'obesitat infantil i millorar la qualitat de vida dels infants.

7. Bibliografía

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2018 [citad 5 desembre 2019]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Rivero Urgell M, Aznar Moreno LA, Dalmau Serra J, MorenoVillares JM, Aliaga Pérez A, García Perea A. Libro Blanco de la Nutrición Infantil [Internet]. Libro blanco de la nutrición. 2015. 530 p. Disponible a: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
3. AESAN. ALADINO 2019. Informe Breve. Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019 [Internet]. 2020. Disponible a: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm
4. Gasol Foundation. Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años [Internet]. Sant Boi de Llobregat, Barcelona; 2019. Disponible a: <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/#metodologia>
5. OMS. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. 2017. Disponible a: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
6. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C. Determinants of childhood obesity: ANIBES study. Nutr Hosp [Internet]. 2016;33(Supl. 4):17-20. Disponible a: https://www.researchgate.net/publication/305279217_Factores_determinantes_de_la_obesidad_infantil_a_proposito_del_estudio_ANIBES
7. Observatorio de Nutrición y de estudio de la Obesidad. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos [Internet]. 2019. Disponible a: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjEuqCG-9DvAhUDHxoKHQz5BN8QFjAAegQIAxAD&url=https%3A%2F%2Fwww.aesan.gob.es%2FAECOSAN%2Fdocs%2Fdocumentos%2Fnutricion%2Fobservatorio%2FResumen_resultados_informe_OCD-NA
8. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad [Internet]. Madrid; [citad 5 desembre 2019]. Disponible a: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm

9. Weaver RG, Beets MW, Brazendale K, Brusseau TA. Summer Weight Gain and Fitness Loss: Causes and Potential Solutions. *Am J Lifestyle Med* [Internet]. 2019;13(2):116-28. Disponible a: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1559827617750576>
10. George GL, Schneider C, Kaiser L. Healthy Lifestyle Fitness Camp: A Summer Approach to Prevent Obesity in Low-Income Youth. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2016;48(3):208-212.e1. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26965098/>
11. Tanskey LA, Goldberg J, Chui K, Must A, Sackeck J. The State of the Summer: a Review of Child Summer Weight Gain and Efforts to Prevent It. *Curr Obes Rep* [Internet]. 2018;7(2):112-21. Disponible a: <https://link.springer.com/article/10.1007/s13679-018-0305-z>
12. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate RR, Turner-McGrievy GM, Kaczynski AT, et al. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2017;14(1):1-14. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28747186/>
13. Evans EW, Bond DS, Pierre DF, Howie WC, Wing RR, Jelalian E. Promoting health and activity in the summer trial: Implementation and outcomes of a pilot study. *Prev Med Reports* [Internet]. 2018;10:87-92. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518300263?via%3Dihub>
14. Olds T, Maher C, Dumuid D. Life on holidays: Differences in activity composition between school and holiday periods in Australian children. *BMC Public Health* [Internet]. 2019;19(Suppl 2):1-8. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31159768/>
15. Cristi-montero C, Bresciani G, Alvarez A, Arriagada V, Beneventi A, Canepa V, et al. Critical periods in the variation in body composition in school children. *Nutr Hosp* [Internet]. 2014;30(4):782-6. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25335662/>
16. Kokko S. Sports clubs as settings for health promotion: Fundamentals and an overview to research. *Scand J Public Health* [Internet]. 2014;42(Suppl 15):60-5. Disponible a: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1403494814545105>
17. Geidne S, Quennerstedt M, Eriksson C. The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scand J Public Health* [Internet]. 2013;41(3):269-83. Disponible a: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1403494812473204>
18. Kokko S, Selänne H, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Savonen K, et al. Health promotion activities of sports clubs and coaches, and health and health behaviours in youth participating in sports clubs: The Health Promoting Sports Club study. *BMJ Open Sport Exerc Med* [Internet]. 2015;1(1):1-11. Disponible a: <https://bmjopensem.bmj.com/content/1/1/e000034.abstract>

19. Van Hoye A, Heuzé JP, Van den Broucke S, Sarrazin P. Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. *J Sci Med Sport* [Internet]. 2016;19(12):1028-32. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244016000700>
20. Geidne S, Kokko S, Lane A, Ooms L, Vuillemin A, Seghers J, et al. Health Promotion Interventions in Sports Clubs: Can We Talk About a Setting-Based Approach? A Systematic Mapping Review. *Heal Educ Behav* [Internet]. 2019;46(4):592-601. Disponible a: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198119831749>
21. Evans EW, Wing RR, Pierre DF, Howie WC, Brinker M, Jelalian E. Testing the effect of summer camp on excess summer weight gain in youth from low-income households: a randomized controlled trial. *BMC Public Health* [Internet]. 2020;20(1):1-10. Disponible a: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09806-y>
22. Zarrett N, Skiles B, Sorensen C. The Camp Setting for Promoting Youth Physical Activity: Systematic Observations of Summer Day Camps. *J Youth Dev* [Internet]. 2012;7(3):4-21. Disponible a: <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/125>
23. Baranowski T, Baranowski JC, Cullen KW, Thompson DI, Nicklas T, Zakeri IF, et al. The fun, food, and fitness project (FFFP): The Baylor GEMS Pilot Study. *Ethn Dis* [Internet]. 2003;13:31-9. Disponible a: <https://www.ethndis.org/priorsuparchives/ethn-13-s1-30.pdf>
24. Olvera N, Scherer R, McLeod J, Graham M, Knox B, Hall K, et al. BOUNCE: An exploratory healthy lifestyle summer intervention for girls. *Am J Health Behav* [Internet]. 2010;34(1):144-55. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19814594/>
25. Weaver RG, Beets MW, Saunders RP, Beighle A. A Coordinated comprehensive professional development training's effect on summer day camp staff healthy eating and physical activity promoting behaviors. *J Phys Act Heal* [Internet]. 2014;11(6):1170-8. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25368946/>
26. Hopkins LC, Fristad M, Goodway JD, Eneli I, Holloman C, Kennel JA, et al. Camp NERF: Methods of a theory-based nutrition education recreation and fitness program aimed at preventing unhealthy weight gain in underserved elementary children during summer months. *BMC Public Health* [Internet]. 2016;16(1):1-12. Disponible a: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3765-7>
27. Jennings L, Nepocatysh S, Ketcham C, Duffy D. The Effect of a Summer Camp Intervention on the Nutrition Knowledge and Dietary Behavior of Adolescent Girls. *Health Promot Pract* [Internet]. 2016;17(4):521-9. Disponible a: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1524839915627998>

28. Pierce B, Bowden B, McCullagh M, Diehl A, Chissell Z, Rodriguez R, et al. A Summer Health Program for African-American High School Students in Baltimore, Maryland: Community Partnership for Integrative Health. *Explor J Sci Heal* [Internet]. 2017;13(3):186-97. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S155083071730040X>
29. Wilmoth S, Pan M, Correa L, Martinez E, Mendoza R, Sosa E, et al. A Summer Obesity Prevention Program for Hispanic Kids and Families through Vacation Bible School: A Pilot Study. *J Child Obes* [Internet]. 2018;03(01). Disponible a: https://www.researchgate.net/profile/Meizi-He/publication/323832493_A_Summer_Obesity_Prevention_Program_for_Hispanic_Kids_and_Families_through_Vacation_Bible_School_A_Pilot_Study_2018_Volume_3_1/links/5aad9439a6fdcc1bc0badcd1/A-Summer-Obesity-Prevention-P
30. O'Hara V, Browne N, Johnston S, Sibley R. WOW Summer Day Camp: Extension of an AAP Stage 3 Weight Management Program Emphasizing Cooking Skills, Enjoyable Activity, and Self-esteem. *Off J Am Acad Pediatr* [Internet]. 2018;142(1). Disponible a: https://pediatrics.aappublications.org/content/142/1_MeetingAbstract/444
31. Beets MW, Tilley F, Weaver RG, Turner-McGrievy GM, Moore JB. Increasing fruit, vegetable and water consumption in summer day camps-3-year findings of the healthy lunchbox challenge. *Health Educ Res* [Internet]. 2014;29(5):812-21. Disponible a: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890189/>
32. Tilley F, Weaver RG, Beets MW, Turner-McGrievy G. Healthy Eating in Summer Day Camps: The "Healthy-Lunchbox- Challenge". *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2014;46(2):134-41. Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955881/>
33. Rosenkranz RR, Rodicheva N, Updike N, Rosenkranz SK, Dzewaltowski DA. Behaviorally oriented nutrition education at a Russian summer camp improves children's dietary choices: a quasi-experimental study. *Nutrire* [Internet]. 2017;42(1):1-8. Disponible a: <https://link.springer.com/article/10.1186/s41110-017-0044-z>
34. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Turner-McGrievy GM, Moore JB, Huberty JL, et al. Turn up the healthy eating and activity time (HEAT): Physical activity outcomes from a 4-year non-randomized controlled trial in summer day camps. *Prev Med Reports* [Internet]. 2020;17(July 2019):101053. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335520300139?via%3Dihub>
35. Gasol Foundation. Gasol Foundation [Internet]. [citad 11 abril 2021]. Disponible a: <https://www.gasolfoundation.org/es/mision-e-historia/>

36. Moreno LA, Gottrand F, Huybrechts I, Ruiz JR, González-Gross M, DeHenauw S. Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Adv Nutr* [Internet]. 2014;5(5):615S-623S. Disponible a: <https://academic.oup.com/advances/article/5/5/615S/4565781>
37. Pau Gasol Academy. Pau Gasol Academy by Santander [Internet]. [citat 11 abril 2021]. Disponible a: <https://paugasolacademy.com/ca/paugasol-academy/>
38. Globasket SL. GLOBASKET 2019 [Internet]. [citat 11 abril 2021]. Disponible a: <http://globasket.com/component/sppagebuilder/76-globasket-2019>
39. Gasol Foundation. ENERGY [Internet]. [citat 11 abril 2021]. Disponible a: <https://www.gasolfoundation.org/programs/energy-gasol-foundation/>
40. Sheeran P, Maki A, Montanaro E, Bryan A, Klein WMP, Miles E, et al. The Impact of Changing Attitudes, Norms, and Self-Efficacy on Health-Related Intentions and Behavior: A Meta-Analysis. *Heal Psychol* [Internet]. 2016;35(11):1178-88. Disponible a: https://www.researchgate.net/publication/302589133_The_Impact_of_Changing_Attitudes_Norms_and_Self-Efficacy_on_Health-Related_Intentions_and_Behavior_A_Meta-Analysis
41. Sandvik C, Gjestad R, Brug J, Rasmussen M, Wind M, Wolf A, et al. The application of a social cognition model in explaining fruit intake in Austrian, Norwegian and Spanish schoolchildren using structural equation modelling. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2007;4(57). Disponible a: https://www.researchgate.net/publication/5846434_The_application_of_a_social_cognition_model_in_explaining_fruit_intake_in_Austrian_Norwegian_and_Spanish_schoolchildren_using_structural_equation_modelling
42. Brug J, Lechner L, De Vries H. Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among adults: Results of focus group interviews. *Appetite* [Internet]. 1995;25:285–296. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666385700621?via%3Dihub>
43. Vries H de, Kuhlman P, Dijkstra M. Self Efficacy: The Third Factor Besides Attitude and Subjective Norm as A Predictor of Behavioral Intentions. *Health Educ Res* [Internet]. 1988;3(3):273-80. Disponible a: <https://academic.oup.com/her/article-abstract/3/3/273/671516>
44. Julian C, Santaliestra-Pasías AM, Miguel-Berges ML, Moreno LA. Frequency and quality of mid-afternoon snack among Spanish children. *Nutr Hosp* [Internet]. 2017;34(4):827-33. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000400011&script=sci_arttext&tlng=en

45. Larson N, Story M. A review of snacking patterns among children and adolescents: What are the implications of snacking for weight status? *Child Obes* [Internet]. 2013;9(2):104-15. Disponible a: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/chi.2012.0108>
46. Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, Sculati M, Donini LM, Leonardi F, et al. Snacking in nutrition and health. *Int J Food Sci Nutr* [Internet]. 2019;70(8):909-23. Disponible a: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09637486.2019.1595543>
47. Segura S, Drobnic F. El papel del desayuno y la merienda en la actividad física en la infancia. En: *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores* [Internet]. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu; 2013. p. 97-105. Disponible a: <https://www.deporteparatodos.es/imagenes/documentacion/ficheros/01A3635E.pdf#page=101>
48. Echeverría Fernández M, Herrero Álvarez M, Carabaño I. Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio. Estudio HABIMER Plus. *Rev Pediatría Atención Primaria* [Internet]. 2014;16(62):135-44. Disponible a: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300006
49. Kenney EL, Lee RM, Brooks CJ, Cradock AL, Gortmaker SL. What Do Children Eat in the Summer? A Direct Observation of Summer Day Camps That Serve Meals. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2017;117(7):1097-103. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212267217301089>
50. Al-Ali N, Arriaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Rev Esp Nutr Humana y Diet* [Internet]. 2016;20(1):61-8. Disponible a: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/181>
51. Gasol Foundation. Los niños y niñas más desfavorecidos tienen seis veces más probabilidades de padecer obesidad severa [Internet]. 2021 [citad 25 abril 2021]. Disponible a: <https://www.gasolfoundation.org/es/ninos-mas-desfavorecidos-obesidad-severa/#:~:text=Jueves%2C 4 de marzo de 2021>
52. Instituto Nacional de Estadística. Encuesta de condiciones de vida. Resultados [Internet]. 2019 [citad 25 abril 2021]. Disponible a: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&secc=1254736194793&idp=1254735976608
53. Instituto Nacional de Estadística. Atlas de distribución de la renta de los hogares [Internet]. 2017 [citad 2 abril 2021]. Disponible a: <https://inespain.maps.arcgis.com/apps/MinimalGallery/index.html?appid=c8b41b2c471845afb c8f8eb20c54382e#>

54. Kreps GL. Evaluating Health Communication Programs to Enhance Health Care and Health Promotion. *J Health Commun* [Internet]. 2014;19(12):1449-59. Disponible a:
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10810730.2014.954080?casa_token=G7-MSP8ZITEAAAAA%3AIQdDQJcZW9rqgbFh_GayWcLn8IMcsjKkJDAWZX4wcXgAK0Sx3RMGxh2-IL1myhjZOx5SQmipZcTlkg
55. Jolley G. Evaluating complex community-based health promotion: Addressing the challenges. *Eval Program Plann* [Internet]. 2014;45:71-81. Disponible a:
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149718914000317?casa_token=_dDsVetbIL0AAAAA:wG-emeNAmpRqg1Intc3ZvYqKgnuZXwnz0wOEzI-Or3VWAGICSzCg1JYWcXrhIVdLESWwrDLddpU

8. Annexos

ÍNDEX D'ANNEXOS

Annex I. Llistat d'alumnes	60
Annex II. Guia Educativa DIANA	61
Annex III. Lona del Campus DIANA Saludable	155
Annex IV. Cançó "El millor Campus Saludable	155
Annex V. Diploma Campus DIANA Saludable.....	156
Annex VI. Document "Les 16 claus per portar una vida saludable en família"	157
Annex VII. Document "Recomanacions per menjar sa a baix cost"	158
Annex VIII. Document "Propostes de menús saludables"	159
Annex IX. Full d'assistència	161
Annex X. Full de registre de les activitats.....	161
Annex XI. Qüestionari de satisfacció dels nens/es	162
Annex XII. Qüestionari de satisfacció de les famílies	163
Annex XIII. Qüestionari de satisfacció dels monitors/es	164
Annex XIV. Qüestionari inicial dels nens/es	167
Annex XV. Qüestionari final dels nens/es.....	170
Annex XVI. Documentació per a les famílies.....	172

Tots els materials necessaris per a implementar les diferents activitats de la intervenció i que es troben a continuació, són **d'elaboració pròpia**, dissenyats únicament per l'autora d'aquest treball. Tot i això, s'ha comptat amb el suport de la Gasol Foundation, que ha facilitat les imatges de la Galàxia Saludable i diferents materials d'intervencions anteriors que han servit com a models de referència en l'elaboració tant de la *Guia Educativa DIANA* com dels altres materials educatius i de suport.

Pel que fa als recursos necessaris per al procés d'avaluació, alguns materials són d'elaboració pròpia i d'altres han estat facilitats per part de la Gasol Foundation. Concretament, els **d'elaboració pròpia** són: tots els documents (fulls d'Excel) de registre i avaluació del procés i seguiment, els qüestionaris de satisfacció i la documentació per a la vinculació de les famílies. I aquells adquirits de la **Gasol Foundation**, que corresponen a documents elaborats seguint models teòrics i provats prèviament en altres intervencions, són: els qüestionaris inicials i finals sobre els predictors conductuals dels nens/es.

ANNEX I. Llistat d'alumnes

Taula 15. Model del llistat d'alumnes. Font: elaboració pròpia.

NOM DEL GRUP					
Nº	NENS/ES <i>Nom y Cognoms</i>	CODI NUMÈRIC	CONSENTIMENT INFORMAT	QÜESTIONARI INICIAL NEN/A	QÜESTIONARI FINAL NEN/A
1		xxxxxx	SÍ / NO / NC		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

GUIA EDUCATIVA DIANA



EDICIÓ PILOT 2021

TAULA DE CONTINGUTS

1. CONTEXTUALITZACIÓ	1
2. ESTRUCTURA DEL PROJECTE	2
3. DESCRIPCIÓ DE LA GUIA EDUCATIVA DIANA	4
4. BLOCS D'ACTIVITATS DE LA GUIA	6
BLOC 1: ACTIVITATS ESPORTIVES I LÚDIQUES AMB MISSATGES SOBRE HÀBITS SALUDABLES.....	7
BLOC 2: COMPETICIONS DE DINARS SALUDABLES	56
BLOC 3: BERENARS SALUDABLES	63
5. VERBALITZACIÓ DE LES REFLEXIONS	74
6. ELS PILARS BÀSICS DE SALUT I LA RELACIÓ ENTRE ELLS	76
7. INTERVENCIÓ DIRIGIDA A LES FAMÍLIES	81
8. PLA D'AVUACIÓ	86

1. CONTEXTUALITZACIÓ

Missió de la Gasol Foundation

La Gasol Foundation és una organització sense ànim de lucre fundada l'any 2013 pels germans Pau i Marc Gasol, primer als Estats Units i poc després a Espanya, que desenvolupa projectes de promoció d'hàbits saludables en menors i les seves famílies, per intentar reduir **l'obesitat infantil** i crear una societat més forta i sana. Totes les intervencions portades a terme es basen en l'evidència científica, com per exemple la que van obtenir de l'estudi PASOS 2019 (1).



Els quatre **pilars bàsics** que es treballen són: les hores i qualitat del descans, l'alimentació saludable, el benestar emocional i l'activitat física i l'esport; tots ells interrelacionats degut a la seva influència mútua i constant, raó per la qual es treballen de forma transversal en totes les intervencions.

L'obesitat infantil

L'obesitat infantil és una **pandèmia mundial** que segons l'OMS patien uns 340 milions de nens/es i adolescents de 5-19 anys el 2016 (2). De fet, per primer cop en la història hi ha més nens/es al món amb obesitat que amb desnutrició. A escala nacional, les dades més recents mostren com **l'excés de pes** és del **40,6%** (23,3% de sobrepès i 17,3% d'obesitat) en nens/es de 6-9 anys; i del **34,9%** (20,7% de sobrepès i 14,2% d'obesitat) en nens/es i adolescents de 8-16 anys (1,3). És per això que actualment l'obesitat infantil està considerada el pitjor problema de salut en edat infantil del nostre país.

A més, es sap que l'obesitat està associada a una major probabilitat de patir nombrosos **problemes físics, psíquics i socials** a curt, mitjà i llarg termini. A curt termini s'associa amb complicacions com: un major risc cardiovascular, de patir diabetis tipus 2 i càncers, a més d'altres complicacions tant biològiques, psicològiques (baixa autoestima, depressió o trastorns de la conducta alimentària), com socials (menor rendiment escolar, major estigma social o menors oportunitats en el joc social). I a llarg termini es relaciona amb un major risc a patir obesitat també durant l'edat adulta.

Referències

1. Gasol Foundation. Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años [Internet]. Sant Boi de Llobregat, Barcelona; 2019. Disponible a: <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/#metodologia>
2. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2018 [citado 5 de diciembre 2019]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. AESAN. ALADINO 2019. Informe Breve. Estudio sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019 [Internet]. 2020. Disponible a: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm

2. ESTRUCTURA DEL PROJECTE

El projecte **Campus DIANA Saludable** (Descans, Infància, Amistat, Nutrició, Activitat física) es tracta d'una intervenció d'entre 4-8 setmanes de promoció d'hàbits saludables en casals d'estiu, utilitzant la metàfora pedagògica de la Galàxia Saludable per anar descobrint els diferents missatges clau de salut entorn els quatre pilars bàsics (planetes) d'Alimentació Saludable, Activitat Física i Esport, Benestar Emocional i Hores i qualitat del son.

La intervenció és coordinada i va dirigida de principalment als nens i nenes, però també engloba a les altres parts de tot l'entorn dels casals, amb activitats, formacions i serveis dirigits als monitors/es, famílies i organitzadors/es. Els rols de cadascuna de les parts es troben a continuació.

- **Rol dels nens i nenes:** participaran a les diferents activitats de la guia, dividides en tres blocs diferents, i que treballen diferents missatges de salut entorn els planetes de la Galàxia Saludable.

- **Rol de les famílies:** rebran diferents missatges de mòbil per estar informats dels missatges clau i activitats que fan els seus fills/es al casal, i també seran convidades a participar en algunes activitats juntament amb els seus fills i filles, i així fomentar la posada en pràctica de tot allò après a les seves llars.

- **Rol dels monitors/es:** actuareu com a referents o models a seguir pels nens/es i sereu els encarregats d'implementar les diferents activitats del projecte dirigides als nens/es i a transmetre la informació als pares i mares. Per això, prèviament rebreu una formació online. També sereu responsables de la part d'avaluació inicial i final, i d'implementar les competicions de dinars saludables i tallers de berenars saludables en el cas d'estar adherits a les modalitats doble o triple.

- **Rol dels organitzadors/es:** els organitzadors/es del menjador tindran la responsabilitat d'oferir aliments o menús saludables als nens i nenes del casal, seguint unes pautes que se'ls facilitarà i el suport que tindran per part de nutricionistes de la Gasol Foundation.

Rol dels monitors i monitores

El paper dels monitors/es és clau en el projecte, i es pot dividir en tres funcions:

1. Formació

Previ a l'inici de la implementació, rebreu una formació per part de professionals de la Gasol Foundation, per capacitar-vos en la promoció d'hàbits saludables i perquè sigueu capaços de desenvolupar les diferents activitats proposades en aquesta Guia Educativa. A més, una part d'aquesta formació es centrarà específicament en com fer les reflexions i verbalitzacions

dels missatges clau de salut, i també es donarà importància a tot el procés d'avaluació en el que haureu de participar.

2. Implementació de les activitats

Durant les primeres 4 setmanes, implementareu com a mínim una activitat diària sobre un dels 16 missatges clau o satèl·lits, de forma que cada setmana es recomana que treballeu un planeta diferent. En aquest procés, sereu també els encarregats de facilitar el material o recursos necessaris als nens/es i a les seves famílies.

3. Avaluació

Els monitors/es també sereu els responsables d'ajudar als nens i nenes a realitzar els qüestionaris inicials i finals, que serviran per recollir dades sobre els seus coneixements, actituds, habilitats i autoeficàcia entorn els quatre pilars bàsics de salut. Aquests es faran durant el primer i últim dia de casal. També haureu de portar un registre de les activitats que feu cada dia i de l'assistència dels nens/es al casal. I finalment, se us proposaran diferents dates per fer 2 reunions de seguiment amb el coordinador/a del projecte de la Gasol Foundation durant el transcurs del casal.

3. DESCRIPCIÓ DE LA GUIA EDUCATIVA DIANA

Aquesta Guia Educativa és un material o eina dirigit als monitors/es per guiar-vos en la implementació de les diferents activitats d'hàbits saludables. La metodologia proposada és **flexible**, ja que és adaptable segons a la durada, necessitats i perfil de cada casal; i de forma que independentment de les setmanes que participi un nen/a al casal, tingui un impacte positiu en aquell infant. Per això, l'estructura de la intervenció es basarà en diferents activitats adaptables i dividides en diferents **blocs**.

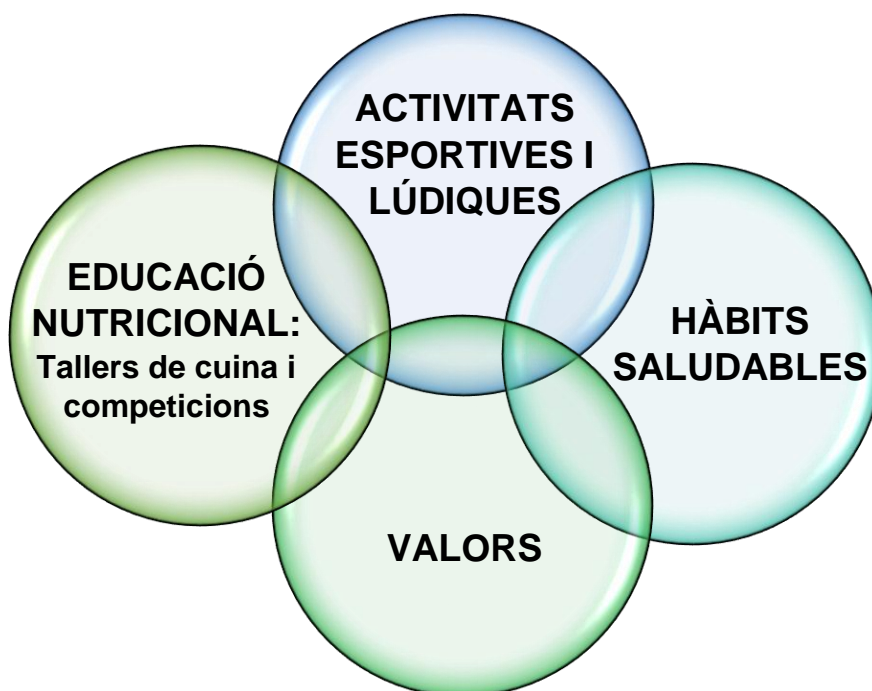
Modalitats

El projecte disposa de **tres modalitats** diferents que s'adapten a la durada i recursos de cada casal, on en cadascuna s'implementaran un/s blocs d'activitats determinats. L'elecció de la modalitat serà lliure i a elegir per cada casal, i són les que es troben a continuació.

MATÍ	MIGDIA	TARDA
Bloc 1: Activitats esportives i lúdiques sobre hàbits saludables	Bloc 2: Competicions de dinars saludables	Bloc 3: Berenars saludables
MODALITAT SIMPLE		
MODALITAT DOBLE	MODALITAT DOBLE	
MODALITAT TRIPLE	MODALITAT TRIPLE	MODALITAT TRIPLE

Aspectes clau de la guia

La guia es fonamenta en diferents aspectes, que estan descrits a la figura següent:







El viatge per la Galàxia Saludable

La promoció de missatges sobre hàbits saludables es farà a partir de la metàfora pedagògica de la Galàxia Saludable, de forma que els quatre pilars bàsics de salut (Alimentació, Activitat Física i Esport, Benestar Emocional i Hores i qualitat del son) estan representats per quatre planetes; i cadascun d'aquests està compost per 4 satèl·lits, cadascun dels quals fa referència a una conducta o missatge saludable.



A continuació, s'especifiquen els diferents satèl·lits de cada planeta:

	SATÈL·LIT 1	SATÈL·LIT 2	SATÈL·LIT 3	SATÈL·LIT 4
	Estructura del plat saludable	Planificació, compra i cuina en família	Aigua, la millor beguda	Àpats en família
	60 minuts d'activitat física al dia	Màxim 2 hores de pantalles al dia	Moviment tot el dia	Activitat física en família
	Identificar les emocions	Compartir els sentiments	Gaudir de la família i les amistats	Comunicació màgica
	Les 10 hores de somnis	Pantalles apagades 30 minuts abans d'anar a dormir	Condicions de l'habitació per somiar	Rutines saludables per dormir

Planificació de les activitats

La **planificació setmanal** es basa en la implementació d'activitats i tallers d'hàbits saludables els **5 dies a la setmana** (de dilluns a divendres). Els matins estaran destinats a la realització de les activitats esportives i lúdiques; els migdies, en cas de disposar de menjador, es fomentarà l'alimentació saludable a partir de competicions de dinars saludables; i a la tarda, en cas que el casal sigui d'horari de dia complet, es promocionaran berenars saludables a partir d'algun taller de cuina.

4. BLOCS D'ACTIVITATS DE LA GUIA

La *Guia Educativa DIANA* està dividida en tres blocs ben diferenciats:

BLOC 1	Activitats esportives i lúdiques sobre hàbits saludables
BLOC 2	Competicions de dinars saludables
BLOC 3	Berenars saludables

BLOC 1: ACTIVITATS ESPORTIVES I LÚDIQUES AMB MISSATGES SOBRE HÀBITS SALUDABLES

Les activitats esportives i lúdiques es realitzaran durant la franja horària dels **matins**. I estan planificades de forma que durant les 4 primeres setmanes, en cadascuna d'aquestes es treballi un planeta diferent, i cada dia de dilluns a dijous es centri en un satèl·lit. Llavors, com a **mínim** s'haurà d'implementar **1 activitat o joc** per satèl·lit, d'una durada entre 20-40 minuts aproximadament, el que dona un total de **16 sessions**, que s'implementaran seguint la planificació següent:

Nº SETMANA I PLANETA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	NOM I NÚMERO DE LES ACTIVITATS				
1. Planeta de l'alimentació saludable	PRESENTACIÓ Nº1 - EL TWISTER DEL PLAT SALUDABLE	Nº2 - PLANIFIQUEM, COMPREM I CUINEM ELS TRESORS	Nº3 - EL PITXI DE L'AIGUA	Nº4 - L'ARANYA DE LES PANTALLES	Tot el planeta
2. Planeta de l'activitat física i l'esport	Nº5 - ULTIMATE A 60 MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA	Nº6 - 2 HORES MÀXIM DE PANTALLES AL DIA, 3 JA NO!	Nº7 - PILOTES EN MOVIMENT TOT EL DIA	Nº8 - COLPBOL EN FAMÍLIA	Tot el planeta
3. Planeta del benestar emocional	Nº9 - MACEDÒNIA D'EMOCIONS	Nº10 - COMPARTIM LES PILOTES I ELS SENTIMENTS	Nº11 - GAUDIR DE LES CURSES EN FAMÍLIA I AMISTATS	Nº12 - COMUNICACIÓ MÀGICA PER TROBAR A LA PARELLA	Tot el planeta
4. Planeta de les hores i qualitat del son	Nº13 - LES 10 PASSEDES DEL SON	Nº14 - REPTES DELS 30 PUNTS PER APAGAR LES PANTALLES A TEMPS	Nº15 - JOCS PER ACONSEGUIR LES CONDICIONS ÒPTIMES PER SOMIAR	Nº16 - IDENTIFICAR RÀPIDAMENT LES RUTINES SALUDABLES	Tot el planeta







El primer dia de Campus, a més de treballar el primer satèl·lit del pilar d'Alimentació Saludable, abans també es farà la sessió de presentació de la Galàxia Saludable als campistes.

A continuació trobareu les fitxes de totes les activitats dissenyades entorn cadascun dels 16 satèl·lits, dividides per setmanes i planetes. A més, a l'inici disposareu d'una petita explicació de cada planeta i els beneficis per a la salut que té el fet de seguir cadascun dels missatges clau que llavors fomentareu en les activitats. En alguns casos, veureu com les activitats estan adaptades per a dos grups d'edats: 6-8 anys (1r i 2n de primària) i 8-11 anys (3r-5è de primària). Tot i així, disposeu de llibertat per introduir fer modificacions o variants.

Tot seguit de les fitxes de les 16 activitats proposades, disposareu també d'una petita guia per a la creació de noves activitats o jocs sobre hàbits saludables, amb algunes idees i recomanacions. Aquesta té l'objectiu de guiar-vos perquè els propis monitors/es siguin capaços/es de dissenyar, a partir del recopilatori de jocs que tingueu cadascú, activitats amb algun missatge intra-activitat sobre algun/s dels 16 missatges clau treballats. Aquesta guia serà especialment útil per aquells casals que durin més de 4 setmanes, per evitar repetir les mateixes 16 activitats dos cops.

Destacar també que la part més important de les activitats sempre serà la reflexió final i la forma en que plantegeu aquesta discussió al final de l'activitat; és per això que a l'*apartat 5* hi ha un espai on se us donaran consells sobre com fer aquestes reflexions.

SIMBOLOGIA DE LES ACTIVITATS

	Cons
	Atacants (equip blau i equip lila)
	Defensors (equip blau i equip lila)
	Cercles (material)
	Direcció de moviment o desplaçament
	Frisbee o disc volador

SESSIÓ DE PRESENTACIÓ DEL VIATGE A LA GALÀXIA SALUDABLE

TEMPS	ESPAI	MATERIAL
30-40 minuts	Exterior o dins el gimnàs, amb espai perquè hi càpiguen tots els i les campistes.	Lona blanca gran amb els planetes i satèl·lits dibuixats, projector o pantalla digital, materials per fer el clauer.

Objectiu	Missatges clau
Presentar la Galàxia Saludable als campistes i la seva missió en el Campus DIANA Saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • El viatge per la Galàxia Saludable serà molt ràpid, ja que cada dia es visitarà un satèl·lit diferent, per tant es coneixerà una nova conducta saludable. • Els hàbits saludables que es descobriran serà molt important seguir-los per tal d'obtenir l'energia i la força per completar el viatge amb èxit i sentir-nos molt bé.

Explicació de l'activitat

Aquesta activitat serà conjunta amb tots els grups d'edats de campistes, i es basarà en una primera activitat explicativa i de reflexió, i una segona part amb un joc més actiu i dinàmic.

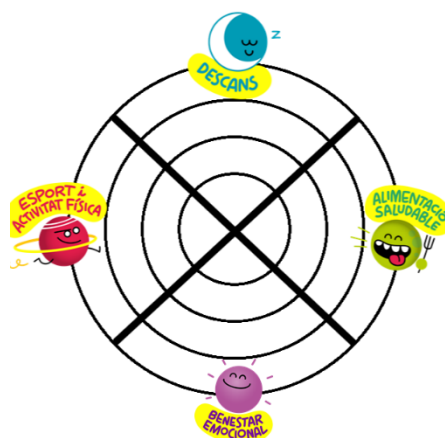
1 – Carta i vídeo de presentació

Es penjarà una gran lona o pancarta blanca amb el dibuix de la imatge de la diana amb els 4 planetes situats al voltant (dreta), que servirà per presentar als campistes la Galàxia Saludable i els noms dels diferents planetes. I tot seguit, se'ls ensenyarà el [vídeo de presentació del Pau i Marc Gasol](#), on expliquen breument de què tracten aquests determinants de salut i per què cal cuidar-los.

Lavors, per seguir presentant l'enfocament i objectius del campus als nens i nenes, se'ls demanarà que tanquin els ulls i amb una música estel·lar i èpica se'ls llegirà la carta següent, perquè facin un exercici d'imaginació i així començar-los a involucrar plenament dins el projecte i motivar-los:

“Nenes i nens del Campus DIANA Saludable, som els comandants de les naus que els pròxims dies es dirigiran a una missió molt important. Aquest estiu se'ns ha girat feina i us necessitarem molt actius i participatius per poder complir amb la nostra missió: retornar els hàbits saludables al planeta terra! Ja que aquests s'han perdut en una galàxia molt llunyana, la Galàxia Saludable. Nosaltres, com a comandants de les diferents naus que visitaran els quatre planetes d'aquesta galàxia, us animem a fer aquest viatge amb nosaltres. Per això, dir-vos que a partir d'avui deixeu de ser nenes i nens, i passeu a ser tripulants de les nostres naus, que es dirigiran cada setmana a un planeta diferent. D'aquesta manera anirem descobrint i tornant al casal tots els satèl·lits amagats a cada planeta. Però, compte, perquè això no serà tant fàcil com us penseu! Per aconseguir-ho, haureu de portar a terme activitats que requeriran d'una gran destresa, implicació i compromís! És per això que de ben segur necessitareu treballar en equip amb l'ajuda dels vostres companys i companyes, monitors i monitores i també famílies. Esteu preparades i preparats per començar aquest viatge i posar els hàbits saludables de nou al centre de l'estiu?”

Lavors, se'ls proposarà que cada nen/a del casal es pinti la ma del color de cada planeta i l'estampi a l'interior de la lona de la DIANA Saludable que s'ha presentat abans (imatge dalt a la dreta). Destacar que el fet d'estampar la mà dins cada planeta simbolitzarà la “firma” de cada nen/a, que es compromet a iniciar el seu viatge per la Galàxia Saludable i a ser un/a tripulant exemplar i treballador/a que vol aconseguir totes les consignes o reptes que es proposin.

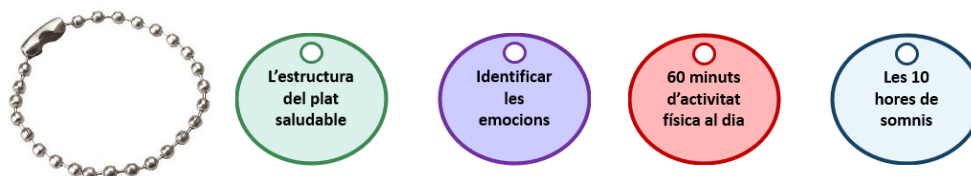


2- Clauer del Club dels Campistes Saludables

A continuació, se li donarà a cada nen/a un clauer que l'identificarà com a tripulant del *Club dels Campistes Saludables*, on cada dia del campus que es treballi un nou missatge o satèl·lit, s'aconseguirà una xapa per afegir al clauer. Al final de la setmana, aquells nens i nenes que hagin assistit tots els dies, tindran totes les xapes del planeta treballat.

L'objectiu d'aquest material és augmentar les taxes d'assistència, com a incentiu perquè els nens/es assisteixin el màxim de dies al casal i estiguin motivats.

Un exemple de clauer, i un format orientatiu pel disseny de les xapes amb els missatges o satèl·lits de cadascun dels planetes seria el següent:



3- Joc de preguntes en moviment

Aquest joc es basa en anar fent diferents preguntes de resposta dicotòmica (sí o no) relacionades amb els pilars bàsics de salut que llavors s'aniran treballant durant la intervenció, de forma que depenent de la resposta que pensin que són les correctes, hauran de realitzar un moviment o un altre. Algunes variants del moviment a fer segons la resposta que creguin que és la correcta (sí/no) són:

SÍ	NOO
Anar corrents al costat dret del camp	Anar corrents al costat esquerre del camp
Mantenir-se de peu fent salts	Asseure's al terra
Aplaudir fort amb les mans	Fer el gest de silenci amb el dit a la boca
Aixecar els dos braços ben amunt	Baixar els dos braços cap a baix

Inclús, per evitar que les respostes dels altres influeixin en la resposta de cada nen/a, es pot presentar com a variant fer algunes de les rondes amb els ulls tancats o tapats amb un mocador. Llavors, en el moment en que tots i totes ja han respòs fent un dels dos moviments, se'ls demanarà que obrin els ulls per poder veure la resposta dels seus companys/es i conèixer la resposta correcta.

Algunes preguntes sobre conductes que es poden fer, sempre amb la llibertat de poder-ne afegir més, i que llavors els nens/es hauran de respondre amb "sí" si troben que és correcte fer-ho o que "no" si troben que aquella conducta és poc saludable, són:

1. Veure la televisió, jugar amb la tableta o l'ordinador just abans d'anar a dormir, és bo per llavors poder adormir-se més ràpid i descansar millor. → NO. Resposta correcta: abans d'anar a dormir no s'haurien d'utilitzar les pantalles.
2. Tancar la televisió, la llum i qualsevol cosa que faci soroll abans d'anar a dormir. → SÍ
3. Anar a fer la compra amb la família i llavors cuinar receptes tots junts. → SÍ
4. Beure begudes que ens aportin energia, com "Aquarius" o "Powerade", mentre es juga o es fa esport per poder fer-ho millor i estar més actiu o activa. → NO. Resposta correcta: la millor beguda sempre és l'aigua, també quan es fa activitat física. Les begudes energètiques no són bones opcions de consum habitual ja que contenen molta quantitat de sucres; s'haurien de consumir només de forma esporàdica.
5. Parlar sense cridar amb els companys/es o amics quan tenim un problema. → SÍ
6. No dir massa sovint als altres que ens sentim tristos o enfadats, perquè són sentiments dolents i podrien fer-los sentir malament també a ells/es. → NO. Resposta correcta: no hi ha sentiments bons i dolents, i tots s'haurien de poder compartir amb la família i les amistats.
7. Pujar per l'ascensor en comptes de les escales i anar en cotxe en comptes de caminar, per no cansar-nos i anar més ràpid, són bones opcions pel dia a dia. → NO. Resposta correcta: la millor opció per desplaçar-nos sempre és movent-nos i evitant en tot lo possible el cotxe o altres mitjans de transport.

8. Jugar amb els amics i amigues i la família a algun esport o activitat, com anar en bici o al parc. → Sí

L'objectiu d'aquesta activitat és començar a introduir-los el tema principal del casal: els hàbits saludables entorn l'alimentació, son, benestar emocional i activitat física. Però tampoc es busca que aprenguin res en concret, simplement que se n'adonin que en general tots i totes podem aprendre coses noves en el casal i així poder llavors fer petits canvis en el nostre dia a dia per estar més saludables.

Reflexió final (cada grup amb el seu monitor/a)

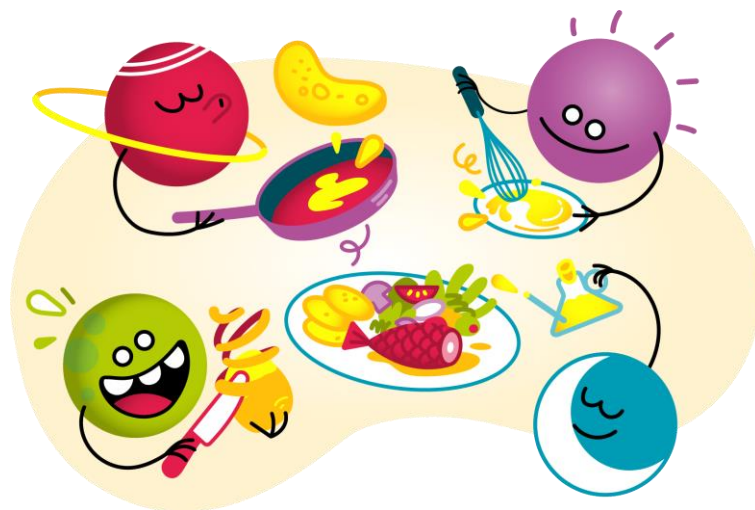
Les activitats anteriors es basaven simplement en activitats de presentació, on es busca per sobre de tot que els nens i nenes gaudeixin i s'introdueixin amb ganes i motivació dins el projecte, i capficar-los plenament dins l'enfocament de la Galàxia Saludable. Al final, la reflexió no s'ha de centrar en si han après o no algunes de les preguntes plantejades al tercer joc, ni fer-los sentir malament si s'equivoquen, sinó en conscienciar-los de la importància del casal i animar-los a gaudir-lo amb les amistats.

Algunes de les preguntes que es podrien plantejar són:

- Esteu animats i animades a ser tripulants de la Galàxia Saludable? Aixequeu el braç els que heu firmat que ho faríeu a la lona o pancarta de la DIANA Saludable.
- Qui de vosaltres creu que serà capaç de fer tots els reptes i aconseguir totes les xapes del Clauer dels Campistes Saludables?
- Respecte les preguntes que us han fet al tercer joc, que aixequi la ma qui cregui que fa bé totes les coses que s'han dit. No digueu mentides, sigueu valents i sincers!
- Teniu ganes llavors d'aprendre moltes coses noves i retornar els hàbits saludables al planeta terra? Va, que serà molt divertit, ens esperen molts reptes!



**PRIMER VIATGE GALÀCTIC AL
PLANETA DE L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE**



1. L'ESTRUCTURA DEL PLAT SALUDABLE

El mètode del plat saludable determina els grups d'aliments i proporció que s'han d'incloure en els nostres plats per tal de facilitar que els àpats siguin complets, equilibrats i saludables:

- La meitat del plat han de ser **fruites** i **verdures**.
- Un quart del plat han de ser **farinacis**, i millor si són integrals.
- Un quart del plat han de ser **proteïnes** (peix, carn, llegums, ous...).
- La millor beguda és **l'aigua**.



2. PLANIFICACIÓ, COMPRA I CUINA EN FAMÍLIA

Planificar els menús, fer la llista de la compra, comprar i cuinar **en família** afavoreix que els nens/es:

- Formin part de la seva **pròpia alimentació** saludable.
- Participin en l'**elecció dels menús**, el que millora la seva acceptació.
- Siguin més **conscients** del que implica comprar i preparar el menjar.
- **Gaudeixin** de temps en família.
- **Valorin** més els aliments de la taula i siguin més propensos a menjar els aliments que van comprar.
- Millorin la lectura (llegint receptes i etiquetes) i les matemàtiques (mesura d'ingredients o porcions).



El fet de fer aquestes activitats entorn l'alimentació en família també és una oportunitat educativa per abordar petites preocupacions i mostrar interès per les activitats que s'han fet durant el dia, augmentant així la **cohesió familiar** i reduint l'estrès o les discussions dins la família.

3. L'AIGUA, LA MILLOR BEGUDA

Triar l'aigua és fonamental en totes les etapes de la vida. I és la **millor beguda** perquè:

- Permet mantenir-nos ben **hidratats**.
- És la més **refrescant**, la que calma més la set.
- Aporta **minerals** molt importants pel cos.
- Evita el consum de begudes poc saludables com les ensucrades, que són perjudicials per la salut perquè contenen molts sucres lliures.



Cada dia, s'haurien de beure com a **mínim 8 gots d'aigua**. A més, és important evitar al màxim les begudes riques en sucre, com ara suc de fruites ensucrats processats, refrescos o begudes energètiques.

4. ÀPATS EN FAMÍLIA

Menjar en família i amb les **pantalles apagades** té molts punts positius, com:

- Passar més temps i **gaudir** de la família.
- **Conversar** tots/es junts, explicant les vivències i anècdotes del dia a dia.
- Aprofitar per planificar el menú o proposar **noves receptes**.
- Estar més **atents/es** als aliments ingerits, el que permet controlar millor la sensació de gana i sacietat i a gaudir-los més.



Com més es menja en família, més probabilitats de seguir una **dieta saludable** i menys risc de patir obesitat infantil. Menjar junts i compartir una conversa sense utilitzar les pantalles és molt beneficiós perquè permet gaudir més dels sabors, la textura i els colors dels aliments.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
25-30 minuts	L'estructura del plat saludable	Exterior o dins gimnàs o aula	Lona blanca gran, pintures, cartró, compàs, una xinxeta i palleta o similar.

Fil argumental

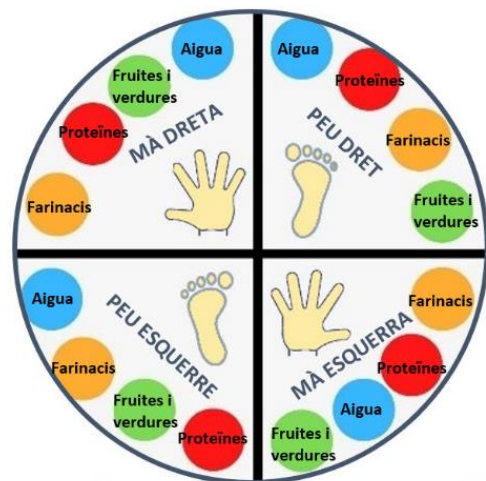
Tripulants! A la Galàxia Saludable les receptes segueixen l'estructura del plat saludable, el qual ha de ser sempre de molts colors i grups d'aliments diferents. Esteu preparats i preparades per construir i jugar al Twister Saludable?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de seguir l'estructura del plat saludable mitjançant un joc motriu senzill.	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilitat • Equilibri • Integritat • Excel·lència 	<p>El mètode del plat saludable determina la proporció i grups d'aliments que s'han d'incloure en els nostres plats:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La meitat del plat han de ser fruites i verdures. • Un quart del plat han de ser farinacis o carbohidrats, i millor si són integrals. • Un quart del plat han de ser proteïnes (peix, carn, llegums, ou, proteïnes vegetals...) • La millor beguda és l'aigua.

Explicació de l'activitat

Abans de jugar, es proposarà l'activitat creativa de construir el propi joc del Twister Saludable, que seguirà les mateixes bases i dinàmica del joc original però introduirà el missatge de l'estructura del plat saludable. Per fer-ho, es pintaran diferents cercles de colors a una lona blanca, amb l'ús d'un compàs o objecte arrodonit i pintures de quatre colors: verd, blau, vermell i groc. A continuació, també s'haurà de dibuixar la roda o ruleta, utilitzant un cartró (suport), les pintures, la xinxeta i la palleta per fer la fletxa, ja que cal que giri.

Aquest Twister tindrà la peculiaritat que cadascun dels seus colors representarà una de les parts del plat saludable, de forma que: el verd seran les **fruites i verdures**, el blau serà **l'aigua**, el groc seran els **farinacis o carbohidrats** i el vermell les **proteïnes**. Per això, sobre els cercles de la ruleta es recomana escriure el grup d'aliments que corresponen a cadascun dels colors. Un model de ruleta podria ser el que es troba a la imatge de la dreta.



Un cop construït el material, es podrà començar a jugar. El joc consistirà en que un per un els nens i nenes hauran d'anar girant la ruleta i col·locar els seus peus i mans sobre els cercles del color que els hi indiqui la roda. A més, s'afegirà la dificultat que cada cop que es faci un moviment, aquell nen o nena haurà de dir en veu alta un aliment d'aquell grup. Per exemple: peu esquerra – verd: bròquil; o mà dreta – vermell: ous.

S'aniran fent diferents rondes, de forma que s'aniran eliminant jugadors/es, de forma que cada cop en quedin menys. L'eliminació serà diferents segons l'edat dels i les participants.

Nens i nenes de 6-8 anys (1r i 2n de primària):

Un jugador/a quedarà eliminat només quan perdi la posició o equilibri i desplaci els seus peus o mans fora del cercle corresponent. En canvi, si s'equivoca d'aliment, i en diu un que no és del grup que li ha tocat, només serà corregit; i s'intentarà que sigui algun/a company/a el que se n'adoni de l'error i l'ajudi.

Nens i nenes de 8-11 anys (3r a 5è de primària):

Un jugador/a quedarà eliminat quan perdi la posició o equilibri i desplaci els seus peus o mans fora dels cercles i també quan s'equivoqui i digui un aliment que no correspon al del grup del color que li ha tocat.

En ambdós casos o grups d'edat, el guanyador/a serà aquell jugador/a que aconsegueixi tenir una extremitat a cadascun dels colors o parts del plat saludable. Per tant, que tingui una mà o peu a un quadre vermell, un/a a un quadre verd, un/a a un quadre groc i un/a a un quadre blau. Quan aconsegueixi aquesta posició sense caure, posició que simbolitza l'estructura del plat saludable, es proclamarà campió o campiona.

Normes

- A cada ronda, només es pot girar la ruleta un cop i fer un únic moviment per nen/a.
- En fer un moviment, no es pot donar un cop brusc ni desequilibrar a un company o companya.
- Només es poden fer aquells moviments que indiqui la ruleta.
- No es pot repetir cap dels aliments que ja hagi dit un company o companya durant aquell joc.

Variants

- Seguir la mateixa dinàmica, però per proclamar-se campió o campiona, a més de no perdre la posició i tenir una extremitat a cadascuna de les parts del plat saludable, aquell nen o nena haurà de dir en veu alta una recepta que segueixi l'estructura del plat saludable.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Què representava el color de cadascun dels cercles?*
- *Quins són els grups d'aliments que hi ha d'haver sempre en el plat saludable, i en quines proporcions?*
 - *Quina és la beguda recomanada sempre?*
 - *Com són els vostres plats a casa? Creieu que segueixen l'estructura del plat saludable?*
 - *Algú sap alguna recepta que segueixi aquesta estructura?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir que les quatre extremitats toquin cadascuna de les parts del plat saludable del joc del Twister sense caure.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Conèixer les diferents parts del plat saludable i les seves proporcions.
- Reflexionar sobre els beneficis de seguir l'estructura del plat saludable.
- Saber quins nens i nenes segueixen l'estructura del plat saludable a casa.
- Proposar entre tots i totes receptes que segueixin l'estructura del plat saludable.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
20-30 minuts	Planificació, compra i cuina en família	Exterior o dins gimnàs: pista de bàsquet	Cons petits i petos

Fil argumental

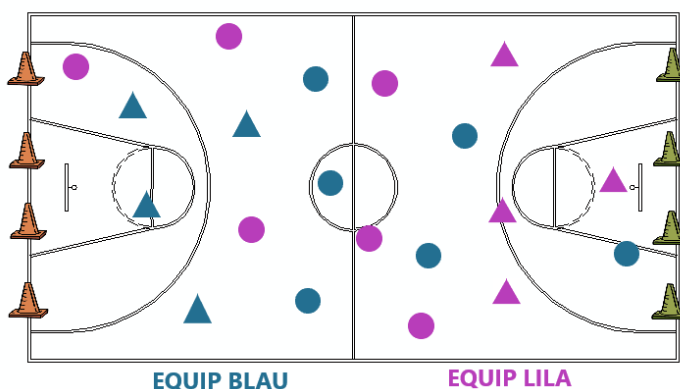
A la Galàxia Saludable els i les tripulants planifiquen la compra junts/es i van a comprar en família, per després fer receptes saludables gaudint d'una estona tots junts/es. Avui però, els aliments saludables seran tot un tresor, i no us seran fàcils d'aconseguir. Necessitareu una bona planificació i treball en equip!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de planificar, comprar i cuinar en família a partir d'un joc cooperatiu.	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Ciutadania • Integritat 	<p>Planificar els menús, crear una llista de la compra, comprar i cuinar en família afavoreix que els nens i nenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formin part de la seva pròpia alimentació. • Participin en l'elecció dels menús, el que millora la seva acceptació d'aquests. • Siguin més conscients de tot el que implica preparar el menjar. • Gaudeixin de temps en família. • Valorin més els aliments de la taula.

Explicació de l'activitat

Es basa en fer **dos equips**, on cadascun es posarà un nom, simbolitzant que són una família; i es diferenciaran dels seus contrincants amb petos de diferent color. Es jugarà en una pista de bàsquet, on cada equip disposarà de la meitat del camp, que serà la seva "casa", i la línia de fons representarà la seva cuina, on hi tindran quatre cons que simbolitzaran el menjar (tot un tresor en aquest joc).

Els objectius de cada equip seran tres: el primer, **planificar-se bé "en família"**, de forma que cada equip caldrà que s'organitzi perquè alguns adoptin el rol de defensors i els altres d'atacants; el segon, **comprar "en família"**, de forma que els atacants hauran d'atacar el camp de l'altre equip i intentar robar els cons ("aliments") de la línia de fons ("cuina") sense ser tocats, el que simbolitzarà l'acte de comprar en família; i el tercer, **cuinar "en família"**, que correspondrà a l'acció de portar els cons robats cap el seu camp i deixar-los a la línia de fons, juntament amb els altres.



Els jugadors/es amb el rol de defensors hauran de quedar-se al seu camp, per tal de protegir els seus tresors/aliments, ja que si un jugador/a envaeix el camp contrari i és tocat per un contrincant, haurà de retornar al seu camp immediatament; i en cas d'haver agafat un tresor, l'haurà de retornar al seu lloc.

Sobretot, destacar que és un joc d'equip, on serà molt important que els equips es planifiquin bé a l'inici per llavors poder aconseguir "fer la compra i cuina en família" amb èxit, i d'aquesta forma gaudir del joc i ser la "família" guanyadora. L'equip guanyador serà aquell que aconsegueixi tenir tots els cons (tresors) al seu camp, o aquell que al finalitzar el temps de l'activitat, tingui més tresors o aliments al seu camp (casa).

Normes

- Quan un jugador/a és tocat al camp contrari per un/a contrincant, ha de deixar els tresors que hagi agafat al seu lloc i tornar al seu camp abans de poder tornar a atacar.
- Guanyarà l'equip que aconsegueixi tenir a la seva línia de fons ("cuina") els 8 cons; o l'equip que al finalitzar el temps establert tingui més cons al seu camp.
- No estarà permès defensar col·locant-se davant un dels cons, sinó que els defensors s'han de moure.

Variants

- Es pot proposar que al finalitzar el joc, l'equip guanyador hagi de proposar una recepta saludable, simbolitzant que l'han planificat, comprat i cuinat en equip tots junts/es.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Què simbolitzava el fet de planificar-se bé a l'inici?*
- *Què representaven els cons i el fet d'aconseguir-los?*
 - *Per què creieu que és tan important planificar, comprar i cuinar en família?*
- *Qui planifica els menús, va a comprar i cuina a casa?*
- *Ajudeu en les feines de planificació, compra i cuina d'allò que mengeu?*
 - *Com creieu que podríeu ajudar més?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Repartir-se bé els rols dins l'equip per aconseguir el màxim de tresors o aliments saludables possibles.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Conèixer els beneficis de planificar, comprar i cuinar en família.
- Esbrinar qui planifica els menús, compra i cuina a casa, i quina és la participació dels nens i nenes en aquestes feines.
- Proposar entre tots/es tasques fàcils pels nens i nenes perquè puguin ajudar en aquestes accions.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
20-30 minuts	Aigua, la millor beguda	Exterior o dins un gimnàs, en un camp rectangular (de bàsquet, futbol o handbol)	Cercles i una pilota

Fil argumental

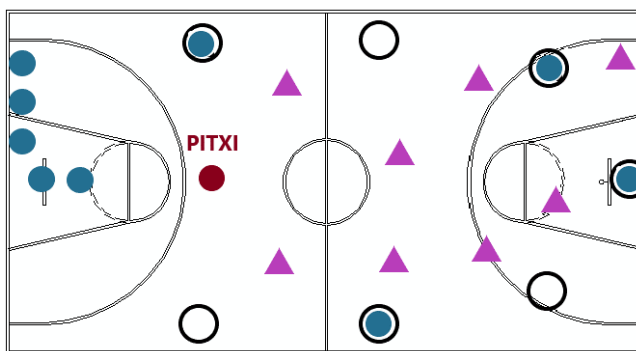
La beguda preferida dels i les tripulants de la Galàxia Saludable sempre és l’aigua, ja que és la millor beguda per a qualsevol moment del dia per poder mantenir una bona hidratació i evitar els sucres. Per poder aconseguir molts gots d’aigua per tot el dia, haureu de donar moltes voltes al camp!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de triar l’aigua com a millor beguda a partir d’un joc en equip molt divertit.	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Constància • Dedicació • Actitud positiva 	<p>L’aigua és la millor beguda per molts motius:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permet mantenir-nos ben hidratats. • És la més refrescant, la que calma més la set. • Aporta minerals molt importants pel cos. • Evita el consum de begudes poc saludables com les ensucrades, que són perjudicials per la salut perquè contenen molts sucres lliures.

Explicació de l’activitat

Aquest joc es basa en el joc del **pitxi**, que segueix una estructura similar al beisbol. Es formaran **dos equips**: l’equip atacant o dels corredors, que s’anomenarà “**equip AIGUA**” (color blau al gràfic), i l’equip dels defensors (color lila al gràfic), que s’anomenarà “**equip de les BEGUDES ENSUCRADES**”. I per tot el voltant de la pista de joc es situaran els diferents cercles, que seran les bases.

Els corredors faran una fila en el punt de partida i l’equip defensor es repartirà per tot el terreny de joc; menys un integrant, que adoptarà el rol de pitxi, i es situarà fixe en un cercle davant la fila dels corredors. El joc consisteix en que el jugador/a pitxi llançarà la pilota a un dels corredors, que la colpejarà amb el peu ben fort. Llavors, els i les defensors/es hauran de córrer per tal d’agafar la pilota i passar-la al pitxi, que haurà de cridar en veu alta “AIGUA” en el moment que li arribi la pilota. Mentrestant la pilota no arriba al pitxi, el corredor/a que ha fet el llançament i els altres del seu equip que ja es trobaven dins alguna base, podran córrer passant d’un cercle o base a un altre, amb l’objectiu final d’aconseguir donar tota la volta al camp. Però en el moment en que la pilota arriba al pitxi han de parar-se de córrer i trobar-se necessàriament dins una base. En cas de que algun jugador/a estigui corrents i no es trobi dins cap base en el moment que el pitxi crida “AIGUA”, llavors quedarà eliminat o eliminada.



S’aniran fent diferents rondes, de forma que cada cop que un jugador/a de l’equip aigua aconsegueixi donar una volta al camp, simbolitzarà que ha aconseguit un got d’aigua (un punt) pel seu equip. Els equips es canviaran els rols en el moment en què un jugador/a dels defensors aconsegueixi agafar la pilota enlaire abans que toqui al terra, o quan no quedin jugadors/es de l’equip aigua a la fila de corredors.

L'objectiu de l'equip aigua és aconseguir el màxim de voltes al camp, el que simbolitza obtenir molts gots d'aigua per beure durant el dia; i el de l'equip de les begudes ensucrades serà aconseguir reemplaçar les begudes ensucrades per l'aigua, a partir d'un canvi de rols eliminant a tots els jugadors/es de l'equip contrari o aconseguint agafar la pilota enlaire.

Al final del joc, guanyarà l'equip que hagi aconseguit fer més voltes al camp (gots d'aigua), el que significarà també que haurà estat l'equip que ha aconseguit estar més temps sent l'equip aigua i haurà evitat al màxim les begudes ensucrades!

Normes

- Després de llançar, el jugador/a que córrer, pot parar-se a qualsevol base, però no pot tornar mai enrere.
- No pot haver-hi dos jugadors/es dins la mateixa base.
- El jugador/a que aconsegueix arribar a la última base, aconsegueix un punt o "got d'aigua" pel seu equip.
- Si un jugador/a de l'equip de "begudes ensucrades" agafa la pilota enlaire, els equips canvien de rols, de forma que l'equip begudes ensucrades passa a ser l'equip aigua, i a l'inrevés.

Variants

- En comptes de colpejar la pilota amb el peu, utilitzar una raqueta de tennis o bat de beisbol.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
 - *Quin era l'objectiu de l'activitat?*
 - *Què representava donar una volta al camp?*
- *Per què era tan important aconseguir eliminar a l'altre equip i passar a ser corredors o equip aigua?*
 - *Quina és la millor beguda?*
 - *Quines begudes trobeu a la nevera de casa?*
- *Quines begudes soleu escollir durant cada àpat o moment del dia?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Completar el màxim de rondes amb l'objectiu d'aconseguir molts punts o gots d'aigua i no ser l'equip de les begudes ensucrades.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Reconèixer l'aigua com a millor beguda en qualsevol moment del dia.
- Conèixer els beneficis de beure aigua, i els inconvenients de beure begudes ensucrades.
- Esbrinar quines begudes consumeixen els nens i nenes.
- Reflexionar sobre com consumir més aigua.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
20-25 minuts	Àpats en família	Exterior o dins un gimnàs	Cap material

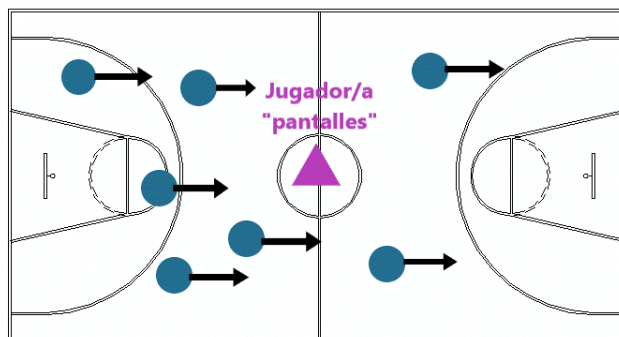
Fil argumental

Els i les tripulants de la Galàxia Saludable els agrada compartir els àpats en família, i aprofitar per contar anècdotes i experiències que els han passat durant el dia. Però per aconseguir-ho, en aquest joc hauran d'evitar ser atrapats per les pantalles!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de menjar en família i amb les pantalles apagades a partir d'un joc.	<ul style="list-style-type: none"> • Constància • Responsabilitat • Respecte 	<p>Menjar en família i amb les pantalles apagades té molts punts a favor, com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passar més temps i gaudir de la família. • Explicar vivències i anècdotes del dia a dia. • Aprofitar per planificar el menú o proposar noves receptes. • Estar més atents als aliments ingerits, el que permet controlar millor la sensació de gana i sacietat i a gaudir-los més.

Explicació de l'activitat

Aquest joc es basarà en el joc de l'**aranya**. Tots els jugadors/es simbolitzarà que són una família, a excepció del/s nens i nenes que adoptin el rol de "pantalles" (aranya), els quals es situaran a sobre de la línia que separa el camp en dues meitats. L'objectiu serà aconseguir passar d'una meitat del camp a l'altre sense ser tocats per les pantalles, seguint les ordres del monitor/a, qui donarà la senyal per començar a córrer. Aquest moviment de creuar el camp representarà el fet d'anar a menjar en família (tot el grup junt) sense ser atrapats per les pantalles. En cas que les pantalles atrapin a algun nen o nena, aquest també passarà a ser una pantalla, i adoptarà el mateix rol. Guanyarà el nen o nena que aconseguixi no ser atrapat per les pantalles o sigui atrapat l'últim/a.



Guanyarà el nen o nena que aconseguixi no ser atrapat per les pantalles o sigui atrapat l'últim/a.

Nens i nenes de 6-8 anys (1r i 2n de primària):

El camp es dividirà en dos, de forma que a l'inici només hi haurà un únic jugador/a amb el rol de pantalles, que es situarà a la línia que separa el camp en dues meitats.

Nens i nens de 8-11 anys (3r a 5è de primària):

El camp es dividirà en diferents segments, separats per diferents línies divisòries, on a l'inici es situaran varis jugadors/es amb el rol de pantalles, els quals se'ls anomenarà amb noms diferents com: "la televisió", "la tableta", "l'ordinador", o "el mòbil". Llavors, els jugadors/es hauran de creuar totes les línies divisòries del camp sense ser atrapats per cap de les pantalles, el que simbolitzarà que aconseguixen anar a menjar en família i amb les pantalles apagades.

Normes

- Els jugadors/es amb el rol de pantalles no podran desplaçar-se fora de la línia per atrapar a la resta de companys i companyes.
- Si un jugador/a és tocat per les pantalles, passarà a ser una pantalla.
- Guanyarà el jugador/a que aconseguixi no ser atrapat, o ser atrapat l'últim/a per les pantalles.

Variants

- Afegir a tants jugadors/es pantalles com es vulgui, per augmentar la dificultat.
- Afegir el handicap que els jugadors/es pantalles hagin de desplaçar-se agafats de la mà per sobre la línia.
- Seguir la mateixa dinàmica però que els jugadors/es hagin d'anar botant una pilota de bàsquet.
- Desplaçar-se de diferents formes: de quatre potes, a peu coixet, agafats de la mà d'un company/a...

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
 - *Quin era l'objectiu de l'activitat?*
- *Què representaven els jugadors/es amb el rol d'aranya?*
- *Per què era tan important aconseguir passar sense ser atrapats, què simbolitzava?*
 - *Per què és tant beneficiós menjar en família?*
 - *Amb qui soleu compartir els àpats a casa?*
- *Com podem mostrar respecte a casa a l'hora de menjar?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Completar el màxim d'anades i tornades sense ser atrapats o "hipnotitzats" per les pantalles, amb el simbolisme d'anar a menjar en família.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre a valorar els àpats en família.
- Conèixer els beneficis de menjar en família i amb les pantalles apagades.
- Esbrinar com són els àpats dels nens i nenes i amb qui els comparteixen.
- Establir entre tots/es unes normes bàsiques dels àpats per intentar gaudir-los en família.



**SEGON VIATGE GALÀCTIC AL
PLANETA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I
L'ESPORT**



1. 60 MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA AL DIA

Realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física al dia, té efectes beneficiosos per la salut com:

- Estimula i **activa** els nostres **músculs i cap**, el que permet mantenir el cos sa.
- Ajuda a **conciliar millor el son** i que aquest sigui de més qualitat.
- Millora la relació amb els demés, l'autoestima, la imatge personal i a estar de **millor humor**.
- Ofereix la possibilitat d'aprendre noves activitats i valors.

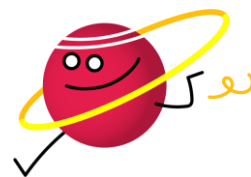


Portar a terme activitats quotidianes com anar amb bici o caminant a tot arreu, pujar per les escales, jugar al parc o a la platja, anar a comprar amb la família... També compten!

2. MÀXIM 2 HORES DE PANTALLES AL DIA

El temps màxim de pantalles (ordinador, mòbil, tableta, videojocs) al dia hauria de ser de 2 hores, ja que el seu ús s'associa amb:

- Efectes negatius sobre la **salut** a nivell físic, mental i social.
- El **sedentarisme** o inactivitat.
- **Soledat** excessiva.
- Dificultats per conciliar el son, i pitjor qualitat d'aquest.
- Consum **d'aliments menys saludables**; i també s'acostuma a menjar de forma ràpida i compulsiva.
- **Pèrdua de temps** per jugar i gaudir de la família i les amistats, o fer activitat física i esport.



Per això, és aconsellable substituir les pantalles per activitats en família o amistats, el que reforça el manteniment de la recomanació, incrementa la motivació, fomenta la diversió i millora les relacions socials.

3. MOVIMENT TOT EL DIA

Estar en moviment tot el dia té múltiples beneficis per la salut:

- Ajuda a **sentir-se millor** amb un mateix i tenir més autoestima.
- **Activa** i estimula el cos i la ment, i ajuda a la conciliació del son.
- Millora les **relacions socials**, al compartir activitats amb altres persones.
- Fa menys desitjable l'ús de pantalles.
- Permet gaudir més del **menjar**, a elegir opcions més saludables i a voler compartir els àpats en família.



Per tal de mantenir-se sempre actiu, s'aconsella intentar portar a terme activitats quotidianes com anar amb bici o caminar, jugar al parc o a la platja, anar a comprar amb la família... I evitar el cotxe o altres transports.

4. ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA

Realitzar activitat física i esport en família ajuda a:

- Aprendre i **compartir** un estil de vida o hàbits saludables i rutines divertides.
- Sentir-se millor amb un mateix i amb els altres, i **enfortir els vincles familiars**.
- Treballar **valors** com el respecte, el treball en equip, la ciutadania, l'empatia, la confiança...
- Complir amb les recomanacions de mínim 60 minuts al dia d'activitat física i moviment tot el dia.
- La **comunicació familiar** sobre els sentiments, preocupacions, problemes o anècdotes.



Els caps de setmana és un bon moment per compartir activitats en família, com: fer una sortida en bici, anar a pujar un cim, fer una excursió, visitar algun lloc, anar al parc, a la platja o la piscina, jugar a l'aire lliure...

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
20-25 minuts	60 minuts d'activitat física al dia	Exterior o dins un gimnàs: a una pista de futbol, bàsquet o handbol.	Frisbee (disc volador) d'espuma i petos

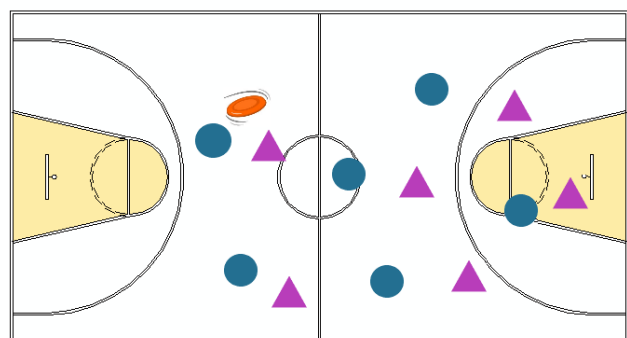
Fil argumental

Els i les tripulants de la Galàxia Saludable es mantenen en forma realitzant cada dia més de 60 minuts d'activitat física. Esteu preparats i preparades per moure-us a la velocitat d'un disc volador per aconseguir els 60 minuts d'activitat física en equip?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de realitzar mínim 60 minuts d'activitat física al dia a partir d'un joc cooperatiu.	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Constància • Integritat • Ciutadania 	<p>Realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física al dia, té efectes beneficiosos per la salut com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimula i activa els nostres músculs i cap. • Ajuda a conciliar millor el son i que aquest sigui de més qualitat. • Millora la relació amb els demés i a estar de millor humor. • Ofereix la possibilitat d'aprendre noves activitats i valors, que ens poden servir en el dia a dia. • Millora la nostra autoestima i imatge personal. <p>Portar a terme activitats quotidianes com anar amb bici o caminant a tot arreu, pujar per les escales, jugar en el parc o a la platja, anar a comprar amb la família... També compten!</p>

Explicació de l'activitat

La dinàmica de l'activitat es basa en l'esport anomenat **Ultimate**, que consistirà primerament en repartir els jugadors/es en **dos equips** equilibrats. Llavors, es marcaran les línies de joc (camp de futbol, bàsquet o handbol), on als extrems de cada camp es senyalaran dues zones objectiu o **zones d'anotació**. Cadascun dels dos equips tindrà l'objectiu defensiu de protegir una de les dues zones i evitar que l'equip contrari aconseguixi entrar-hi amb el frisbee. I l'objectiu ofensiu serà passar-se el frisbee entre els diferents integrants de l'equip fins aconseguir marcar gol, el que correspon a l'acció d'agafar el disc volador enlaire dins la zona d'anotació de l'altre equip.



Zona d'anotació (color groc)

El sistema de puntuació perseguirà la meta d'aconseguir 60 minuts d'activitat física al dia, de forma que l'objectiu final serà aconseguir cooperativament **60 punts**. El sistema de puntuació s'explica a continuació.

Nens i nenes de 6-8 anys (1r i 2n de primària):

El camp serà petit, preferiblement el de bàsquet, i la zona d'anotació pot ser l'ampolla de tirs lliures. Com a objecte, es pot utilitzar un frisbee d'espuma, o en cas de veure que la dificultat és massa gran, es pot seguir

la mateixa dinàmica utilitzant una pilota, de forma que se l'hagin d'anar passant fins que un jugador/a l'agafi dins la zona d'anotació.

El sistema de puntuació consistirà en sumar **10 minuts d'activitat física** cada cop que s'aconsegueixi **un gol**. D'aquesta forma, l'equip guanyador serà el que abans aconseguixi **6 gols**, que representaran els 60 minuts mínims d'activitat física al dia.

Nens i nens de 8-11 anys (3r a 5è de primària):

El camp serà més gran, a triar entre un camp de handbol o de futbol sala, i les zones d'anotació poden ser l'àrea petita o l'àrea de meta. I el sistema de puntuació consistirà en sumar **6 minuts d'activitat física** cada cop que s'aconsegueixi **un gol**. D'aquesta forma, l'equip guanyador serà el que abans aconseguixi **10 gols**, que representaran els 60 minuts mínims d'activitat física al dia.

Normes

- El jugador/a que té el frisbee a les mans, no pot desplaçar-se; per avançar han d'anar-se'l passant.
- No es pot robar el frisbee de les mans d'un oponent, sinó que s'ha d'interceptar quan està enlaire o si cau al terra i no està en possessió de ningú.
- El jugador/a amb el disc, disposa de 10 segons per passar-lo a un company/a.
- No està permès el contacte físic entre els oponents.

Variants

- Per afegir dificultat, es pot afegir la norma que el disc no pot caure al terra, de forma que si cau, passarà a ser possessió de l'altre equip.
- Es pot afegir que si un equip aconseguix que tots els jugadors/es toquin el disc abans de marcar gol, aquell gol valgui el doble de puntuació, per fomentar el treball en equip.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Quin era l'objectiu de l'activitat? Quants punts valia un gol i què simbolitzava?*
 - *Per què l'objectiu final eren 60 punts?*
 - *Per què creieu que és important realitzar com a mínim 60 minuts d'activitat física al dia?*
- *Penseu que generalment compliu la recomanació?*
- *Quines coses podem fer per aconseguir aquesta recomanació?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir l'objectiu de 60 minuts anotant gols en el joc de l'Ultimate cooperant en equip.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre la recomanació de fer com a mínim 60 minuts d'activitat física al dia.
- Conèixer els beneficis de realitzar 60 minuts d'activitat física al dia.
- Esbrinar si els nens i nenes compleixen aquesta recomanació.
- Pensar entre tots/es diferents idees (activitats, esports, accions quotidianes) per aconseguir la recomanació de 60 minuts d'activitat al dia.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Màxim 2 hores de pantalles al dia	Exterior o dins un gimnàs	Cap material

Fil argumental

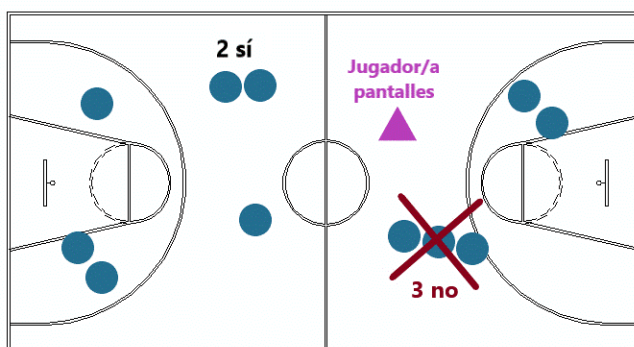
Les i els tripulants de la Galàxia Saludable aprofiten al màxim el temps i eviten utilitzar les pantalles més de 2 hores al dia. Sereu capaços d'evitar ser atrapats i atrapades per les pantalles, complint amb la recomanació de 2 sí, però 3 no?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de seguir la recomanació de màxim 2 hores al dia de pantalles a partir d'un joc molt dinàmic.	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilitat • Constància • Ciutadania • Respecte 	<p>El temps màxim de pantalles al dia hauria de ser de 2 hores, ja que el seu ús s'associa amb aspectes com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectes negatius sobre la salut a nivell físic, mental i social. • El sedentarisme o inactivitat. • Soledat excessiva. • Dificultats per conciliar el son, i pitjor qualitat d'aquest. • Pèrdua de temps per jugar i gaudir de la família i les amistats. • Manca de temps per realitzar activitat física i esport. <p>Per això, és aconsellable substituir les pantalles per activitats en moviment per compartir amb família o amistats, el que reforça el manteniment de la recomanació, incrementa la motivació, fomenta la diversió i millora les relacions socials.</p>

Explicació de l'activitat

La dinàmica de l'activitat té com a base el funcionament del joc de "2 sí, 3 no", que alhora es fonamenta en el joc de tocar i parar, on un jugador/a serà el perseguidor i tots els altres hauran de fugir per evitar ser tocats. Quan el perseguidor/a toca a un altre jugador/a, es canvien els rols, i aquest passa a ser el que para. En aquest cas, el **jugador/a perseguidor/a** simbolitzarà les **pantalles**, i tots els altres hauran d'evitar ser atrapats per aquestes, ja que prefereixen mantenir-se actius i en moviment a utilitzar-les.

A més, per evitar ser tocats, els nens/es perseguits podran ajuntar-se per parelles agafant-se de la mà i mantenint una posició fixa (sense poder-se desplaçar); en aquest moment, no podran ser tocats pel jugador/a pantalles. Les cadenes de salvació només poden ser de 2 persones. Però si un nen/a decideix ajuntar-se al costat d'una parella, obligatòriament l'integrant d'aquesta que està més allunyat (a l'altre costat), haurà de marxar de la cadena per evitar ser tocat. D'aquí a que al joc se l'anomeni "2 sí, 3 no", ja que les cadenes per salvar-se poden ser de 2 però no de 3 persones. Aquesta dinàmica simbolitzarà que es poden utilitzar les pantalles un màxim de 2 hores al dia, però no 3 o més.



El guanyador o guanyadora serà aquell nen o nena que hagi aconseguit adoptar menys cops el rol de pantalles, i que per tant ha anat complint al llarg del joc la recomanació de fer cadenes de màxim 2 persones, que representarà la recomanació de màxim 2 hores de pantalles al dia.

Normes

- El jugador/a que para no pot atrapar aquells jugadors/es que han format una cadena de 2, però sí a aquells que formin una cadena de 3 o més jugadors/es.
- No s'hi val estar parat en cap moment del joc, cal estar sempre en moviment.
- Si un jugador/a s'afegeix a la cadena de 2, el jugador/a del costat contrari haurà de fugir.

Variants

- Es poden afegir perseguidors/es, per augmentar la dificultat.
- Es pot indicar el tipus de desplaçament que poden fer per moure's pel camp: de quatre potes, córrer cap enrere, a peu coixet, desplaçaments laterals sense creuar cames, fent salts a peus junts...

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
 - *Què simbolitzava el rol del perseguidor/a?*
 - *Per què només es podien fer cadenes de 2 jugador/es? Què simbolitzava el "2 sí, 3 no"?*
 - *Per què creieu que és important seguir la recomanació de màxim 2 hores de pantalles al dia?*
- *Quant de temps soleu passar davant les pantalles?*
 - *Quines activitats penseu que podríeu fer per substituir el temps amb les pantalles?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir que les pantalles no ens atrapin per complir amb la recomanació de màxim 2 hores de pantalles al dia.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre la recomanació de màxim 2 hores de pantalles al dia.
- Reflexionar sobre els beneficis de complir amb la recomanació de màxim 2 hores de pantalles.
- Esbrinar quantes hores al dia passen els nens i nenes davant les pantalles.
- Pensar entre tots/es diferents idees (activitats, esports, accions quotidianes) per substituir l'ús de les pantalles (mòbil, tableta, televisió...).

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Moviment tot el dia	Exterior o dins un gimnàs	Moltes pilotes de tots tipus

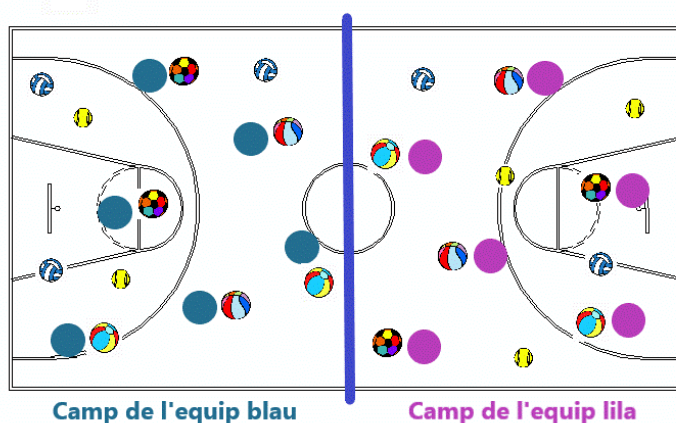
Fil argumental

A la Galàxia Saludable alguns cops arriben molts meteorits, i cal allunyar-los ràpidament. Tripulants, sereu capaços de fer-los enfora més ràpid que l'altre equip? Mantenir-se en constant moviment és la clau per aconseguir-ho!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de mantenir-se actius i actives durant tot el dia a partir d'un joc molt intens i motivador.	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicació • Constància • Treball en equip 	<p>Estar en moviment tot el dia té múltiples beneficis per la salut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajuda a sentir-se millor amb un mateix i a tenir més autoestima. • Activa i estimula el cos i la ment. • Millora les relacions socials, al compartir activitats amb altres. • Permet gaudir més del menjar, a tenir ganes d'opcions més saludables i a voler compartir els àpats en família. • Fa menys desitjable l'ús de pantalles. • Ajuda a conciliar el son i que aquest sigui de més qualitat. <p>Per tal de mantenir-se sempre actiu, s'aconsella intentar: portar a terme activitats quotidianes com anar amb bici o caminant a tot arreu, pujar per les escales, jugar en el parc o a la platja, anar a comprar amb la família... I evitar el cotxe o altres transports.</p>

Explicació de l'activitat

Aquesta activitat simularà una **guerra de meteorits** que tindrà lloc a la Galàxia Saludable. Es formaran **dos equips** equilibrats, cadascun dels quals es situarà en una meitat del camp, separats per una línia divisòria. A l'inici, es disposarà un número igual de pilotes (de bàsquet, de futbol, d'espuma, de goma, de tennis, de volei platja...) a la línia de fons de cada camp. I a la senyal del monitor/a, els nens/es podran anar agafant pilotes i llançar-les al camp contrari, com si aquestes fossin meteorits i els volguessin enviar lluny de la seva galàxia. El joc consistirà en anar rebent pilotes i retornar-les al camp contrari el més ràpid possible, amb l'objectiu d'intentar tenir el mínim número de meteorits al seu camp. El monitor/a animarà en tot moment als nens i nenes, que hauran de fer un gran esforç i estar en **constant moviment** durant tot el joc.



Passat un temps d'uns 5 minuts, el monitor/a pararà el joc, i es passarà a fer el recompte de pilotes (meteorits) de cada camp. Guanyarà l'equip que al final tingui menys pilotes al seu camp, ja que serà el que haurà estat més en constant moviment durant tota l'activitat. Es podran fer diferents rondes.

Normes

- No es pot creuar la línia divisòria del mig del camp i envair el camp de l'equip contrari.
- Les pilotes (meteorits) només es podran llançar a ras de terra, mai enlaire.
- Les pilotes (meteorits) cal llançar-les una rere l'altre, no se'n poden agafar 2 o més i llançar-les alhora.

Variants

- Llançar les pilotes a l'altre camp a partir d'un moviment de passar la pilota per sota les cames.
- Abans de passar una pilota a l'altre camp, fer una passada a un altre jugador/a.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Què simbolitzava l'acte d'anar llançant pilotes sense parar?*
- *Per què és important recordar estar en constant moviment tot el dia?*
- *Quines activitats soleu fer per mantenir-vos actius i actives durant el dia?*
- *Quines altres activitats podríeu fer per mantenir-vos actius i actives i alhora evitar les pantalles?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir mantenir-se actius i actives durant tot l'exercici a partir d'una guerra de pilotes.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre la recomanació de mantenir-se actiu durant tot el dia.
- Reflexionar sobre els beneficis de moure's tot el dia, evitant el sedentarisme i les pantalles.
- Esbrinar si els nens i nenes segueixen rutines més bé actives o sedentàries en el dia a dia.
- Pensar entre tots/es diferents idees (activitats, esports, accions quotidianes) per substituir l'ús de les pantalles i mantenir-se actius i actives.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
20-25 minuts	Activitat física en família	Exterior o dins un gimnàs, a una pista de futbol sala	Petos i una pilota de colpbol o de goma

Fil argumental

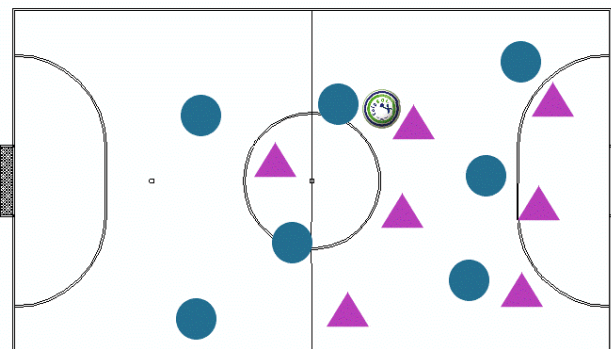
Els i les tripulants de la Galàxia Saludable gaudeixen d'activitats tots junts, ja que són una gran família i s'ho passen genial. A més, quan es troben una pantalla, intenten sempre que poden apagar-la. Esteu preparats i preparades per compartir la pilota i apagar el màxim de pantalles? Endavant tripulants!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de realitzar activitat física en família a partir d'un joc cooperatiu molt entretingut.	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Responsabilitat • Ciutadania • Integritat 	<p>Realitzar activitat física i esport en família ajuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentir-se millor amb un mateix i amb els altres. • Enfortir els llaços amb els germans, germanes, pares, mares o altres familiars. • Treballar valors com el respecte, el compromís, el treball en equip, la ciutadania, l'empatia, la confiança... • Complir amb les recomanacions de mínim 60 minuts al dia d'activitat física i moviment tot el dia. • La comunicació familiar sobre els sentiments, preocupacions, problemes o anècdotes. <p>Els caps de setmana és un bon moment per compartir activitats en família, com: fer una sortida en bici, anar a pujar un cim, fer una excursió, visitar algun poble, fer una caminada, anar al parc, anar a la platja o la piscina, jugar a l'aire lliure...</p>

Explicació de l'activitat

Es dividiran els jugadors/es en **dos equips** equilibrats, d'uns 7 jugadors/es cadascun, i es jugarà al joc del **Colpbol** en un camp de futbol o futbol sala. Aquest es basarà en colpejar una pilota de goma amb qualsevol de les parts superiors del cos (mà, braços, cap...), sense poder retenir-la, i aconseguir cooperativament entre tot l'equip ficar gol a la porteria de l'equip contrari. A més, la regla fonamental del joc és que mai cap jugador/a pot colpejar la pilota dues vegades consecutives (dobles).

En aquesta activitat, per fomentar el satèl·lit d'activitat física en família, es remarcarà que l'acció de colpejar la pilota i passar-la entre companys/es simbolitzarà el fet de fer esport en família. A més, l'acció de fer **gol**, la qual requerirà d'un llançament fort i potent, representarà el fet **d'apagar les pantalles** per poder gaudir de l'activitat física en família sense interrupcions.



Guanyarà l'equip que durant el joc comparteixi la pilota amb tots els companys/es de l'equip, que representaran a la família, i que a més aconsegueixi marcar **2 gols**, que recordarà a la recomanació de 2 hores màxim de pantalles al dia.

Normes

- No es pot donar cops a la pilota amb cap part del cos que es trobi per sota la cintura (cames, peus...).
- Cap jugador/a pot colpejar la pilota dos cops consecutius (dobles).
- No es pot colpejar la pilota amb el puny tancat ni retenir-la, agafar-la o llançar-la amb les dues mans.

Variants

- Seguir la mateixa dinàmica jugant a **tauler gol**, en que per anotar cal que la pilota toqui el taulell de bàsquet en comptes de fer gol a una porteria de futbol.
- Utilitzar una pilota més pesada, tipus fitball, en el cas de voler afegir complexitat al joc.

Reflexió final

- Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?
 - Quin era el missatge rere aquest joc?
- Per què creieu que és important fer activitat física en família?
 - Quines activitats soleu fer en família durant la setmana i/o els caps de setmana?
 - Quina és l'activitat que més us agrada fer amb els vostres germans/es, pares o mares?
 - Us agrada fer activitats en família? Us agradaria fer-ne més?
 - Quines idees d'activitat física o esport se us ocorren per fer en família?
- Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?

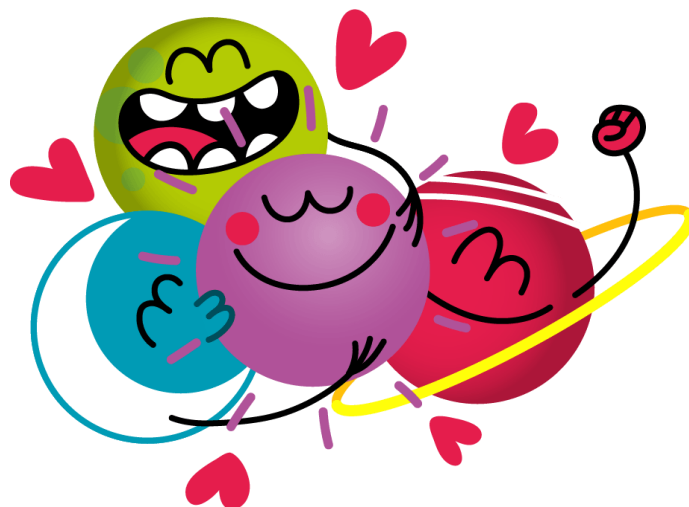
Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir marcar gol per apagar les pantalles i mantenir-se actius i actives jugant i cooperant en equip.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Adonar-se'n que fer activitat física en família pot resultar molt divertit.
- Reflexionar sobre els beneficis de realitzar activitat física en família.
- Proposar conjuntament activitats per fer en família per mantenir-se actius i actives tots junts/es.
- Pensar entre tots/es diferents idees (activitats, esports, accions quotidianes) per substituir l'ús de les pantalles i mantenir-se actius.

**TERCER VIATGE GALÀCTIC AL
PLANETA DEL BENESTAR
EMOCIONAL**



1. IDENTIFICAR LES EMOCIONS

Saber identificar les emocions ens ajuda a:

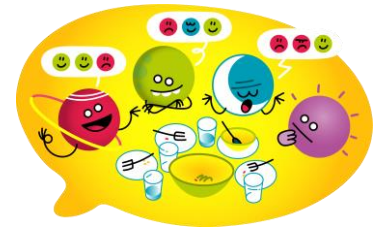
- Saber com ens sentim en cada moment i **conèixer-nos i entendre'ns** millor.
- Entendre quines són les **necessitats, desitjos i preocupacions**.
- Permetre que les persones més properes ens coneguin i **entenguin** millor.
- **Empatitzar** (saber-se posar al lloc d'un altre) i **respectar** als altres.



2. COMPARTIR ELS SENTIMENTS

Ser conscients, controlar i sobretot **compartir els sentiments** amb les persones més properes ens permet:

- **Sentir-nos millor**, més segurs i més recolzats, al compartir lliurement les alegries, pors, preocupacions, enuigs...
- Comprendre que **no hi ha emocions bones ni dolentes**, que totes són necessàries i importants.
- Una influència positiva sobre la **intel·ligència** general i millorar el **rendiment escolar**.
- **Gaudir** més de les amistats i tenir més ganes de jugar.
- Expressar les preocupacions, i així **dormir millor**.
- **Menjar més a gust** i assaborir millor els aliments.



3. GAUDIR DE LA FAMÍLIA I LES AMISTATS

Gaudir de la família i les amistats i compartir amb ells i elles les nostres emocions i sentiments ens aporta beneficis en relació amb els quatre planetes estudiats, ja que:

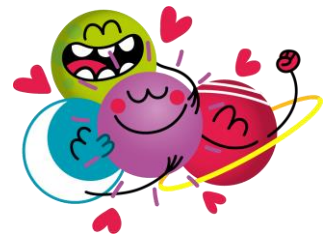
- Ens fa estar de **millor humor**, més **actius** i amb **més ganes** de jugar i fer activitat física i esport.
- Millora la **qualitat del son** i del descans.
- Afavoreix l'elecció **d'aliments més saludables**.



Això és així ja que estar en família o amistats, en un ambient agradable i segur, ens permet sentir-nos més contents, relaxats, treure les preocupacions i problemes, i estar plens d'energia. I compartir amb ells/es el que sentim ens ajuda a reforçar els vincles amb aquelles persones i a sentir-nos més segurs i còmodes.

4. COMUNICACIÓ MÀGICA

La **comunicació** és clau per la salut de les persones. A més, la forma d'expressar-nos, d'utilitzar les **paraules** i els gestos, és determinant en la relació que tindrem amb els altres. Sempre és millor expressar-se des del **respecte**, de forma **tranquil·la**, i saber escoltar i **empatitzar** amb l'altra persona, per tal d'evitar conflictes, entendre's i avenir-se millor. En canvi, si s'utilitza un to de veu elevat, es crida, es fan gestos agressius o bruscos, és molt més difícil arribar a l'enteniment i tenir una conversació amistosa i agradable amb l'altra persona.



I davant els problemes o conflictes de la vida quotidiana, és millor intentar resoldre'ls a partir d'una bona comunicació, sabent escoltar i intentar entendre també als altres. Parlant tranquil·lament sempre es poden resoldre els problemes de forma més fàcil i arribar a l'enteniment.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Identificar les emocions	Exterior o dins un gimnàs	Cap material

Fil argumental

Als tripulants de la Galàxia Saludable a vegades els costa identificar el que senten, el que els porta a algun conflicte entre ells i elles. Anem a descobrir quines emocions ens poden ajudar a entendre'ns millor i a comprendre els altres a partir d'un joc on caldrà identificar-les utilitzant l'expressió corporal.

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància d'identificar les emocions a partir d'un joc diferent.	<ul style="list-style-type: none"> • Empatia • Respecte • Ciutadania • Integritat 	<p>Saber identificar les emocions ens ajuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber com un es sent en cada moment i conèixer-se i entendre's millor a un mateix. • Entendre quines són les necessitats, desitjos i preocupacions. • Permetre que les persones més properes ens coneguin i entenguin millor en cada moment. • Empatitzar (saber-se posar al lloc d'un altre) i respectar els altres.

Explicació de l'activitat

Tots els jugadors/es es disposaran **en cercle**, menys un/a que es quedarà a fora. Llavors, el monitor/a els dirà a tots els participants a l'orella un número i l'emoció a la que correspon aquell número. Un exemple podria ser:

- Número 1 – alegria
- Número 2 – por
- Número 3 – tristesa
- Número 4 – enuig
- Número 5 – sorpresa
- Número 6 – desgrat

El joc es basarà en que el nen/a que està fora del cercle dirà en veu alta un número, i tots aquells jugadors/es als que se'ls havia assignat aquell número s'hauran de canviar de lloc passant pel centre del cercle. Alhora, el jugador/a que estava a fora, ocuparà un dels llocs que quedin lliures, de forma que ara serà un altre jugador/a el que es quedarà fora del cercle.

A més, per treballar el satèl·lit d'identificar les emocions, es demanarà als nens i nenes que quan es digui el seu número i es disposin a canviar de lloc, **expressin corporalment** l'emoció que se'ls havia assignat al seu número. Per exemple, si el seu número era l'1, hauran de moure's expressant que estan molt contents (alegria). Després de completar cada ronda, es farà una pausa perquè la resta de jugadors/es identifiquin l'emoció que han expressat els seus companys/es.

S'aniran fent diferents rondes, fins que s'hagin dit tots els números, i entre tots i totes hagin estat capaços d'identificar totes les emocions. Després, el monitor/a canviarà els números als jugadors/es per tal de que puguin jugar expressant altres emocions.

Normes

- No es pot empènyer als companys/es.
- S'ha de respectar en tot moment als companys/es, i no s'hi val burlar-se.

Variants

- Afegir altres emocions a les que hi ha descrites a la taula, que poden proposar els propis nens i nenes.
- Afegir que al final de cada ronda, es faci una **roda de reflexió** amb preguntes obertes sobre l'emoció que acaba d'identificar-se en el joc. Algunes preguntes que es poden plantejar són:
 - ✓ Heu sentit fa poc aquesta emoció? Podeu explicar en quina situació i per què?
 - ✓ Sabeu identificar fàcilment quan us sentiu així?
 - ✓ Us agrada sentir aquesta emoció?
 - ✓ Creieu que aquesta emoció és bona o dolenta? Penseu que hi ha emocions bones i dolentes?
I en cas de que la resposta sigui que consideren aquella emoció com a dolenta, es pot preguntar: no creieu que també és necessari sentir (nom de l'emoció)?

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Quin era l'objectiu de posar números en comptes de dir directament l'emoció?*
- *Per què creieu que és important saber identificar les emocions?*
- *Quines emocions heu sentit durant el dia d'avui o els últims dies?*
 - *Us és fàcil identificar sempre com us sentiu?*
 - *Com creieu que podeu identificar el que sentiu?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aprendre les emocions més bàsiques a partir d'un joc on s'utilitza l'expressió corporal.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre a identificar les emocions bàsiques.
- Reflexionar sobre els beneficis de saber identificar les emocions.
- Reflexionar sobre la idea de que no hi ha emocions bones i dolentes.
- Esbrinar quines emocions han experimentat els nens i nenes durant el dia o setmana.
- Reflexionar entre tots i totes sobre estratègies per aprendre a identificar les emocions.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
25-30 minuts	Compartir els sentiments	Exterior o dins un gimnàs	Moltes pilotes petites i una fitball

Fil argumental

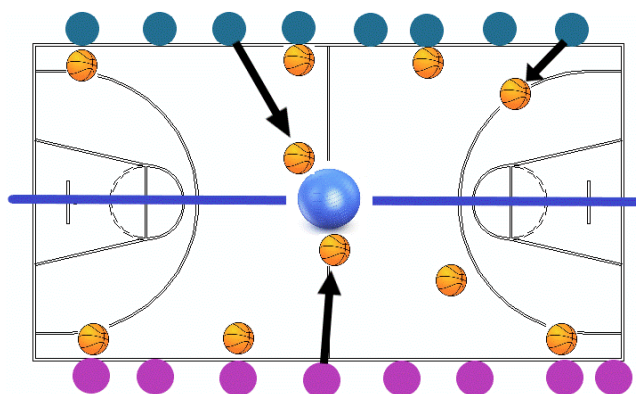
Les i els tripulants de la Galàxia Saludable comparteixen els seus sentiments per poder sentir-se millor, estar de millor humor, gaudir més dels jocs i llavors dormir més bé. Esteu preparats i preparades per compartir sentiments a toc de pilotes? Som-hi tripulants!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de compartir els sentiments a partir de dos jocs intensos.	<ul style="list-style-type: none"> • Empatia • Respecte • Confiança • Treball en equip 	<p>Compartir els sentiments amb les persones més properes ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentir-nos millor i més recolzats, al compartir lliurement les alegries, pors, preocupacions, enuigs... • Gaudir més de les amistats i tenir més ganes de jugar. • Expressar les preocupacions, i així dormir millor. • Menjar més a gust i assaborir millor els aliments. • Comprendre que no hi ha emocions bones ni dolentes, que totes són necessàries i importants.

Explicació de l'activitat

Aquesta activitat es dividirà en **dos jocs** diferents, un primer més senzill i un segon on es donarà més importància a la reflexió dels nens i nenes entorn el fet de compartir els sentiments i emocions:

JOC 1 – Es separaran els jugadors/es en **dos equips** equilibrats, que es disposaran un a sobre una línia de banda del camp de bàsquet i els altres a la línia de banda de l'altre costat (en el cas dels més petits, situar-los en una línia o separació no tant gran entre els dos grups). Tots els jugadors/es començaran amb una pilota de bàsquet (o d'un altre tipus, preferiblement forta) a les mans; i es col·locarà una fitball a la part central del camp de bàsquet, equidistant a les dues línies de banda. El joc consistirà en anar tirant pilotes de bàsquet contra la fitball, amb l'objectiu final que aquesta creui la línia de banda on es situen els jugador/es de l'equip contrari. Un cop es llanci una pilota, aquesta rebotarà contra la fitball cap a un dels dos camps, i podrà ser agafada per qualsevol jugador/a d'aquell camp; de forma que els dos equips s'aniran intercanviant les pilotes de bàsquet.



Per tal de treballar el satèl·lit de compartir els sentiments, cada cop que un jugador/a llanci una pilota contra la fitball, haurà de dir **en veu alta** un sentiment o emoció, recordant les emocions bàsiques com per exemple: **“tristesa”, “sorpresa”, “por”, “alegria”, “enuig” i “desgrat”**. També es pot deixar que lliurement els nens i nenes puguin proposar nous sentiments, com podrien ser: “nerviosisme”, “satisfacció”, “admiració”,

“enyorança”, “pànic”, “tristesa”, “ràbia”... Com més emocions es diguin, millor. Mentrestant, el monitor/a haurà d'anar apuntant a un paper el **Vocabulari emocional** del grup, amb totes les emocions que s'hagin anat dient. I al final del joc, les llegirà en veu alta, i se'n podran afegir, si a algun nen o nena se n'hi acudeix alguna més. Tot seguit es passarà al joc número 2.

JOC 2 – Es basarà en un joc senzill on tots els jugadors/es es col·locaran en forma de **rotllana**, com més àmplia millor. I consistirà en anar-se passant la fitball sense parar fins que el monitor/a faci una senyal. En aquell moment, la pilota es parerà en mans d'un jugador/a, i aquell podrà triar entre dues opcions: **respondre una pregunta** o **compartir un sentiment**. En cas de decidir un sentiment, haurà de triar-ne un dels que s'han compartit al joc anterior i compartir amb el grup una anècdota o experiència en què va sentir allò. En cas de triar una pregunta, el monitor/a li farà una pregunta que haurà de respondre sincerament; alguns exemples poden ser:

- Quin gest podríeu fer per demostrar als vostres pares o mares que us els estimeu?
- Quin gest podríeu fer per demostrar a un amic que l'aprecieu molt?
- Sents que t'has de disculpar amb algú del grup per alguna cosa que has fet o vas fer en el passat que el pogués fer sentir malament? Si és així, ara pots disculpar-te o donar-li una abraçada.
- T'has sentit trist algun dia o moment del campus? Explica quan, i si et ve de gust, el per què.
- Quan sents enuig cap a algú, com creus que és la millor forma de tornar a sentir-te bé amb aquella persona i resoldre el conflicte?

Normes

Joc 1: - No es pot agafar cap pilota del camp contrari.

- Els llançaments de pilotes només es poden fer des de darrere la línia de banda del camp de bàsquet.
- Cal compartir un sentiment en veu alta cada cop que es llança una pilota.

Joc 2: - S'ha de respondre sincerament i amb respecte a la resta de companys i companyes.

- No es pot burlar-se d'algun company o companya.

Variants

- A més d'aquests dos jocs, una activitat complementària podria ser entre tots i totes fer un gran pòster amb totes les emocions que s'han anat compartint en l'activitat i que hagi anat anotant el monitor/a. Se'l pot anomenar **“El diccionari de les emocions”**, i pot servir perquè els nens i nenes les vagin recordant i així enriqueixin el seu vocabulari emocional. Fins i tot, podrien fer-ne un d'individual per emportar-se a casa.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
 - *Quines emocions s'han anat compartint?*
- *Per què creieu que és tan important compartir els sentiments amb els altres?*
- *Amb qui soleu compartir els vostres sentiments?*
 - *A casa, quan i com compartiu les emocions?*
- *Com creieu que podríem fer més fàcil entre tots i totes el fet de compartir els sentiments?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Practicar el compartir els sentiments i les emocions amb els altres passant-se la pilota.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre els beneficis de compartir els sentiments amb els altres.
- Esbrinar si els nens i nenes comparteixen els seus sentiments o si prefereixen no fer-ho per algun motiu.
- Esbrinar si els nens/es perceben el compartir les emocions com un acte de feblesa o debilitat.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
20-25 minuts	Gaudir de la família i les amistats	Exterior o dins un gimnàs	Petos i pilotes

Fil argumental

A la Galàxia Saludable, els i les tripulants saben que compartir activitats, àpats, rutines i sentiments amb la família i les amistats és molt beneficiós per la salut i per sentir-se més a gust. Per això, sempre intenten fer moltes coses en grup; una forma de fer-ho és a partir de jugar a fer cadenes o cucs. Us animeu?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de gaudir de la família i les amistats a partir de dos jocs cooperatius.	<ul style="list-style-type: none"> • Empatia • Respecte • Confiança • Treball en equip 	<p>Gaudir de la família i les amistats i compartir amb ells i elles les nostres emocions i sentiments ens aporta beneficis en relació amb els quatre planetes estudiats, ja que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ens fa estar de millor humor, més actius i amb més ganes de jugar i fer activitat física i esport. • Millora la qualitat del son i del descans. • Afavoreix l'elecció d'aliments més saludables. <p>Això és així ja que estar en família i/o amistats, en un ambient agradable i segur, ens permet sentir-nos més contents, relaxats, treure les preocupacions i problemes, i a estar plens d'energia.</p>

Explicació de l'activitat

Aquesta activitat es basarà en la realització de dos jocs grupals, on l'objectiu primordial serà que els nens i nenes gaudeixin jugant amb els altres, el que simbolitzarà l'acte de "gaudir de la família i les amistats", i que descobreixin que la companyia dels altres els permet estar més contents, més actius, gaudir més del joc i a allunyar emocions com la tristesa, la por, l'enuig...

Joc 1 – Joc de les cadenes humanes

Consistirà en que tots els nens i nenes es dispersaran lliurement per un camp de grans dimensions, a excepció de 3 o 4 jugadors/es que pararan. Aquests dos, tindran com objectiu atrapar els altres, i a mesura que els atrapin, aquests i aquestes s'hauran d'unir a ells/es agafats de les mans formant una **cadena**. L'acte d'anar a atrapar a altres jugadors/es simbolitzarà el fet de buscar familiars i amics per gaudir junts de l'activitat i així passar-s'ho millor i estar més contents i contentes.

El joc acabarà quan tots els nens i nenes hagin estat "encadenats", i en aquest cas es proclamaran com a campions a tots i totes les integrants que hagin aconseguit formar la cadena més llarga, i que per tant hauran compartit el joc amb més companys i companyes.

Joc 2 – Joc del cuc

Aquest joc es basarà en fer diferents **equips de 4-5** jugadors/es i jugar a **curses de relleus** amb una pilota. Els i les integrants de cada grup es col·locaran en fila (forma de cuc) a una línia de fons, i s'hauran d'anar passant la pilota de davant cap enrere de forma ràpida. Quan el jugador/a del final de la fila rebí la pilota, haurà de córrer fins al començament de la fila, i d'aquesta manera podran anar avançant. Guanyarà l'equip que aconsegueixi avançar més ràpid i arribi abans a la línia de meta senyalada pel monitor/a. El missatge

clau del joc serà **compartir la pilota** i gaudir del joc amb els companys i companyes, representant el satèl·lit de “**gaudir de la família i les amistats**”. A més, es faran diferents rondes, on a cadascuna d’elles es proposarà una variant diferent, on l’acció de compartir la pilota amb els companys/es simbolitzarà el fet de compartir un sentiment diferent amb la resta de grup. Algunes possibilitats poden ser:

- **Alegria:** passar-se la pilota fàcilment per sobre del cap, el que representa un moviment alegre.
- **Tristesa:** passar-se la pilota per sota les cames, el que obligarà a abaixar el cap i representarà que els jugadors/es estan tristos o tristes.
- **Por:** passar-se la pilota per un dels dos costats al voltant de la cintura, simbolitzant que es dona l’esquena a l’altre costat perquè senten por.
- **Sorpresa:** sense passar-se cap pilota, els jugadors/es hauran d’anar avançant cap al capdavant de la fila passant per sota les cames dels seus companys/es, el que sorprendrà als jugadors/es de davant seu.

Normes

Joc 1: - No es pot desfer en cap moment la cadena que es vagi formant, han d’estar sempre agafats de les mans entre ells i elles per poder atrapar a més jugadors/es.

Joc 2: - No es pot llançar la pilota, sinó que han de passar-se-la d’una mà a una altra.

- No es pot avançar caminant, només amb el moviment del jugador/a que passa del darrera de la fila o cuc al davant de tot.

Variants

- **Joc 1:** es pot assignar a cada nen/a una emoció (per exemple: alegria, por, tristesa i enuig), de forma que mentre van corrents pel camp hauran d’expressar-la corporalment. Llavors, els perseguidors/es o cadenes, hauran d’anar a atrapar com a mínim un jugador/a que representi a cadascuna d’aquestes quatre emocions, per tal d’incorporar-les totes a la cadena, simbolitzant que totes són importants.

- **Joc 2:** es poden fer totes les variants que es vulguin, seguint amb la idea de fer curses de relleus, on serà molt important la coordinació i cooperació de tot el grup.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Quin era l’objectiu d’aquestes dues activitats?*
- *Per què creieu que és tan important gaudir i cuidar a la família i les amistats?*
- *Com creieu que influeix el fet de compartir activitats amb la família i amistats als altres planetes del son, alimentació o activitat física?*
- *Soleu gaudir de la família i les amistats en el vostre dia a dia?*
- *Quins valors creieu que s’han treballat a l’activitat?*

Reflexió sobre l’activitat:

Aprendre que gaudir de la família i les amistats a partir de diferents jocs d’equip on són claus la comunicació grupal i l’expressió.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre els beneficis de gaudir de família i les amistats.
- Conèixer com afecten les emocions al descans, les ganes de jugar i la forma d’alimentar-nos.
- Esbrinar si els nens/es comparteixen moments de plaer amb la família i amistats.
- Proposar estratègies per fer més coses juntament amb la família i amics i amigues.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Comunicació màgica	Exterior o dins un gimnàs	Petos

Fil argumental

A la Galàxia Saludable, la comunicació és essencial per poder resoldre conflictes i expressar allò que sentim en cada moment. En aquesta activitat encara ho serà més, ja que no hi podreu veure! Esteu preparats i preparades per jugar a la foscor?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de la comunicació per a resoldre conflictes a partir d'un joc.	<ul style="list-style-type: none"> • Confiança • Treball en equip • Responsabilitat • Actitud positiva 	La comunicació és clau per la salut de les persones. A més, la forma d'expressar-nos, d'utilitzar les paraules i els gestos, és determinant en la relació que tindrem amb els altres. Sempre és millor expressar-se des del respecte , de forma tranquil·la , i saber escoltar i empatitzar amb l'altra persona, per tal d'evitar conflictes, entendre's i avenir-se millor. En canvi, si s'utilitza un to de veu elevat, es crida, es fan gestos agressius o bruscos, és molt més difícil arribar a l'enteniment i tenir una conversació amistosa i agradable amb l'altra persona.

Explicació de l'activitat

Els jugadors/es es distribuïran per **parelles**, i el monitor/a els assignarà a cadascuna d'elles **una emoció** (alegria, ràbia, tristesa, por, sorpresa, desgrat, enuig...). Llavors, tots els nens/es es taparan els ulls amb un peto o mocador, de forma que no puguin veure res; i es barrejaran per tota la pista.

Nens i nenes de 6-8 anys (1r i 2n de primària):

A continuació, quan el monitor/a doni inici al joc, els jugadors/es hauran de dir en veu alta el **nom de la seva emoció o fer sons** que serveixin per expressar aquella emoció. Per exemple: anar dient "tristesa" i alhora fer el soroll d'estar plorant. L'objectiu de cada parella serà trobar-se a partir dels **sons** i la utilització de les **paraules**, ja que no es podran veure. Guanyarà la parella que abans aconsegueixi trobar-se; i s'aniran fent diferents rondes, canviant d'emocions i de parelles.

Nens i nenes de 8-11 anys (3r a 5è de primària):

A continuació, quan el monitor/a doni inici al joc, els jugadors/es hauran d'expressar amb **sons o paraules** l'emoció que els ha estat assignada, sense poder-la dir pel seu nom. Per exemple: anar fent el soroll d'estar plorant i dir "he suspès un examen..."; però sense poder dir en cap cas "tristesa". L'objectiu de cada parella serà trobar-se a partir dels sons i la utilització de les paraules, ja que no es podran veure. Guanyarà la parella que abans aconsegueixi trobar-se; i s'aniran fent diferents rondes, canviant d'emocions i de parelles.

Normes

- En el cas dels més grans (8-11 anys), no estarà permès dir el nom de l'emoció ni cap paraula que se'n derivi; hauran de trobar altres paraules i sons per expressar-se i trobar a la seva parella.
- No es pot treure el peto o mocador dels ulls fins a tenir contacte físic amb la parella (haver-se trobat).

Variants

- Afegir més emocions diferents, o deixar que els propis nens i nenes triïn les emocions que vulguin.
- Una variant seria col·locar per tota la pista diferents objectes (cons, pilotes, petos, pals...), per simular un camp de mines. I per parelles, un dels dos integrants haurà d'anar amb els ulls tapats i l'altre haurà de fer de guia, guiant al seu company/a fent ús de les paraules per tal de creuar el camp sense trepitjar o tocar cap mina. Serà molt important la comunicació entre els dos, i que aquesta sigui assertiva, per evitar conflictes.

Reflexió final

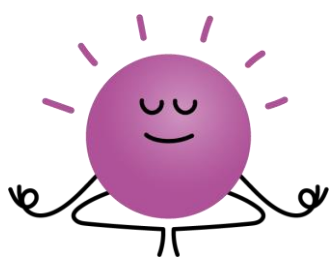
- *Com us heu sentit al acabar aquesta activitat?*
- *Quin era l'objectiu de l'activitat i de portar els ulls tapats amb un mocador?*
- *Per què creieu que és important saber-se comunicar i expressar fent un bon ús de les paraules?*
- *Com solucioneu els conflictes a casa? I al casal?*
- *Us agrada quan us intenten dir les coses cridant i amb gestos bruscos? O com preferiu tenir una conversació?*
- *Com podem solucionar un problema o un conflicte?*
 - *Com us sentiu quan aconseguir solucionar un conflicte i quedar en pau amb una altra persona?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aprendre a comunicar-se de forma eficaç davant un conflicte o dificultat com la plantejada.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre a utilitzar les paraules per expressar-se i resoldre conflictes.
- Reflexionar sobre la importància de dir les coses de forma tranquil·la i empàtica.
- Esbrinar com els nens i nenes es comuniquen a casa o al casal davant un conflicte.
- Proposar estratègies entre tots sobre com es poden solucionar els conflictes des del respecte.



**QUART VIATGE GALÀCTIC AL
PLANETA DE LES HORES I
QUALITAT DEL SON**



1. LES 10 HORES DE SOMNIS

Dormir les hores necessàries (unes 10 hores cada dia) és essencial per un bon desenvolupament físic, emocional i social dels nens/es, ja que ens permet:

- Estar més actius i **actives** al casal, a la platja o piscina, al parc o a qualsevol activitat esportiva.
- Ser més **conscients dels aliments** que elegim, i que aquests siguin més saludables.
- Estar de **millor humor**, més alegres i gaudir de les activitats quotidianes.
- Reposar forces i tenir **més energia** el dia següent.
- Tenir més **ganes de jugar** amb els amics i familiars.
- Estar més atents i **atentes** a classe.



A més, anar a dormir sempre a la mateixa hora i establir una rutina nocturna, millora la qualitat del son.

2. PANTALLES APAGADES 30 MINUTS ABANS D'ANAR A DORMIR

Aparar pantalles mínim 30 minuts abans d'anar a dormir té molts beneficis, com:

- Ajuda a complir amb la recomanació de **dormir 10 hores**.
- Afavorir la **conciliació del son**, ja que ens anirem a dormir més relaxats, i a que aquest sigui de major **qualitat**.
- Permet gaudir d'**alternatives més saludables** com: conversar amb la família, llegir, dutxar-nos, jugar a cartes, fer estiraments o relaxació...



Això és així ja que l'exposició a la llum de les pantalles provoca estímuls artificials cap al sistema nerviós que exciten el cervell, el qual tindrà una major activitat i costarà més conciliar el son.

3. CONDICIONS DE L'HABITACIÓ PER SOMIAR

Les condicions òptimes de l'habitació per abans d'anar a dormir que s'han de tenir en compte són:

- La **temperatura**: no faci ni fred ni calor.
- La **llum**: apagar les llums i pantalles.
- El **soroll**: evitar sorolls que dificultin el son.
- L'**ordre**: crear un espai confortable i còmode.



Tot això ajuda a conciliar millor el son, i que sigui de més qualitat; i complir amb la recomanació de dormir 10 hores al dia.

4. RUTINES SALUDABLES PER ANAR A DORMIR

Seguir rutines saludables abans d'anar a dormir, en comptes d'utilitzar les pantalles, té moltes avantatges com:

- Permet descansar la vista i **relaxar-nos**.
- Ajuda a **conciliar el son** i que aquest sigui de més qualitat.
- Afavoreix el compliment de dormir 10 hores al dia.
- Compartir **activitats en família**.



Algunes de les rutines saludables poden ser: netejar-se les dents, conversar, fer massatges, fer estiraments, llegir, escoltar música relaxant, jugar a cartes, dutxar-se, preparar la roba i motxilla pel dia següent, escriure un diari, dibuixar...



TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Les 10 hores de somnis	Exterior o dins un gimnàs	Petos i una pilota

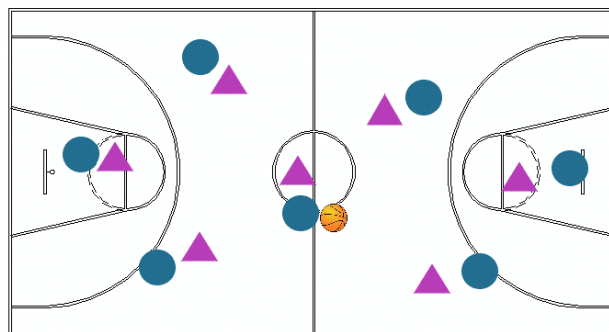
Fil argumental

Els i les tripulants de la Galàxia Saludable van a dormir aviat per complir amb la recomanació de dormir 10 hores cada dia, i així estar carregats d'energia el dia següent. Esteu preparats i preparades per aconseguir les hores recomanades a partir d'un joc de passades?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de dormir 10 hores al dia a partir d'un joc cooperatiu.	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Responsabilitat • Constància • Dedicació 	<p>Dormir 10 hores cada dia ens permet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposar forces i tenir més energia el dia següent. • Estar més actius i actives al casal, a la platja o piscina, al parc o a qualsevol activitat esportiva. • Tenir més ganes de jugar amb els amics, amigues i familiars. • Estar de millor humor i més alegres. • Estar més atents i atentes a classe. • Ser més conscients dels aliments que s'elegeixen, i que aquests siguin més saludables.

Explicació de l'activitat

Es basarà en el joc de les **10 passades**. Es formaran **dos equips** equilibrats d'igual número de jugadors/es, que es diferenciarien amb petos de dos colors. L'equip que tingui la pilota serà l'atacant, i tindrà com objectiu aconseguir fer 10 passades sense que l'altre equip li intercepti la pilota. L'altre equip adoptarà el rol de defensors i hauran d'intentar robar la pilota als seus contrincants quan aquesta estigui enlaire, interceptant una de les passades. Si els defensors intercepten la pilota, passaran a atacar i l'equip contrari passarà a defensar.



A mesura que es van passant la pilota, els i les atacants hauran d'anar comptant en veu alta tots junts/es, i cada passada simbolitzarà una hora de son. L'**objectiu cooperatiu** serà arribar a les **10 hores de son** que marca la recomanació. Guanyarà l'equip que més cops aconsegueixi arribar a les 10 hores de son.

Normes

- Els defensors/es només poden robar la pilota quan aquesta està enlaire, i no quan estigui a les mans d'un altre jugador/a; això es marcarà com a falta, i es retornarà la pilota al jugador/a que la tenia.
- El jugador/a que té la pilota amb les mans, no pot desplaçar-se, tindrà una posició fixa.
- Quan un equip perdi la pilota, el seu comptador d'hores de son tornarà a 0.

- No es pot passar la pilota al jugador/a que ens l'ha passat, afavorint que la toquin més jugadors/es.

Variants

- Anar variant el **tipus de pilota**, per afegir dificultat en la recepció i que sigui més complicat arribar a les 10 hores de son. Per exemple: pilotes de tennis, d'escuma, de rugbi, de volei platja...
- Afegir el handicap ofensiu que cada cop que es passi la pilota, aquell jugador/a hagi d'anar a tocar una paret o hagi de **fer algun gest** (un salt, un burpee, una volta sobre si mateix, asseure's...) abans de poder tornar a rebre la pilota i passar-la.
- Haver de tocar la pilota **tots els membres** de l'equip per poder sumar les 10 hores de son.
- Jugar seguint la mateixa dinàmica, però fent **tres equips**.
- Variar les **mides del camp**, per posar més dificultat o més facilitat a l'atac.

Reflexió final

- Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?

- Què simbolitzaven les 10 passades?

- Per què és important dormir les hores recomanades?

- A quina hora soleu anar a dormir i a quina hora us desperteu? Quantes hores dormiu al dia?

- Us desperteu descansats i amb energia?

- Quines coses creieu que podeu fer per complir amb la recomanació de dormir 10 hores?

- Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir les 10 hores de son a partir de l'objectiu cooperatiu de fer 10 passades consecutives.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Aprendre la recomanació de dormir 10 hores.
- Reflexionar sobre els múltiples beneficis de dormir 10 hores cada dia.
- Esbrinar si els nens i nenes dormen suficient.
- Proposar entre tots i totes estratègies per complir amb la recomanació.

TEMPS	SATÈL-LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Pantalles apagades mínim 30 minuts abans d'anar a dormir	Exterior o dins un gimnàs	Raquetes, pilotes, cistelles de bàsquet, joc d'anelles, cons, cercles, pals i altres.

Fil argumental

Els i les tripulants de la Galàxia Saludable han comprovat que apagar les pantalles (mòbil, tableta, televisió...) mínim 30 minuts abans d'anar a dormir els permet conciliar millor el son, dormir millor i sentir-se més descansats el dia següent. Esteu preparats i preparades per tornar aquest hàbit al planeta terra? Necessitem la vostra destresa en diferents esports per aconseguir-ho!

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància d'apagar les pantalles mínim 30 minuts abans d'anar a dormir a partir de diferents reptes esportius.	<ul style="list-style-type: none"> • Excel·lència • Constància • Confiança • Actitud positiva 	<p>Apagar pantalles mínim 30 minuts abans d'anar a dormir cada dia té molts beneficis, com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afavorir la conciliació del son, ja permet anar a dormir més relaxats, i a que el son sigui de major qualitat. • Ajuda a complir amb la recomanació de dormir 10 hores. • Permet gaudir d'alternatives més saludables com: conversar amb la família, llegir, dutxar-nos, jugar a cartes...

Explicació de l'activitat

Els jugadors i jugadores hauran de superar **en parelles** diferents reptes que tenen com objectiu assolir 30 punts, que representaran el **mínim de 30 minuts** abans d'anar a dormir que han d'apagar pantalles. Guanyarà la parella que aconseguixi fer tots els reptes primer, amb el menor temps possible.

Nens i nenes de 6-8 anys (1r i 2n de primària):

Repte 1: aconseguir fer 30 tocs (no cal que siguin consecutius) amb unes paletes de tennis, pàdel, bàdminton o de platja; o amb vàries d'elles.

Repte 2: aconseguir anotar 30 punts de bàsquet d'una certa distància (cada encert, suma 2 punts, seguint la puntuació tradicional d'aquest esport); per tant, l'objectiu serà anotar 15 cistelles.

Repte 3: aconseguir encertar 10 anelles (cadascuna valdrà 3 punts) en un joc d'anelles. Es pot crear a partir de cons i cercles grans. La distància dels llançaments es pot adaptar segons l'edat i habilitats dels nens/es.

Repte 4: superar un circuit de 30 obstacles (creat amb cons, cercles, pals...), que s'hauran de superar utilitzant habilitats com el salt, els canvis de direcció, girs...

Nens i nenes de 8-10 anys (3r a 5è de primària):

Repte 1: aconseguir fer 30 tocs (a poder ser, consecutius) amb unes paletes de tennis, pàdel, bàdminton o de platja; o amb vàries d'elles.

Repte 2: aconseguir anotar 30 cistelles de bàsquet d'una certa distància (cada cistella valdrà només 1 punt).

Repte 3: aconseguir encertar 30 anelles en un joc d'anelles. Es pot crear a partir de cons i cercles grans. La distància dels llançaments es pot adaptar segons l'edat i habilitats dels nens/es.

Repte 4: superar un circuit on s'hauran de fer un total de 30 salts.

Repte 5: aconseguir fer 30 passades de futbol sense que la pilota s'escapi lluny de la trajectòria entre els dos jugadors/es.

Normes

- Completar cadascun dels reptes per separat i en l'ordre establert pel monitor/a.
- No es pot molestar a les altres parelles.

Variants

- Es poden incloure tantes variants com es vulgui, sempre i quan l'objectiu final estigui relacionat amb el número 30, representant que les pantalles han d'estar apagades mínim 30 minuts abans d'anar a dormir.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Quin simbolitzava l'objectiu d'aconseguir 30 punts?*
- *Quants de minuts com a mínim hauríem d'apagar les pantalles abans d'anar a dormir?*
 - *Per quins motius creieu que és tan important apagar les pantalles abans d'anar a dormir?*
- *Soleu utilitzar les pantalles abans d'anar a dormir o inclús dins el llit? Quines?*
- *Quines alternatives a les pantalles se us ocorren per a fer l'estona abans d'anar a dormir?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir els 30 punts en cada repte, en representació dels 30 minuts mínim de pantalles apagades abans d'anar a dormir.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Conèixer la recomanació d'apagar pantalles mínim 30 minuts abans d'anar a dormir.
- Reflexionar sobre els beneficis d'apagar totes les pantalles abans d'anar al llit.
- Esbrinar si els nens i nenes utilitzen pantalles (el mòbil, la tableta, la televisió) abans d'anar al llit.
- Proposar rutines més saludables a les pantalles per fer l'estona abans d'anar a dormir.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
30-40 minuts	Condicions de l'habitació per somiar	Exterior o dins un gimnàs	Petos, molts cercles i objectes petits.

Fil argumental

Els i les tripulants de la Galàxia Saludable necessiten unes bones condicions de temperatura, foscor, silenci i ordre per poder dormir bé. Per aconseguir les 4, haureu de treballar en equip per evitar que la calor, la llum, el soroll i el desordre us superin! Esteu preparats i preparades per començar?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància d'aconseguir l'habitació abans d'anar a dormir a partir de diferents jocs cooperatius.	<ul style="list-style-type: none"> • Excel·lència • Constància • Confiança • Actitud positiva 	<p>Les condicions òptimes de l'habitació per abans d'anar a dormir són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La <u>temperatura</u>: perquè no faci fred ni calor. • La <u>llum</u>: apagar totes les llums i pantalles. • El <u>soroll</u>: evitar sorolls que dificultin el son. • L'<u>ordre</u>: crear un espai confortable i còmode. <p>Tot això ens ajuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conciliar millor el son, i que sigui de més qualitat. • Complir amb la recomanació de dormir 10 hores al dia.

Explicació de l'activitat

Es basarà en una petita gimcana entre **dos equips**, els quals competiran en diferents jocs per tal d'aconseguir en cadascun d'aquests una de les condicions de l'habitació òptimes per anar a dormir. Guanyarà l'equip que abans guanyi mínim una partida de cada joc. Els 4 jocs proposats són:

1. **Joc del tresor** - per aconseguir la **foscor**.

Es basa en el joc del tresor, en que un/a dels integrants d'un equip s'amagarà un petit tresor dins la roba i la resta del seu equip haurà d'ajudar-lo a creuar tot el camp sense que cap dels defensors/es el toqui. En aquest cas, l'equip dels **defensors** simbolitzaran les **pantalles i la llum**, els quals intentaran tocar al jugador/a amb el tresor abans que aquest creui tot el camp. Remarcar però que els defensors/es a l'inici no sabran qui és el jugador/a amb el tresor, i que cadascun d'ells i elles només tindrà un intent per trobar-lo; ja que quan un defensor/a toca a un contrincant, els dos han de quedar-se parats en aquella posició del camp fins al final del joc.

Per una altra part, l'equip atacant haurà de treballar en equip per aconseguir interposar-se a les pantalles i llum i completar tot el trajecte sense que el jugador/a amb el tresor sigui tocat; el que representarà el fet d'aconseguir la condició de plena foscor de l'habitació. Llavors es canviaran els rols i serà l'altre equip el que lluiti per aconseguir la condició de foscor.

2. **La cadireta** – per aconseguir el **silenci**.

Es basarà en el joc de la cadireta, en el qual es col·loquen un conjunt de cadires o cercles (un número menys que participants) formant un recorregut circular tancat. Llavors, els nens i nenes es disposaran al voltant de les cadiretes i es començaran a moure al ritme de la música, que simbolitzarà el soroll de l'habitació que no els deixa dormir. Però en el moment en que la música es pari, els jugadors/es hauran d'asseure's ràpidament a una cadira o cercle, aprofitant que el silenci és la millor condició per un son de qualitat. D'aquesta forma, el jugador/a que s'hagi quedat sense cadira, quedarà eliminat. S'aniran fent

vàries rondes fins que només quedi un jugador/a amb cadira/cercle, que es proclamarà campió o campiona. I l'equip d'aquell jugador/a serà el que aconseguirà sumar la condició del silenci.

3. **Joc de fred i calent** - per aconseguir la **temperatura** òptima.

Es basarà en que un equip, sense que els integrants de l'altre equip els puguin veure, amagarà un objecte dins un espai concret que delimitaran els monitors/es (pot ser una pista, tot el pati, una aula...). Llavors, l'altre equip haurà de trobar-lo, guiats a partir de les pistes que els donarà l'altre equip utilitzant les paraules: "fred", si es troben lluny de l'objecte, i "calent", si es troben a prop. El fet d'apropar-se a l'objecte, i cada cop estar "més calents" simbolitzarà que es van apropant a la temperatura òptima de l'habitació per dormir. Mentrestant, el monitor/a anirà cronometrant el temps que tarden per trobar l'objecte. Al acabar, es canviaran els rols i seguiran la mateixa dinàmica. Finalment, guanyarà l'equip que aconseguixi trobar l'objecte, i per tant assoleixi la temperatura òptima per somiar, amb el menor temps; i serà el que podrà sumar la condició de temperatura òptima.

4. **3 en ratlla** – per aconseguir l'**ordre**.

Els jugadors/es de cada equip es disposaran en dues files, una al costat de l'altra, i a una certa distància es disposaran nou cercles amb la forma del taulell del 3 en ratlla. A més, al costat dels cercles, cada equip tindrà tres petos d'un color diferent, que serviran com a fitxes del joc. L'objectiu del joc serà aconseguir col·locar els petos en **posició de 3 en ratlla**, el que simbolitzarà **l'ordre de l'habitació**, important per un somni de qualitat.

Per començar, sortirà el primer jugador/a de cada fila cap al taulell de cercles, i disposarà el primer petó a la casella que li sembli més oportuna. Llavors, tornarà corrents i xocarà la mà al següent jugador/a, el qual just en aquell moment podrà sortir i anar a col·locar el següent peto. I d'igual forma amb el tercer integrant de la fila. A partir d'aquí, si encara cap equip s'ha proclamat campió, els i les participants hauran de seguir jugant movent els petos de posició, a partir d'un sol moviment en cada ronda. Finalment guanyarà l'equip que abans aconseguixi una disposició dels petos en 3 en ratlla, el que simbolitzarà que han aconseguit ordenar correctament l'habitació per anar a dormir, i obtindran aquella condició.

L'equip guanyador de la gimcana serà aquell que abans aconseguixi guanyar els quatre jocs, i d'aquesta forma obtingui les quatre condicions de l'habitació per a somiar: foscor, silenci, temperatura òptima i ordre.

Normes

- Es faran tantes rondes dels diferents jocs fins que un equip aconseguixi les quatre condicions de l'habitació per somiar (guanyar als quatre jocs).

Variants

- Joc 1: es pot anar variant la mida de la pista i l'objecte per afegir o treure dificultat a l'atac.

- Joc 2: es pot afegir la condició d'haver de ballar mentre la música sona.

- Joc 3: en comptes de cronometrar el temps, es pot posar un temps límit d'uns 5 minuts per trobar l'objecte; i en cas d'aconseguir-ho, obtenir aquells condició.

- Joc 4: es poden afegir diferents tipus de desplaçaments que hauran de fer per arribar fins el taulell del 3 en ratlla, com per exemple: fer salts, córrer d'esquenes, córrer a quatre potes, córrer a peu coixet, córrer botant una pilota...

Reflexió final

- Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?
 - Quin joc de la gimcana us ha agradat més?
 - Què simbolitzava l'objectiu de cada joc?
- Quines són les condicions òptimes de l'habitació per tenir un son de qualitat?
 - Per què creieu que són importants aquestes condicions a l'hora d'anar a dormir?
 - Quina creieu que és la més important?
- Quines d'aquestes condicions compliu quan aneu a dormir?
- Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?

Reflexió sobre l'activitat:

Aconseguir les condicions òptimes de l'habitació completant quatre jocs abans que l'altre equip.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Conèixer les condicions òptimes de l'habitació per tenir un son de qualitat.
- Reflexionar sobre els beneficis d'acondicionar l'habitació abans d'anar a dormir.
- Esbrinar quines condicions compleixen les habitacions dels nens i nenes.
- Establir entre tots/es els passos o feines a fer per tal de que l'habitació compleixi totes les condicions apreses.

TEMPS	SATÈL·LIT	ESPAI	MATERIAL
15-20 minuts	Rutines saludables per dormir	Exterior o dins un gimnàs	Cap material

Fil argumental

Tripulants de la Galàxia Saludable, per tenir èxit en els següents jocs cal que tingueu molt clares quines rutines són saludables per fer abans d'anar a dormir i quines no. A més, la vostra destresa de mans i concentració seran claus per no equivocar-vos. Esteu preparats i preparades?

Objectiu	Valors	Missatges clau
Conscienciar als nens i nenes de la importància de seguir rutines saludables abans d'anar a dormir a partir de dos jocs motrius.	<ul style="list-style-type: none"> • Excel·lència • Constància • Responsabilitat 	<p>Seguir rutines saludables abans d'anar a dormir, en comptes d'utilitzar les pantalles, té moltes avantatges com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permet descansar la vista i relaxar-nos. • Ajuda a conciliar el son i que aquest sigui de més qualitat. • Afavoreix el compliment de dormir 10 hores al dia. • Compartir activitats en família. <p>Algunes rutines saludables són: netejar-se les dents, conversar, fer massatges, fer estiraments, llegir, escoltar música relaxant, jugar a cartes, dutxar-se, preparar la roba i motxilla pel dia següent, escriure un diari...</p>

Explicació de l'activitat

Es basarà en el **joc del peix**, que consisteix en que cada nen/a haurà de fer un moviment de creuar una mà per sobre de l'altra (fixa) o de creuar una mà per sota de l'altra (fixa) segons el que diu o fa el monitor/a.

En aquest cas, els nens/es hauran de:

- Creuar la mà per sobre de l'altra mà fixa quan pensin que la rutina que anuncia el monitor/a en veu alta és una **rutina saludable** per dur a terme abans d'anar a dormir.
- Creuar la mà per sota de l'altra mà fixa quan pensin que la rutina que anuncia el monitor/a en veu alta és una **rutina poc saludable** per dur a terme abans d'anar a dormir.

Alguns exemples de rutines que es poden dir són:

Rutines saludables		Rutines poc saludables
<ul style="list-style-type: none"> • Llegir un conte o llibre • Conversar en família • Fer ioga • Escoltar música relaxant • Dutxar-se • Escriure un diari 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar la motxilla • Fer massatges • Fer estiraments • Jugar a cartes • Ordenar l'habitació • Jugar a un joc de taula en família 	<ul style="list-style-type: none"> • Mirar la televisió • Xatejar amb el mòbil • Jugar amb la tableta • Jugar amb l'ordinador • Jugar a videojocs • Jugar a jocs molt actius

Els **moviments** de la mà per decidir si la rutina és o no saludable han de ser **ràpids**, i els jugadors/es que s'equivoquin passaran a estar eliminats. S'acabarà el joc quan només quedi un jugador/a viu, i que per tant, hagi classificat adequadament totes les rutines. Els jugadors/es eliminats podran salvar-se en qualsevol

moment si aconsegueixen pensar una rutina saludable que encara no s'hagi dit durant el joc, i la comparteixin en veu alta entre dues rondes.

Normes

- La resposta i moviment de la mà han de ser ràpids, per evitar que els nens i nenes es copiïn entre ells/es. En cas de tardar massa temps, primer se'ls avisarà, i al segon cop quedaran eliminats.
- Un cop iniciat el moviment de la mà, no es pot rectificar.
- Els jugadors/es eliminats que aportin una nova idea de rutina saludable per fer abans d'anar a dormir i que no s'hagi compartit abans en tot el joc, tornaran a estar vius i continuaran jugant.

Variants

- En comptes de fer el moviment amb la mà, es poden proposar dos altres moviments com: **aplaudir**, quan creuen que la rutina és saludable; i **no aplaudir**, quan creuen que la rutina no és saludable.
- En comptes de fer el moviment amb la mà, es poden proposar dos altres moviments com: **quedar de peus**, quan creuen que la rutina és saludable; i **asseure's al terra**, quan creuen que la rutina no és saludable.

Reflexió final

- *Com us heu sentit al realitzar aquesta activitat?*
- *Per què creieu que és important evitar les pantalles abans d'anar a dormir?*
- *Per què penseu que és beneficiós dur a terme rutines saludables abans d'anar a dormir?*
- *Quina sol ser la vostra rutina abans d'anar a dormir?*
- *Quina és la vostra rutina preferida abans d'anar a dormir?*
 - *Quines rutines creieu que hauríeu de canviar?*
 - *Quines noves rutines podríeu incorporar?*
- *Quins valors creieu que s'han treballat a l'activitat?*

Reflexió sobre l'activitat:

Identificar quines són rutines saludables i poc saludables ràpidament a partir d'un moviment àgil.

Reflexió sobre el satèl·lit treballat:

- Conèixer rutines saludables per fer abans d'anar a dormir.
- Reflexionar sobre els beneficis de fer rutines saludables abans d'anar al llit.
- Descobrir quines rutines fan els nens/es.
- Proposar entre tots i totes noves rutines saludables i com adoptar-les.

GUIA PER LA CREACIÓ DE NOVES ACTIVITATS

Aquesta petita guia té com a finalitat guiar-vos als monitors/es en la **creació de noves activitats** amb missatges de salut (sobre els 16 satèl·lits de la Galàxia Saludable) intra-activitat.

PASSOS A SEGUIR

1. Fixar el **missatge de salut** (dels 16 possibles) que es vulgui treballar en aquella activitat.
2. Identificar la **paraula o número clau** del missatge; la taula següent us pot servir com a orientació per trobar les parts o paraules clau de cada satèl·lit.

L'estructura del plat saludable	Incloure en forma de grups, zones o situacions les diferents parts del plat: fruites i verdures, proteïnes, farinacis i aigua.	Identificar les emocions	Pensar un joc o activitat on s'identifiquin i es vagin repetint les emocions bàsiques com: alegria, por, sorpresa, tristesa, enuig i desgrat.
L'aigua, la millor beguda	Proposar un joc de rols en equip o parelles, on un/s adoptin el rol de l'aigua i l'altre/s el de begudes ensucrades, i l'objectiu sigui sempre aconseguir ser l'equip aigua.	Compartir els sentiments	Incloure una activitat on es faci una acció que representi el fet de compartir, com per exemple que s'hagin de passar una pilota o altre objecte amb la resta de l'equip; o on en veu alta s'hagin d'expressar algunes de les emocions bàsiques.
Planificació, compra i cuina en família	Pensar un joc o activitat on sigui important el treball en equip i hagin de cooperar tots/es per un objectiu cooperatiu; o un joc o repte que tingui tres fases diferents representant la planificació, compra i cuina en família.	Gaudir de la família i les amistats	Crear una activitat en equip ("família" o "amistats") amb diferents objectius cooperatius, els quals poden simbolitzar els altres planetes, ja que el nostre estat anímic els afecta a tots. O on en grup hagin d'anar compartint diferents sentiments a mesura que fan una acció.
Àpats en família	Identificar un joc o activitat on sigui clau el treball en equip i la cooperació.	Comunicació màgica	Proposar un joc on sigui necessari comunicar-se amb la resta de l'equip o la parella a partir de les paraules, per exemple en jocs on vagin amb els ulls tapats, on s'hagin de guiar...

60 minuts d'activitat física al dia	Crear una activitat on l'objectiu sigui aconseguir 60 punts o repetir una acció 60 vegades.	10 hores de somnis	Identificar una activitat on l'objectiu final siguin 10 punts o on la clau sigui el número 10, i hagin d'anar contant en veu alta hores de son.
Màxim 2 hores de pantalles al dia	Pensar un joc on el número clau sigui el 2 i es faci una acció que simbolitzi apagar les pantalles.	Pantalles apagades 30 minuts abans d'anar a dormir	Pensar un joc on s'hagin d'aconseguir 30 punts o repetir una acció 30 vegades, i que inclogui algun moviment en representació a l'acció d'apagar pantalles.
Moviment tot el dia	Proposar una activitat amb molt de moviment, on no poden estar parats/des en cap moment.	Condicions de l'habitació per somiar	Crear una activitat o varies activitats on l'objectiu sigui fer diferents accions o guanyar diferents jocs i aconseguir les diferents condicions de l'habitació: silenci, fosc (apagar llum i pantalles), ordre i temperatura òptima. Una opció seria fer un circuit i que cada estació representi una condició diferent.
Activitat física en família	Crear un joc o activitat en moviment en grups on cada grup simbolitzi "una família" i hagin de cooperar entre tots/es.	Rutines saludables per anar a dormir	Proposar algun joc on s'hagin de fer diferents accions que representin rutines saludables, o on hagin de diferenciar entre rutines saludables i poc saludables per fer abans d'anar a dormir.

Aquestes recomanacions no deixen de ser idees per facilitar la feina de creació, però sempre es poden afegir activitats que no segueixin aquestes pautes. Deixeu fluir la imaginació!

3. Pensar un joc o activitat d'entre aquelles que coneixeu on podria encaixar bé el missatge clau i objectiu que us heu proposat. Segur que disposeu d'un recopilatori immens d'activitats on podeu incloure algun/s d'aquests missatges.

4. Fer les modificacions o adaptacions oportunes perquè el joc s'adapti i encaixi al màxim per transmetre correctament el missatge de salut.

5. Creeu-vos una fitxa del joc o activitat, seguint el model de fitxes de les 16 activitats que disposeu a la guia.

IDEES I PROPOSTES COMPLEMENTÀRIES

A continuació s'exposen algunes idees de jocs o activitats que podríeu incloure i provar de desenvolupar, fomentant sempre algun missatge de salut.

Jocs d'aigua

L'estiu és molt calorós, i ja si disposeu d'una piscina o no, existeixen molts jocs per fer amb l'aigua, en els que es podrien incloure missatges com "l'aigua, la millor beguda". Però també d'altres en que es fomenti per exemple el fet de fer activitat física, jugar, cuinar, menjar o gaudir en família; a partir de jocs cooperatius.

Activitats a la natura

Es poden aprofitar les sortides fora del casal, com per exemple una sortida a la platja, a la muntanya o activitats com anar a un parc aquàtic, a muntar a cavall, a fer esports aquàtics... per també treballar algun dels missatges sobre hàbits saludables. En aquest cas es podrien fomentar conductes com "gaudir de la família i les amistats", "moviment tot el dia", "mínim 60 minuts d'activitat física al dia" o "l'aigua, la millor beguda". També pot ser una bona oportunitat per millorar la cohesió de grup i fer alguna dinàmica relacionada amb identificar i compartir les emocions i sentiments.

En aquestes sortides també pot ser molt oportú treballar el tema de l'alimentació, ja que solen ser activitats diàries en que els nens/es porten el menjar de casa. És per això que en el *bloc 2* es proposa un concurs de dinars de carmanyola saludables, dirigit a aquest tipus de sortides.

I finalment, també es podria aprofitar per recordar i conscienciar als nens/es dels beneficis d'apagar pantalles, i substituir-les per activitats a l'aire lliure juntament amb la família i les amistats.

BLOC 2: COMPETICIONS DE DINARS SALUDABLES

Les competicions de menjars saludables consistiran en diferents concursos on els nens i nenes competiran entre ells i elles per veure quins/es són els que s'alimenten millor durant l'àpat del dinar que fan al casal.

L'**objectiu principal** és promocionar **hàbits alimentaris saludables** i sensibilitzar als nens i nenes sobre els beneficis de seguir una alimentació saludable.

Per tal de motivar-los més en les competicions, se'ls intentarà incentivar donant petites recompenses als guanyadors/es a finals de setmana, que us facilitarà la Gasol Foundation.

La implementació d'aquestes competicions es podrà adaptar segons les característiques dels àpats que fan els nens i nenes en aquell casal, i no seran obligatòries. A més, destacaran per la seva gran **adaptabilitat**, ja que hi haurà **diferents formats**.

Tenir en compte que el primer planeta que es treballarà en el casal és el de l'alimentació saludable, i que el segon dia de casal està enfocat al satèl·lit de "l'estructura del plat saludable"; això és així precisament per poder iniciar ja des d'un principi aquestes competicions relacionades amb l'alimentació, i que els nens/es puguin posar en pràctica allò après, jutjar la seva pròpia forma d'alimentar-se i anar canviant els seus hàbits al llarg de les setmanes dins el propi casal.

A continuació, s'exposen els diferents formats de competicions de dinars saludables.

COMPETICIÓ "DIANA DEL PLAT SALUDABLE"

La competició "Diana del Plat Saludable" anirà dirigida a l'àpat del dinar, pel que podrà ser implementada només en aquells casals que disposin de **servei de menjador**, adherits a les modalitats doble o triple.

Llavors, contemplant que existeix la possibilitat que alguns menjadors ofereixin un menú únic i d'altres un format self-service, es proposen dues versions diferents de competició tenint en compte això.

Variants de la competició i sistemes de puntuació

Variant 1

La variant 1 de la competició "DIANA del plat saludable" va dirigida a aquells casals que disposin d'un servei de menjador de tipus **self-service** o un altre format en què es deixi triar als nens i nenes entre **diferents opcions de menú** diaris. I seguirà el sistema de puntuació de la *taula 1*.

Taula 1. Sistema de puntuació de la variant 1 de la Competició DIANA del Plat Saludable.

PREGUNTES	Sistema de puntuació en funció de la resposta	
	SÍ	NO
1. Conté una ració de verdures cuinades o en forma d'amanida?	+1	0
2. Conté una ració de farinacis (arròs, pasta, patates, pa, quinoa, cuscús...)?	+1	0
3. Els farinacis (pa o altres) són integrals?	+1	0
4. Conté una ració de proteïnes (ous, carn, peix, formatge, llegums o altres proteïnes vegetals)?	+1	0
5. Conté una ració de fruita fresca i de temporada?	+1	0
6. S'ha elegit l'aigua com a beguda?	+1	0
7. S'ha amanit amb oli d'oliva i poca sal?	+1	0
8. El plat té molta varietat d'aliments i colors diferents, i és diferent al del dia anterior?	+1	0
9. S'han consumit unes postres dolces (pastís, derivat làctic ensucrat, gelat...)?	0	+1
10. S'ha elegit alguna beguda ensucrada (begudes gasoses, suc de fruites ensucrats, begudes energètiques...)?	0	+1
11. Conté algun aliment fregit, arrebossat o amb alguna salsa?	0	+1
12. S'ha utilitzat el mòbil en algun moment durant el dinar?	0	+1
13. S'ha deixat menjar en el plat?	0	+1

Variant 2

La variant 2 de la competició "DIANA del plat saludable" va dirigida a aquells casals que disposin d'un servei de menjador de **plat únic**, on els nens/es no poden triar què menjar. I seguirà un sistema de puntuació diferent, on es tindran en compte altres aspectes més relacionats amb els valors, el respecte i l'educació dins el menjador. Les preguntes i sistema de puntuació d'aquesta variant es troben descrits a la *taula 2*.

Taula 2. Sistema de puntuació de la variant 2 de la Competició DIANA del Plat Saludable.

PREGUNTES	Sistema de puntuació en funció de la resposta	
	SÍ	NO
1. El plat segueix l'estructura del plat saludable?	+1	0
2. S'ha elegit l'aigua com a beguda?	+1	0
3. S'ha mostrat agraïment cap els cuiners/es i monitors/es envers el menjar servit?	+1	0
4. S'ha estat respectuós/a amb els companys/es i monitors/es durant el dinar?	+1	0
5. S'ha deixat menjar al plat?	0	+1
6. S'ha llençat menjar a altres companyes/es o al terra? O s'ha deixat brut el lloc de la taula que s'ocupava?	0	+1
7. S'ha cridat o utilitzat un llenguatge inadequat o poc respectuós durant el dinar?	0	+1
8. S'ha utilitzat el mòbil en algun moment durant el dinar?	0	+1

En ambdós casos o variants, el **sistema de puntuació** es basa en un conjunt de **preguntes** per tal de valorar diferents ítems relacionats amb els hàbits alimentaris saludables, principalment amb l'estructura del plat saludable. Aquests ítems o preguntes dicotòmiques, han de respondre's de forma afirmativa o negativa (sí/no); de forma que aquelles que representen un aspecte positiu en relació amb l'alimentació saludable valdran +1 punt en cas afirmatiu, i aquelles que representen una connotació negativa en relació a l'alimentació saludable valdran +1 punt en cas de respondre's de forma negativa. Per tant, aquesta puntuació pot ser com a màxim de 13 punts en el cas de la *variant 1*, i de 8 punts en el cas de la *variant 2*.

Destacar també que les diferents preguntes de qualsevol de les variants es poden adaptar o ometre lliurement d'acord amb les condicions de cada casal; com per exemple les que fan referència a les begudes (en cas de només oferir-se aigua), o la referent a la utilització del mòbil (en cas d'estar prohibit portar-ne al casal).

Procediment per a la implementació

Els passos a seguir per portar a terme les Competició DIANA del Plat Saludable tant per la variant 1 com 2, són els següents:

1) El primer dia de menjador, fer una breu **explicació sobre:**

- Els beneficis sobre la salut de seguir una alimentació saludable.
- Els missatges clau bàsics a tenir en compte per la competició:

- Seguir l'estructura del plat saludable
- Correcte hidratació
- Valors i comportament a seguir durant els àpats:

TAULA DE VALORS DINS EL MENJADOR	COMPORTAMENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Respecte → cap els altres, ja siguin companys/es, monitors/es, cuiners/es. • Ciutadania → mostrant agraïment, sent amable, respectant les normes, no molestar, no cridar, ajudant... • Responsabilitat i Dedicació → per seguir uns hàbits alimentaris saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acabar-se tot el menjar del plat. • Ser educat i respectuós. • Parlar amb un to de veu baix. • Mostrar agraïment pel menjar servit. • Apagar les pantalles durant el dinar.

- Triar els tipus d'elaboració i cocció dels aliments més saludables, d'acord amb la següent taula:

ELABORACIONS FREDES		ELABORACIONS CALENTES	
Saludable	Poc saludable	Saludable	Poc Saludable
Cuinades o amanides amb oli d'oliva	Cuinades amb mantega o margarina	Cuinades a la planxa	Arrebossats
		Bullides o al valor	Aliments fregits
Sense salses	Amb salses	Cuinades al forn	Amb salses
		Sense salses	Amb maionesa, ketchup o mostassa

- Explicació sobre la competició: bases de la competició i sistema de puntuació.

2) Durant l'estona del dinar, els **monitors/es** sereu els responsables de passar per les diferents taules i valorar els hàbits alimentaris dels alumnes del vostre grup, seguint la plantilla de preguntes de les *taules 1 i 2*. La puntuació de cada nen/a diària s'anotará primerament a una **plantilla de puntuació individual**, com la de la *taula 3*. Llavors, també disposareu d'una **plantilla de puntuació grupal**, per apuntar els punts totals de tot el grup; i serà com la que es troba a la *taula 4*.

Taula 4. Plantilla de puntuació grupal de la Competició DIANA Saludable.

Taula de puntuació grupal - Concurs DIANA del Plat Saludable											
Grup:						Curs:					
Setmana 1						Setmana 2					
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Final set.1	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Final set.2
Setmana 3						Setmana 4					
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Final set.3	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Final set.4

En el cas que el casal duri més de 4 setmanes, es requerirà utilitzar dues còpies de les plantilles anteriors per anotar les puntuacions o valoracions.

3) A continuació, al final de cada dia de menjador, els monitors/es anotareu les puntuacions en un mural, on tots els nens/es podran veure les puntuacions tant individual com grupal.

4) Al final de la setmana es farà el recompte total i es donaran incentius o premis a l'equip guanyador, i també als nens/es que s'hagin proclamat guanyadors/es dins el seu grup o cicle.

COMPETICIÓ “CARMANYOLA SALUDABLE”

La competició “Carmanyola Saludable” és la última proposta de concurs de dinars, i també és de caràcter opcional. Està penada principalment per aquells casals adherits a la modalitat simple, i que per tant no disposen de servei de menjador, per a que també puguin dur a terme algun concurs d'alimentació saludable. Tot i així, és una proposta oberta tant per implementar en la modalitat simple, doble com triple. Consisteix en un **concurs d'un sol dia** on es valorarà el **dinar de carmanyola** que porten els nens/es preparats des de casa un dia en que es fa **una sortida** (excursió, visita, activitat esportiva...) fora del casal.

L'objectiu d'aquest concurs serà promocionar hàbits alimentaris més saludables entre els nens i nenes i les seves famílies, i que aquestes aprenguin les bases per preparar una carmanyola saludable pels seus fills/es.

És per això, que a més de plantejar-se com un concurs i premiar als nens i nenes guanyadors/es, també es farà arribar prèviament a les famílies un document amb algunes

recomanacions sobre com preparar dinars de carmanyola saludables pels infants. En aquest concurs el sistema de puntuació serà el de la *taula 5*, que consta de 12 ítems; per tant la puntuació màxima que es podrà aconseguir serà de 12 punts.

Taula 5. Sistema de puntuació de la Competició Carmanyola Saludable.

PREGUNTES	Sistema de puntuació en funció de la resposta	
	SÍ	NO
1. Conté una ració de verdures o amanida?	+1	0
2. Conté una ració de farinacis (pa o altres com arròs, pasta...)?	+1	0
3. Els farinacis (pa o altres) són integrals?	+1	0
4. Conté una ració de proteïnes (ous, carn, peix, formatge...)?	+1	0
5. Conté una ració de fruita fresca i de temporada?	+1	0
6. S'ha elegit l'aigua com a beguda?	+1	0
7. S'ha amanit amb oli d'oliva i poca sal?	+1	0
8. S'ha inclòs un pica-pica de fruits secs o fruita deshidratada?	+1	0
9. S'ha inclòs un pica-pica de patates fregides o galetes salades?	0	+1
10. S'han afegit unes postres dolces (galetes, pastes dolces, xocolata...)?	0	+1
11. S'ha afegit alguna beguda ensucrada (begudes gasoses, suc de fruites ensucrats, begudes energètiques...)?	0	+1
12. Conté algun aliment fregit, arrebossat o amb alguna salsa?	0	+1

El procediment a seguir per implementar aquest concurs un dia en que es faci una sortida o es passi el dia complet al casal és el següent:

1. Enviar dos dies abans de la sortida un **WhatsApp** a les famílies informant-les de la realització del concurs juntament amb la plantilla de puntuació dels ítems que es valoraran; ja que normalment els responsables de preparar aquestes carmanyoles seran els pares i/o mares. També se'ls enviarà un recurs educatiu amb algunes recomanacions sobre com hauria de ser una carmanyola saludable.
2. Durant el dia del concurs, els monitors/es aniran anotant les puntuacions de cadascun dels nens/es. A més, també es capturaran algunes **fotografies** d'alguns exemples de les **millors carmanyoles**. Al final del dia, un cop al casal, es premiaran als grups i jugadors/es guanyadors/es amb algun incentiu.
3. Al final del dia, s'enviaran les imatges de les millors carmanyoles del casal (les que segueixin tots o la majoria dels ítems) al WhatsApp de les famílies.

BLOC 3: BERENARS SALUDABLES

Aquest bloc d'activitats es basarà en una sessió inicial d'educació alimentària per ensenyar als nens i nenes algunes recomanacions per berenar saludable, i llavors es realitzaran diferents tallers de cuina on s'elaboraran berenars de qualitat, divertits i adequats pels infants i per menjar durant l'estiu.

SESSIÓ D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

Aquesta sessió tindrà com a objectiu ensenyar als nens i nenes les bases per ingerir un berenar de qualitat, i que compleixi amb les recomanacions bàsiques.

A continuació, s'exposen les bases que hauria de complir un berenar per ser de qualitat, i que els monitors/es haureu d'explicar als vostres nens i nenes, adaptant el contingut a l'edat del vostre grup, i remarcant els punts més importants o idees assenyalades en el text.

Berenars saludables i intel·ligents

El berenar és un àpat molt important, ja que ens aporta l'energia, nutrients i aigua per poder tenir les ganes i forces necessàries per estar actius i actives durant la tarda i poder fer un munt d'activitats.

A més, tenen una peculiaritat molt interessant, i és que **no existeix el berenar ideal** (el millor), sinó que aquest s'ha **d'adaptar** a cada persona, i s'hauria de planificar depenent de les activitats i esports programats per aquell dia, i també en funció d'allò que hem menjat la resta del dia. Per això diem que per berenar saludable és molt important planificar-lo bé i de forma intel·ligent, per poder triar aquelles opcions que més ens convinguin aquell dia.

Però hi ha algunes recomanacions generals que serveixen per a tothom:

- Hauria de ser **variati**, i que es vagin elegint diferents opcions al llarg de la setmana, per no avorrir-se de menjar sempre el mateix.
- Es recomana que contingui com a mínim dos dels següents grups d'aliments: **fruita**, **verdures**, **fruita seca**, **cereals**, aliments **proteics** (on s'inclouen els lactis) i **aigua**.
- S'aconsella que en cas d'elegir un aliment del grup dels cereals o farinacis, com el pa, que sigui **integral**.
- La composició sigui baixa en calories, sucres lliures, sal i greixos saturats.

- Pot ser una bona oportunitat per incloure aliments que no solem consumir tant en altres àpats del dia, com la fruita, els lactis o la fruita seca.

Alguns exemples de berenars saludables poden ser:

- **Entrepans** de pa integral amb formatge fresc o semicurat, pernil salat, tonyina, paté d'olives, alvocat, tomàquets, enciam, pebrot... Acompanyat d'un làctic o peça de **fruita fresca** i de temporada.

- **Fruita seca** (avellanes, ametlles, nous, anacards...) crua o torrada (no fregida i sense sal) acompanyada d'un làctic, fruita fresca o tall de pa integral.

- **Barretes de cereals** casolanes o sense molts sucres lliures acompanyades de fruita fresca.

- Aliment **làctic** (iogurt, quefir o llet) acompanyat o barrejat amb fruita seca, fruita fresca o cereals com la civada o el musli.

- **Verdures o hortalisses** crues (pastanaga, cogombre, pebrot vermell o verd) tallades en forma de bastonets per menjar amb hummus de cigrons o llenties (aliments **proteics**).

Els beneficis d'un berenar de qualitat

Berenar cada dia de la setmana i elegir opcions saludables i equilibrades amb la resta dels àpats del dia ens aporta nombrosos beneficis per la salut com:

- Ajuda a **controlar la gana** i la ingesta d'aliments, evitant menjar de forma compulsiva.

- Permet elegir aliments **més saludables** al llarg de tot el dia.

- **Activa** el cos i la ment, el que ens permet rendir millor esportivament i a l'escola.

- Aporta els **nutrients, energia i aigua** necessaris per estar actius i actives, i així evitar la fatiga i la deshidratació.

- Permet completar la **dieta** de tot el dia perquè sigui **equilibrada** i més saludable.

- Ajuda a evitar el consum d'aliments insans i rics en sucres al llarg del dia.

- Contribueix a reduir l'estrès i tenir més **ganes i energia** per jugar i fer activitat física i esport amb la família i les amistats.

- Aporta l'energia necessària per a poder realitzar les activitats extraescolars.

Activitat o joc de berenars saludables

Seguidament, per consolidar tot allò après, es passarà a fer el joc següent:

JOC DEL DÒMINO DELS BERENARS SALUDABLES

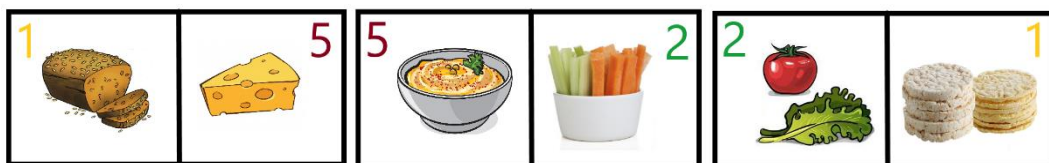
TEMPS	ESPAI	MATERIAL
20-30 minuts	Exterior o dins un gimnàs o aula	Joc de dòmino dels berenars saludables: paper i pintures per crear-lo a l'aula.

Objectiu	Missatges clau
Consolidar els coneixements apresos sobre com berenar saludable, a partir d'un joc de dòmino que té com objectiu que els nens/es se n'adonin de les diferents combinacions que pot adoptar un berenar de qualitat.	<p>Un berenar de qualitat ha d'estar format per aliments saludables, i pot ser molt flexible. A més, es recomana que sigui variatiu i que cada dia es vagin combinant com a mínim dos dels següents grups d'aliments:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereals integrals: pa, barretes energètiques, bastonets de pa, coques o galetes casolanes, cereals com els flocs de blat de moro, civada, ordi... • Fruita seca (no fregida i sense sal): ametlles, nous, anacards, avellanes, pinyons, cacauets... • Fruita fresca i de temporada: síndria, meló, poma, plàtan, maduixes, prunes, préssecs, nispros, cireres, peres (fruites d'estiu). • Aliments proteics: làctics (iogurt, quefir o llet), llegums (hummus de cigrons o lleties), pernil salat, tonyina, formatge (baix en greix: formatge fresc o semicurat). • Verdures i hortalisses: pebrot, tomàquets, enciams, pastanagues... <p>A més, s'haurien d'acompanyar sempre d'aigua.</p>

Explicació de l'activitat

Aquesta activitat consistirà en primer terme en elaborar un o varis joc del **dòmino dels berenars saludables**, que es basarà en el joc original del dòmino però on les diferents peces en comptes de portar simplement un número a cadascuna de les seves dues meitats, portaran **un número i una imatge d'un aliment** dels grups següents: cereals (grup amb el número 1), verdures i hortalisses (grup amb el número 2), fruita seca (grup amb el número 3), fruita fresca (grup amb el número 4) i aliments proteics (grup amb el número 5).

Alguns exemples de les peces que es poden crear són els següents:



Cada peça haurà d'incloure una combinació de dos aliments que correspondrien a un berenar saludable. En aquest cas, els exemples fan referència a un pa integral amb formatge, hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre i coquetes d'arròs i blat de moro amb enciam i tomàquet.

Un cop es tingui un número de com a mínim 28 peces, es podrà començar a jugar, dividint els nens/es en **grups de 4-5 integrants**. El joc consistirà en seguir la dinàmica del joc original, de forma que només es poden ajuntar peces els extrems de les quals coincideixin de número o grup d'aliments. A més, cada cop que un nen o nena introdueixi una peça al taulell haurà de dir en veu alta quina recepta o combinació d'aliments hi ha representats; d'aquesta manera, mentre es va jugant, els nens/es aniran aprenent diferents combinacions de berenars de qualitat, el que els permetrà tenir més idees que llavors podran explicar a casa a les seves famílies per incloure més varietat i fer els seus propis berenars saludables.

Reflexió final

Al final de l'activitat, de forma conjunta amb tot el grup, es farà una reflexió final o discussió, on algunes de les preguntes obertes que es poden utilitzar són les següents:

- Us ha agradat aquest joc?
- Què representava cada número de les peces del joc?
- Sabíeu que existien tantes combinacions diferents per berenar de forma saludable?
- Què soleu menjar durant l'àpat del berenar a casa o després de les extraescolars?
- Quines peces del joc us han agradat més?
- Quines receptes o combinacions us vindrien de gust per berenar a partir d'ara? Quin procés s'hauria de seguir per cuinar-les o preparar-les?

TALLERS DE CUINA DE BERENARS SALUDABLES

Els tallers de cuina de berenars saludables consistiran en 6 sessions **flexibles**, que es podran programar dins els dies i horaris més convenients per a cada casal. Consistiran en tallers de cuina on s'aprendran a preparar **6 receptes de berenars saludables** adequades pels nens/es durant **l'estiu**.

L'objectiu d'aquestes sessions és que els nens i nenes progressin en els seus coneixements, habilitats, autoeficàcia i actituds cap a l'alimentació saludable, i de forma específica en l'àpat del berenar.

Aquests tallers es poden planificar els dies que més bé vagin a cada casal, tot i que es recomana que se'n faci com a mínim 1 cada setmana. A més, alguns o tots els tallers es poden plantejar com a **activitats en família**, i convidar a les famílies a assistir-hi i a ajudar als seus fills/es en l'elaboració d'aquests menjars; i d'aquesta forma fomentar també les conductes de: planificar, comprar i cuinar en família i gaudir dels àpats en família. I afavorir que tot allò après tingui una transferència a les llars.

A continuació, es troben les fitxes d'aquests 6 tallers de cuina proposats. Tot i que teniu total llibertat de modificar-los o fer-ne més.

RECEPTA Nº1 – GALETES DE CIVADA, PLÀTAN I XIPS DE XOCOLATA

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 1 hora	Bol per barrejar els ingredients, forquilles, culleres grans, paper de forn, safata de forn i forn.	Farinacis (civada) Fruites (plàtan) Dolços (xocolata negra)

Ingredients (per cada 4 nens/es, unes 20 galetes):

- 2 plàtans madurs
- 1 tassa / 7-8 cullerades soperes de flocs de civada
- 1/2 culleradeta de canyella (opcional)
- 1/4 de tassa de cagallons o xips de xocolata negra

Procés d'elaboració:

1. Posar en un bol els plàtans tallats a trossos i aixafar-los amb una forquilla fins que quedi una massa homogènia.
2. Abocar-hi els flocs de civada, els cagallons de xocolata i la canyella, i barrejar-ho tot molt bé.
3. Amb l'ajuda d'una cullera gran, fer boletes i aixafar-les una mica per donar-los forma de galetes; i depositar-les sobre la safata amb el paper de forn.
4. Enfornar-les durant 16-20 minuts a uns 180°C.



Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **Civada:** és un cereal energètic, molt nutritiu, lleuger i equilibrat que està carregat de nutrients que ajuden a reposar forces, i alleujar el cansament o apatia. A més, és molt fàcil de digerir, té vitamines del grup B que actuen sobre el sistema nerviós, i components que ajuden a la reparació dels teixits, millorar afeccions a la pell i ungles i irritacions del sistema digestiu. ***Vols estar fort/a i content/a? La civada és el teu aliment!***
- **Plàtan:** és una fruita molt rica en hidrats de carboni, minerals (com el potassi) i fibra, pel que és beneficiós pels sistemes digestiu, muscular i nerviós. A més, té un efecte molt refrescant sobre l'organisme, per això és molt adequat per consumir a l'estiu. ***Vols evitar la calor? El plàtan n'és una bona opció!***
- **Xocolata negra:** ha de ser mínim del 70% en cacau per tenir efectes antioxidants beneficiosos pel cos. ***La xocolata, com més negra millor!***

RECEPTA Nº2 – PINTXOS DE FRUITA

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 30 minuts	Bols de mida gran, ganivets poc afilats (1 per cada 2 nens/es), palets de fusta (1 per cada nen/a).	Fruites (fruites variades)

Ingredients:

- **Fruites fresques** variades, de **temporada** i de molts colors: comptar una peça de fruita mitjana per cada nen/a.

Alguns exemples de fruites d'estiu són: meló, plàtan, raïm, síndria, poma, pera, prunes, albercocs, préssecs, mango...

Procés d'elaboració:

1. Repartir els nens/es en tants grups com varietat de fruites hi hagi, i que cada grup talli un tipus de fruita dins un bol gran.
2. Repartir les fruites tallades entre els diferents grups en bols més petits, de forma que tots els grups tinguin un bol de cada tipus de fruita.
3. Individualment, enfilar els trossets de fruita (anar intercalant fruites diferents) al pal de fusta, de forma que quedi com un pintxo.



Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **Fruita de temporada:** Són riques en vitamines, minerals, fibra, aigua i antioxidants i tenen poques calories, per aquest motiu són beneficioses per la prevenció de moltes malalties, com l'obesitat. A l'estiu, ens aporten **micronutrients** i ens ajuden a **hidratar-nos bé**, perquè contenen molta aigua. A més, es recomana comprar fruita de proximitat per la seva major frescor, qualitat, aroma i sabor; i així també col·laborar amb els productors locals i ser més respectuosos/es amb el medi ambient.

RECEPTA Nº3 – GELAT DE IOGURT I FRUITA NATURAL

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 1 hora, i consumir el dia següent.	Bols grans, ganivets, liquadora, culleres grans, gots de plàstic reutilitzables (1 per cada nen/a), palets de fusta (1 per cada nen/a) i congelador.	Fruites (plàtan) Proteics: lacticis (iogurt)

Ingredients (per cada 4 nens/es, unes 20 galetes):

- Grans quantitats de **iogurt natural** sencer/grec sense sucre: comptar uns 125-150 g de iogurt per nen/a.
- **Fruites** naturals i de temporada: comptar 1 peça de fruita mitjana per nen/a. Alguns exemples poden ser: mores, meló, pera, síndria, mango, préssec, cireres, maduixes... S'aconsella triar uns 4 tipus de fruites diferents, perquè el gelat sigui de diferents colors i resulti més atractiu pels nens/es.

Procés d'elaboració:

1. Tallar les diferents fruites en trossos petits.
2. Barrejar cada fruita una per una amb el iogurt a la liquadora, fins a obtenir una massa homogènia, i separar-la en un bol gran (1 bol/ tipus de fruita).
3. Un cop tenim totes les barreges, repartir-les en bols petits entre els diferents grups.
4. Abocar, cada nen/a, unes tres cullerades grans de cada barreja dins el seu got, de forma que es formaran diferents capes de diferents colors i gustos.
5. Posar el palet de fusta recte dins el got.
6. Guardar les preparacions al congelador fins el dia següent, perquè es congeli. El dia després, els gelats estaran llestos per menjar.



Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **iogurt natural sense sucre:** el iogurt és un aliment beneficiós sobretot pels nens i nenes, gràcies a que conté probiòtics (microorganismes vius) i proteïnes bioactives, que ajuden a un millor funcionament de la flora intestinal. I també conté macro micronutrients essencials molt importants pel creixement i el manteniment de la massa muscular en nens/es. El calci, per exemple, contribueix a la integritat i desenvolupament dels ossos.
- **Fruita de temporada:** Són riques en vitamines, minerals, fibra, aigua i antioxidants i tenen poques calories, per aquest motiu són beneficioses per la prevenció de moltes malalties, com l'obesitat. A l'estiu, ens aporten **micronutrients** i ens ajuden a **hidratar-nos bé**, perquè contenen molta aigua. A més, es recomana comprar fruita de proximitat per la seva major frescor, qualitat, aroma i sabor; i així també col·laborar amb els productors locals i ser més respectuosos/es amb el medi ambient.

RECEPTA Nº4 – PANETS INTEGRALS AMB FORMATGE

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 1 hora i mitja	Bols grans, culleres grans, paper de forn, safates de forn i forn.	Farinacis (farina i civada) Proteics: lactis (formatge) Llavors i fruits secs

Ingredients (per cada 8 nens/es, uns 16 panets):

- 300mL d'aigua
- 25g de llevat fresc
- 100g de nous pelades
- 1 culleradeta petita de sal
- 500g de farina integral
- 15g d'oli d'oliva
- 100-150g musli o flocs de civada
- 150g formatge fresc o semicurat



Procés d'elaboració:

1. Barrejar el llevat amb l'aigua (tèbia), i afegir la sal i l'oli d'oliva.
2. A part, tallar les nous en trossos petits.
3. Anar afegint la farina dins l'aigua a poc a poc i anar barrejant bé la mescla.
4. A mesura que es va afegint més farina, pastar la massa fins que es begui tota l'aigua i quedi una pasta homogènia que no s'enganxi a les mans.
5. Barrejar-hi les nous i el musli o flocs de civada.
6. Separar la massa en petites porcions i donar-los forma de panets.
7. Coure al forn uns 20-25 minuts a 180°C.
8. Un cop hagin refredat, tallar per la meitat i preparar petits entrepans amb formatge.

Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **Nous:** destaquen pels seus beneficis en la salut del cor i el cervell, i és un bon aliment per consumir diàriament en petites quantitats (3-7 nous al dia).
- **Pa integral i de qualitat:** per ser de qualitat ha d'estar elaborat només a partir de farina, aigua, llevat i sal, i opcionalment incloure també fruita seca i altres aliments nutritius; però lliure de sucres i additius. El pa integral és una font de carbohidrats complets, ja que les farines integrals mantenen senceres les tres parts del gra i així ens proporcionen energia de llarga durada, minerals, fibra i vitamines. Afegir fruita seca és una bona opció per augmentar la seva qualitat, perquè ambdós aliments barrejats ens aporten una combinació completa de proteïnes.
- **Formatge:** les seves propietats varien en funció del seu contingut en greix, però de forma general destaca per ser ric en calci, beneficiós per la salut òssia; proteïnes; fòsfor i vitamines com la B12, important pel

RECEPTA N°5 – BARRETES ENERGÈTIQUES SALUDABLES

funcionament del sistema nerviós. El seu consum es recomana que sigui moderat i no abusar-ne, degut a l'elevat contingut en greixos saturats.

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 1 hora i mitja	Bols grans, culleres grans, safates de forn, fonts o motlles de forn, batedora, ganivets i forn.	Farinacis (civada) Proteics (ous, iogurt) Fruita seca (nous, ametlles) Fruita (panses, plàtan, poma) Sucre i dolços (xocolata, mel)

Ingredients (cada recepta és per cada 8 nens/es):

Barretes de xocolata negra:

- 1 iogurt natural
- 3 c/s de farina de soja/civada
- 80g de flocs de civada
- 1 ou
- 10g d'ametlles al natural picades
- 30g de xocolata negra ratllada

Barretes de plàtan:

- 200g de musli o flocs de civada
- 1 plàtan madur
- 1 c/s de mel
- 1 clara d'ou
- Canyella en pols (opcional)
- 2 c/s cacau 100% pur

Barretes de poma i nous:

- 2 pomes Golden
- 350g de flocs de civada
- 75g de nous
- 75g de panses
- 2 c/s de mel

Procés d'elaboració:

Barretes de xocolata:

1. Escalfar el forn a 200°C.
2. En un bol, barrejar la civada i la farina.
3. Afegir l'ou i barrejar bé.
4. Incorporar la fruita seca i la xocolata negra ratllada.
5. Repartir la massa en forma de barretes sobre una safata amb paper de forn.
6. Coure les barretes al forn durant uns 20'.



Barretes de plàtan i cacau:

1. Escalfar el forn a 150°C.
2. Barrejar tots els ingredients i passar-los per la batedora.
3. Repartir la massa en una font amb paper de forn.
4. Coure la massa uns 45'.
5. Quan la massa estigui freda, tallar-la en forma de barretes.



Barretes de poma i nous:

1. Escalfar el forn a 150°C.
2. Preparar la compota de poma amb les pomes i el sucre.
3. Quan estiguin cuites, cal aixafar-les amb una forquilla i afegir la mel, els flocs de civada, les nous i les panses.
4. Abocar la massa en una font i coure uns 45'.
5. Quan la massa estigui freda, tallar-la en forma de barretes.



Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **Nous:** destaquen pels seus beneficis en la salut del cor i el cervell, i és un bon aliment per consumir diàriament en petites quantitats (3-7 nous al dia). **És per això que sempre se'ls ha relacionat amb la intel·ligència!**
- **Civada:** és un cereal energètic, molt nutritiu, lleuger i equilibrat que està carregat de nutrients que ajuden a reposar forces, i alleujar el cansament o apatia. A més, és molt fàcil de digerir, té vitamines del grup B que actuen sobre el sistema nerviós, i components que ajuden a la reparació dels teixits, millorar afeccions a la pell i ungles i irritacions del sistema digestiu. **Vols estar fort/a i content/a? La civada és el teu aliment!**
- **Cacau i xocolata negra:** la xocolata ha de ser mínim del 70% en cacau per tenir efectes antioxidants beneficiosos pel cos. **La xocolata, com més negra millor!**
- **Fruita seca:** La fruita seca destaca per el seu gran aportament en energia i ajuda a controlar la gana. També és molt antioxidant, el que permet reduir el risc a patir moltes malalties. **Ja ho diuen que la fruita seca és un aliment bàsic del que se'n pot beneficiar tothom!**
- **Fruita fresca:** és rica en vitamines, minerals, fibra, aigua i antioxidants i tenen poques calories, per aquest motiu són beneficioses per la prevenció de moltes malalties, com l'obesitat. A l'estiu, ens aporten **micronutrients** i ens ajuden a **hidratar-nos bé**, perquè contenen molta aigua. A més, es recomana comprar fruita de proximitat per la seva major frescor, qualitat, aroma i sabor. La poma i el plàtan són bones opcions per l'estiu, ja que són de temporada.

RECEPTA Nº6 – BEGUDES SALUDABLES

TEMPS	UTENSILIS	GRUPS D'ALIMENTS
Aproximadament 30-40 minuts	Ampolles o recipients d'aigua (una per cada nen/a), glaçonera (opcional), culleres grans, ganivets i recipients.	Aigua (la millor beguda) Fruites variades Proteics: lactis (llet)

Ingredients (per cada 6 nens/es):

Batuts de llet i fruites

- 1 poma
- 1 plàtan
- 4 maduixes
- 20-50mL llet de vaca o beguda vegetal (de civada, arròs o ametlla) per si hi ha algun/a nen/a al·lèrgic o intolerant.



Aigües saboritzades

- Aigua
- Glaçons de gel (opcional)
- Fruita fresca i madura (a elegir)
- Verdures (a elegir)
- Espècies o herbes aromàtiques (a elegir)



Procés d'elaboració:

Batuts de llet i fruites

1. Netejar bé la fruita.
2. Pelar la poma.
3. Tallar a trossos petits la poma, el plàtan i les maduixes (proporció: 1:1:4)
4. Posar-ho tot a la batidora i triturar-ho ben fi.
4. Afegir-hi la llet o beguda vegetal; només una mica, per fer-ho més líquid.
5. Barrejar-ho tot bé i ficar dins l'ampolla per beure.

Aigües saboritzades

1. Tallar les fruites i/o verdures en làmines, per tal de que la màxima superfície estigui en contacte amb l'aigua.
2. Barrejar l'aigua amb els saboritzants (fruita, verdures, espècies o herbes aromàtiques) i els glaçons de gel, utilitzant una cullera gran.
3. Deixar macerar a la nevera fins el dia següent (mínim 12 hores).
4. Ficar dins l'ampolla o recipient d'aigua i ja es pot beure.

Alguns exemples de combinacions per elaborar aigües saboritzants:

- ✓ Cogombre + gerd + llima
- ✓ Llimona + cogombre + menta
- ✓ Magrana + llima + gingebre
- ✓ Síndria + romaní
- ✓ Mora + sàlvia
- ✓ Cogombre + romaní + fonoll
- ✓ Cogombre + maduixa + alfàbrega
- ✓ Kiwi + menta
- ✓ Síndria + meló + menta
- ✓ Romaní + poma/nabius
- ✓ Llimona/llima + menta

Propietats beneficioses dels aliments de la recepta:

- **Aigua:** l'aigua és la millor beguda perquè és la més hidratant pel cos i no conté sucres lliures, el que permet que el nostre organisme funcioni correctament. És per això que cal beure'n molta, sobretot els més petits que estan en creixement, i en èpoques com l'estiu. I recordeu, **no cal esperar a tenir set per beure aigua!**
- **Llet:** la llet, i en general els lactis, són important sobretot pels nens/es en etapa de creixement pel seu aportament de calci, pel que es recomana consumir unes tres racions de lactis al dia. També són una bona font d'altres minerals com el fòsfor i el magnesi. A més, el seu consum està inversament relacionat amb malalties cròniques com l'obesitat o diabetis tipus II.

5. VERBALITZACIÓ DE LES REFLEXIONS

En l'educació per a la salut, no només són importants els missatges a transmetre, sinó també les eines que s'utilitzen i la forma en què comuniquem o fem arribar aquests missatges als nens i nenes. Per això, la **verbalització dels missatges** o forma en què els expressem i la nostra actitud en aquell moment, seran claus per crear un entorn òptim per afavorir que aquests missatges arribin al màxim als nens/es. A continuació, s'exposaran diferents recomanacions sobre com comunicar els missatges clau de salut i sobretot com fer les reflexions al final de cada activitat proposada a la guia.

El paper del monitor/a com a referents

Els monitors/es sou tot uns referents pels alumnes o nens/es dins els casals d'estiu, ja que sou la seva **figura adulta de referència**. És per això que a més de transmetre correctament els missatges, també serà molt important que les vostres conductes o comportaments dins el casal siguin exemplars i seguïu uns hàbits saludables.

En aquest projecte l'**eina clau** per la transmissió dels missatges de salut és el **joc**, ja sigui en forma d'exercici o activitat física, taller de cuina o competició; un instrument amb el que esteu més que familiaritzats els monitors/es. Simplement haureu de parar més atenció a la forma en què els expliqueu, donant èmfasi als missatges de salut que transmeteu.

Aspectes bàsics en la comunicació dels missatges de salut

Els aspectes bàsics en les verbalitzacions són:

1. Crear un **entorn agradable i còmode**, on els nens/es s'hi sentin a gust i es pugui connectar de forma profunda amb ells/es; intentant crear un ambient calmat.
2. Utilitzar un **llenguatge persuasiu**, evitant un llenguatge agressiu i directe o expressions autoritàries. S'ha d'intentar convèncer el nen/a, no imposar-li cap coneixement. Per fer-ho, serà molt important que us cregueu el missatge que esteu explicant, i l'anuncieu amb **convicció** i seguretat.
3. Durant el joc, taller o competició, anar **recordant el/s missatge/es** que es volen transmetre a mesura que es va desenvolupant l'activitat. Per exemple, si l'objectiu és aconseguir fer un acció en representació a "apagar les pantalles", durant l'activitat serà important anar recordant aquest missatge i per exemple dir als nens/es: "molt bé, ho esteu fent fantàstic, gairebé heu aconseguit apagar totes les pantalles".

4. Buscar la **cohesió grupal** i el **treball en equip** per aconseguir una influència mútua positiva entre els nens/es, de forma que entre ells/es es motivin i s'animin. Moltes de les activitats esportives i lúdiques són en grup i tenen un objectiu cooperatiu, el que permet que els nens i nenes aprenguin junts/es, és per això que serà molt important fomentar la cooperació i interacció entre ells/es.

Les reflexions finals

Al final de cadascuna de les activitats lúdiques i esportives es planteja una reflexió per fer al final, que té com objectiu consolidar o reforçar el missatge o satèl·lit treballat aquell dia.

Aquesta part es considera la més important del joc, ja que degut a la competitivitat o part més lúdica del joc, molts cops pot passar que els nens/es oblidin el missatge de salut que es vol transmetre. Recordar el missatge treballat entre tots/es al final, serà clau per reforçar-lo i que el recordin.

Aquestes reflexions finals s'haurien de plantejar com a **debats o discussions grupals**, on es recomana:

- Intentar que siguin els nens/es els que arribin a **descobrir el missatge** per si sols, fent preguntes i fent-los reflexionar sobre allò après a l'activitat. No donar-los des del principi la solució, sinó que ho descobreixin ells/es per si mateixos.
- Fer ús de **preguntes obertes**, com per exemple: "què creieu que simbolitzava...?", "per què penseu que és important...?", "considereu que...?", "quin creieu que era l'objectiu o missatge d'aquesta activitat?", "com.... a casa vostra?", "quines estratègies podríem utilitzar per intentar aconseguir...?".
- Mostrar-vos **receptius** davant totes les respostes que es donen, acceptant-les totes.
- **No jutjar** les conductes o hàbits que els nens/es tenen, ja que no coneixem la situació personal de cadascun d'ells/es.

6. ELS PILARS BÀSICS DE SALUT I LA RELACIÓ ENTRE ELLS

Els 16 missatges clau de salut que es transmeten en aquest projecte estan sòlidament consolidats per l'**evidència científica**. Llavors, conèixer específicament de cadascun dels planetes i satèl·lits la relació o **influència** que s'exerceixen entre ells, us pot ser de gran ajuda en les reflexions finals i a l'hora d'implementar les diferents activitats.


A continuació, s'exposen algunes dades de cadascun dels quatre planetes de la Galàxia Saludable i la seva relació o influència amb la resta de planetes.



ALIMENTACIÓ SALUDABLE

L'alimentació saludable juga un paper important en la prevenció de l'**obesitat infantil**, i s'ha vist com només un 40% de la població infantil i adolescent de 8-16 anys té un nivell d'adherència elevat a la dieta mediterrània. La **majoria** de nens/es realitza algun **hàbit alimentari poc saludable** com: saltar-se l'esmorzar, esmorzar brioixeria industrial, consumir diàriament dolços o llaminadures i aliments processats i ultraprocessats amb un alt contingut de sucres lliures, greixos no saludables i sal. I molts infants no compleixen amb les recomanacions, com per exemple la de consumir a diari **4 racions de fruites i verdures** (dades de l'estudi PASOS del 2019).

Una **alimentació saludable** es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible. És per això que en el nostre entorn destaca la dieta mediterrània, rica en productes d'origen vegetal, frescos, locals i de temporada, com els llegums, fruita seca, cereals integrals i oli d'oliva. A més d'altres productes com els lactis, ous, peix i carn; i l'aigua com a beguda principal.

Destacar que l'alimentació té un paper important sobre la salut, i té una **influència** important sobre els **altres planetes** de la Galàxia Saludable, que s'explica a continuació.

	<p>Un dels factors clau per tenir un somni de qualitat és l'alimentació saludable, ja que l'alimentació influeix en la conciliació i durada del son. De forma inversa, les hores i qualitat del son controlen a partir d'hormones la nostra sensació de gana i sacietat; de manera que si no descensem bé, llavors tenim més gana i mengem de forma més compulsiva.</p> <p>Per això, menjar de forma equilibrada i saludable permet dormir les hores recomanades i més a gust. I per aconseguir-ho s'aconsella evitar els menjars rics en sucres lliures i greixos poc saludables i les begudes ensucrades i estimulants abans d'anar a dormir. I es recomana consumir aliments com fruites, verdures, hortalisses, llegums o cereals, ja que contenen nutrients que afavoreixen la regulació del son.</p>
---	---

	<p>Una altra gran connexió és la que es dona entre l'activitat física i l'alimentació, ja que una alimentació saludable ens ofereix els nutrients i l'energia necessaris per poder moure'ns de forma constant i mantenir-nos actius i actives. Aquesta activitat alhora ens porta a gastar energia, que cal reposar a partir de l'alimentació. I la recuperació serà més ràpida i eficient si consumim aliments saludables. A més, destacar que en qualsevol activitat física o esport, l'aigua sempre és la millor beguda.</p>
	<p>Les emocions i sentiments que sentim també tenen una relació estreta amb la nostra forma d'alimentar-nos, ja que segons el que sentim elegirem uns aliments més saludables que altres. Quan sentim emocions com tristesa, cansament, frustració, ràbia o enuig i no les sabem identificar, compartir o gestionar de forma adequada, llavors es tendeix a elegir aliments poc saludables o a menjar de forma compulsiva. En canvi, si ens sentim tranquils, feliços, contents o a gust, solem tenir més control sobre el que mengem i elegim opcions més saludables. Per tant, l'estrès i els sentiments es relacionen també amb la sensació de gana i sacietat.</p>




ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

L'activitat física i l'esport tenen múltiples beneficis per la salut en qualsevol etapa de la vida, és per això que és molt important desenvolupar uns bons hàbits i mantenir-se actius o actives des de la infància, ja que això té un efecte protector davant moltes malalties cròniques com l'obesitat o les cardiovasculars.

Fer activitat física de forma regular ens ajuda al manteniment d'un pes saludable i ens fa sentir millor amb nosaltres mateixos/es. Malgrat això, actualment moltes persones segueixen un estil de vida sedentari, degut a nombroses causes, com: el major accés a la tecnologia, la disminució del joc a l'aire lliure, treballs i estudis que requereixen de menys moviment... La recomanació de la OMS és realitzar **60 minuts al dia d'activitat física** moderada o vigorosa. Però es coneix que el **63,8%** de la població espanyola entre 8-16 anys no compleix aquesta recomanació. Això es relaciona amb un ús creixent de les **pantalles**, fet pel qual es recomana utilitzar-les un **màxim de 2 hores al dia**; tot i així, es sap que la població infantil-juvenil les utilitza de mitjana unes 3 hores al dia entre setmana i fins a 4,5 hores els caps de setmana (dades de l'estudi PASOS del 2019).

Aquesta manca d'activitat o sedentarisme pot portar **efectes nocius** per la salut com: l'augment de pes, pèrdua de la massa muscular, debilitament dels ossos, alteració del metabolisme i sistema immunitari, etc.

Destacar que la pràctica d'activitat física té un paper important sobre la salut, i té una **influència** important sobre els **altres planetes** de la Galàxia Saludable, que s'explica a continuació.

	<p>Existeix una altra gran connexió entre l'activitat física i l'alimentació, ja que una alimentació saludable ens ofereix els nutrients i l'energia necessaris per poder moure'ns de forma constant i mantenir-nos actius i actives. Aquesta activitat alhora ens porta a gastar energia i perdre líquids i minerals a través de la suor, que cal reposar a partir de l'alimentació i hidratació adequades. I la recuperació serà més ràpida i eficient si consumim aliments i begudes saludables. A més, destacar que en qualsevol activitat física o esport, l'aigua sempre és la millor beguda.</p>
	<p>L'activitat física i l'esport també es relacionen amb el son i la seva qualitat, ja que durant la nit es recupera la despesa energètica produïda durant el dia. A més, un somni de qualitat permet incrementar la concentració, capacitat mental i memòria. Destacar també que si es descansa bé, és més probable que ens sentim de millor humor, elegim opcions d'aliments més saludables i alhora tinguem més ganes de realitzar activitat física i esport amb els amics i amigues i familiars. I de la mateixa forma, quan estem més actius i actives i ens movem més, a la nit tenim més son i podem descansar infinitament millor.</p>
	<p>Les nostres emocions i sentiments també tenen una repercussió clara sobre el nostre estat anímic i les nostres ganes de realitzar activitat física i relacionar-nos amb els altres. Per tant, l'elecció de fer o no activitat física dependrà molt de com ens sentim aquell dia. Però la influència també es dona a l'inrevés, ja que l'activitat física secreta hormones que generen canvis positius en el nostre estat d'ànim, el que afavoreix el nostre benestar emocional. És per això, que mantenir-nos actius i actives es relaciona amb una major estabilitat emocional i un menor risc a patir malalties com la depressió o l'ansietat. En canvi, les persones que porten una vida més sedentària, solen estar de pitjor humor, més irritats, nerviosos/es i frustrats/des. I finalment destacar que l'activitat física té un impacte positiu a nivell social, ja que ajuda a reforçar les relacions amb les altres o les amistats.</p>




BENESTAR EMOCIONAL

El benestar emocional, segons l'OMS, és un estat d'ànim en que la persona pot adonar-se de les seves pròpies actituds i capacitats, pot afrontar les dificultats de la vida quotidiana i pot treballar de forma productiva. Així doncs, el benestar emocional és l'equilibri de les emocions, desitjos i la realitat tenint clar les capacitats i necessitats d'un/a mateix/a.

Aconseguir el benestar emocional dels nens/es és clau per assolir un **equilibri** amb la **resta d'hàbits saludables** (alimentació, activitat física i son); ja que una persona amb major

autoestima estarà més predisposada a fer activitat física, el que alhora l'ajudarà al control de la gana, a elegir aliments més saludables i a conciliar millor el son. Per això, fomentar models familiars que **eduquin des de l'afecte** afavoreix el creixement equilibrat i saludables dels nens/es. Les persones emocionalment saludables tenen control sobre les emocions i sentiments, i són capaces de fer front als canvis o problemes de la vida.




Destacar que el benestar emocional té un paper important sobre la salut, i té una **influència** important sobre els **altres planetes** de la Galàxia Saludable, que s'explica a continuació.

	<p>Les emocions i sentiments que sentim també tenen una relació estreta amb la nostra forma d'alimentar-nos, ja que segons el que sentim elegirem uns aliments més saludables que altres. Quan sentim emocions com tristesa, cansament, frustració, ràbia o enuig i no les sabem identificar, compartir o gestionar de forma adequada, llavors es tendeix a elegir aliments poc saludables o a menjar de forma compulsiva. En canvi, si ens sentim tranquils, feliços, contents o a gust, solem tenir més control sobre el que mengem i elegim opcions més saludables. Per tant, l'estrès i els sentiments es relacionen també amb la sensació de gana i sacietat</p>
	<p>El son i la seva qualitat està relacionat amb el benestar emocional. No dormir suficient es relaciona amb problemes emocionals i de comportament, el que perjudica les relacions socials i ens fa estar pitjor d'ànims. També està relacionat amb el trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat. En canvi, un somni de qualitat fa que els nens/es estiguin menys irritables i ansiosos/es, tinguin millors relacions socials, estiguin més predisposats/des a fer les tasques del dia a dia, obtinguis millors resultats en allò que fa i això els generi una major satisfacció personal, augmentant així l'autoestima i autoeficàcia.</p>
	<p>Les nostres emocions i sentiments també tenen una repercussió clara sobre el nostre estat anímic i les nostres ganes de realitzar activitat física i relacionar-nos amb les altres. Per tant, l'elecció de fer o no activitat física dependrà molt de com ens sentim aquell dia. Però la influència també es dona a l'inrevés, ja que l'activitat física secreta hormones que generen canvis positius en el nostre estat d'ànim, el que afavoreix al nostre benestar emocional. És per això, que mantenir-nos actius i actives es relaciona amb una major estabilitat emocional i un menor risc a patir malalties com la depressió o l'ansietat. En canvi, les persones que porten una vida més sedentària, solen estar de pitjor humor, més irritats, nerviosos/es i frustrats/des. I finalment destacar que l'activitat física té un impacte positiu a nivell social, ja que ajuda a reforçar les relacions amb les amistats.</p>

LES HORES I QUALITAT DEL SON

El son dels nens i nenes és un aspecte molt important en la prevenció de malalties com l'obesitat, i per un correcte desenvolupament tant físic com mental o emocional, el que també afavoreix un correcte rendiment acadèmic. En canvi, es sap que entre el **25% i 50%** dels nens i nenes en edat escolar **no dormen suficient**, i molts pares i mares desconeixen les hores de son que haurien de dormir els nens/es.

Quan dormim les hores recomanades i descansem correctament, el nostre cervell reté més allò après durant el dia i es recupera millor del cansament tant físic com mental. Per això, dormir bé permet reposar l'energia gastada, i a tenir més ganes a fer coses noves el dia següent. Destacar que les hores i qualitat del son tenen un paper important sobre la salut, i una **influència** sobre els **altres planetes** de la Galàxia Saludable, que s'explica a continuació.

	<p>El son i la seva qualitat està relacionat amb el benestar emocional. No dormir suficient es relaciona amb problemes emocionals i de comportament, el que perjudica les relacions socials i ens fa estar pitjor d'ànims. També està relacionat amb el trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat. En canvi, un somni de qualitat fa que els nens/es estiguin menys irritables i ansiosos/es, tinguin millors relacions socials, estiguin més predisposats/des a fer les tasques del dia a dia, obtinguis millors resultats en allò que fa i això els generi una major satisfacció personal, augmentant així l'autoestima i autoeficàcia.</p>
	<p>Un dels factors clau per tenir un somni de qualitat és l'alimentació saludable, ja que l'alimentació influeix en la conciliació i durada del son. De forma inversa, les hores i qualitat del descans controlen a partir d'hormones la nostra sensació de gana i sacietat; de manera que si no descansem bé, llavors tenim més gana.</p> <p>Per això, menjar de forma equilibrada i saludable permet dormir les hores recomanades i més a gust. I per aconseguir-ho s'aconsella evitar els menjars rics en sucres lliures i greixos poc saludables i les begudes ensucrades i estimulants abans d'anar a dormir. I es recomana consumir aliments com fruites, verdures, hortalisses, llegums o cereals, ja que contenen nutrients que afavoreixen la regulació del son.</p>
	<p>L'activitat física i l'esport també es relacionen amb el son i la seva qualitat, ja que durant la nit es recupera la despesa energètica produïda durant el dia. A més, un somni de qualitat permet incrementar la concentració, capacitat mental i memòria. Destacar també que si es descansa bé, és més probable que ens sentim de millor humor, elegim opcions d'aliments més saludables i alhora tinguem més ganes de realitzar activitat física i esport amb els amics i amigues i familiars. I de la mateixa forma, quan estem més actius i actives i ens movem més, a la nit tenim més son i podem descansar infinitament millor.</p>

7. INTERVENCIÓ DIRIGIDA A LES FAMÍLIES

El projecte Campus DIANA Saludable engloba la participació de tot l'entorn educatiu dels casals d'estiu, per tal d'afavorir l'efectivitat del projecte i que tots els missatges clau en salut que es van fomentant al casal puguin tenir una transferència i arribin a les llars dels nens/es participants. És per això, que de forma paral·lela a les activitats que faran els nens/es, també s'involucrarà a les famílies. A continuació s'exposen les diferents **propostes** destinades a les famílies i que des de la organització del casal i els propis monitors/es haureu d'implementar.

Reunió de presentació

En primer lloc, des de la organització del casal haureu de planificar una reunió de presentació per a les famílies, que consistirà en una breu sessió d'aproximadament 1 hora. Aquesta tindrà com objectiu principal presentar-los el projecte més en detall a les famílies, i explicar-los quina serà la seva participació o implicació com a pares i/o mares. També es farà una primera aproximació als pilars de salut bàsics que es treballaran i a l'eina pedagògica de la Galàxia Saludable. A continuació se'ls informarà de la seva implicació en el projecte (missatges que rebran i participació opcional a algunes activitats esportives i tallers de cuina), i de tot el procés d'avaluació al que estaran involucrats i involucrades i de la seva importància com a part d'un projecte d'investigació. I es posarà molt d'èmfasi al per què es recopilaran dades personals, i que el seu tractament serà totalment confidencial. Al final de la sessió, s'obrirà un torn de preguntes.

L'eina que s'utilitzarà per presentar tot això serà un **vídeo de presentació** creat des de la Gasol Foundation.

És important organitzar aquesta reunió **abans de finalitzar les inscripcions** i el termini per presentar els sobres amb la documentació, ja que el que es busca és informar-los bé del projecte i **animar-los a participar**. I, per tant, a aconseguir la màxima adherència possible. Es pot organitzar en un espai gran i fer-se de forma conjunta amb tots els pares, mares i/o tutors legals dels nens/es de 1r a 5è de primària.

Un cop finalitzada aquesta sessió i tot el procés d'inscripció, i ja es disposi de tots els contactes mòbils de les famílies dels nens/es inscrits al casal, haureu de crear un grup de difusió de WhatsApp per a cada grup de nens/es del casal (pot ser el mateix que s'utilitzarà per transmetre informació relativa al casal). I com a primera pressa de contacte, s'enviarà un primer missatge a les famílies amb la següent informació i documentació:

1. Donar la **benvinguda** al Campus DIANA Saludable, amb un missatge semblant al model següent:



2. Enviar el **vídeo de presentació** projectat a la reunió de presentació, perquè també el puguin mirar des de casa.
3. Enviar els dos documents o recursos educatius dissenyats per a les famílies, anomenats: **“16 claus per portar una Vida Saludable en família”** i **“Recomanacions per menjar sa a baix cost”**.

Missatges de WhatsApp

La intervenció principal dirigida a les famílies consistirà en enviar-los **setmanalment** missatges de WhatsApp amb els **missatges clau** que han treballat els seus fills/es durant aquella setmana, i un resum de les **activitats** que s’han anat duent a terme sobre hàbits saludables, acompanyades d’imatges i/o vídeos dels nens/es.

Es recomana enviar aquests missatges a finals de setmana (**divendres tarda**), ja que serà el moment en que s’haurà acabat de treballar un dels quatre planetes o pilars bàsics de salut.

A continuació s’exposen alguns **exemple** dels missatges de WhatsApp que us poden servir com a model.

Setmana 1: Planeta de l’Alimentació Saludable

Hola famílies! Els vostres fills i filles ja han completat la primera setmana en el Campus DIANA Saludable! Han viatjat al **Planeta de l'Alimentació saludable**, on han après els següents missatges clau:

- L'estructura del **plat saludable**:
1/2 fruites i verdures, 1/4 proteïnes i 1/4 hidrats 🍎🥦🍷🍞
- L' **Aigua**, la millor beguda 🚰
- La **Planificació** 📅, **compra** 🛒 i **cuina** 👩🍳 **en família**
- Els **Àpats en família**, amb les pantalles apagades 🚫📺

18:28 ✓

Per treballar aquests missatges s'han practicat diferents **JOCS** molt divertits:

- Un **twister** sobre l'estructura del plat saludable 🟡🟢🟠🟡
- Un **joc de tresors** on era necessària una gran planificació per aconseguir-los tots i "cuinar-los" en equip 🏃🏃🏃🏃
- Un **pitxi** on calia córrer molt per aconseguir ser l'equip **aigua** 💧
- Un joc de **l'aranya de les pantalles**, on l'agilitat per esquivar les pantalles durant els àpats en família era la clau 🕸🚫

18:45 ✓

Setmana 2: Planeta de l'Activitat Física i l'Esport

Hola de nou famílies! Els vostres fills i filles ja han completat la segona setmana en el Campus DIANA Saludable! I aquest cop han viatjat al **Planeta de l'Activitat Física i l'Esport**, on han après els següents missatges clau:

- Fer **60 minuts d'activitat física al dia** 🏃🏃🏃🏃🏃🏃
- Màxim **2 hores de pantalles al dia** 🚫🏃🏃
- **Moviment tot el dia** 🚲🛹🏸
- **Activitat física en família** 🧑🧒🧑🏠🎈

18:53 ✓

Per treballar aquests missatges s'han practicat diferents **JOCS** molt divertits:

- Un **ultimate** (joc amb un frisbie), per aconseguir els 60 minuts en equip 🥏
- Un joc de rapidesa on fer grups de **2 sí era vàlid, però 3 ja no**, perquè serien ja massa hores de pantalles! 🧑🧑
- Una **guerra de pilotes** on calia no parar de moure's 🏈🏀🏉🏏🏏🏏
- El joc de **Colpbol**, en el que compartir la pilota amb els altres el fa molt més divertit 🏈🏏

19:04 ✓

Setmana 3: Planeta del Benestar Emocional



Setmana 4: Planeta de les Hores i Qualitat del Son



Destacar que aquests no deixen de ser models per a guiar-vos, però que el seu disseny és totalment lliure.

Algunes **recomanacions** per a crear-los són:

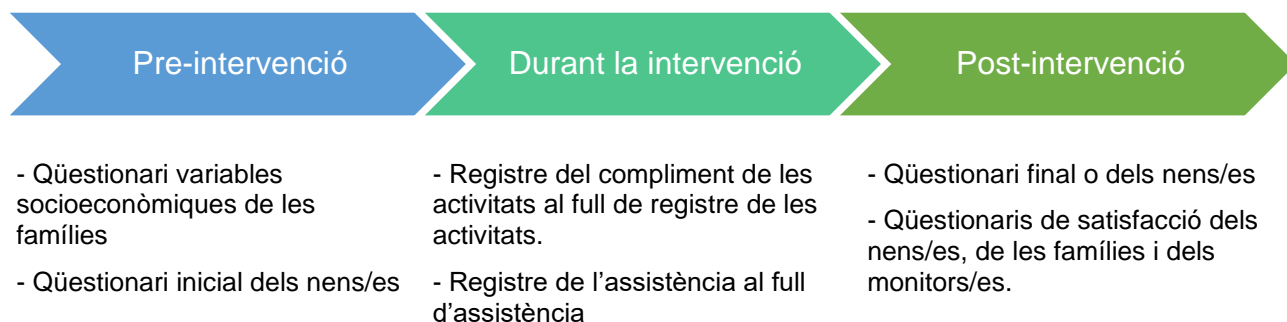
- Incloure missatges **senzills** i molt fàcils d'entendre.
- Incorporar **negretes i emoticones**, per fer-los més visuals.
- Traduir també al **castellà**, per superar la barrera lingüística.

- Afegir al final **imatges i/o vídeos** dels nens/es fent les diferents activitats, o incloure un enllaç per poder accedir a aquest recull de recursos audiovisuals.
- De forma opcional i esporàdica, incloure vídeos on els propis nens/es expliquin algun dels missatges clau que han après, o fins i tot que enviïn de forma directa algun missatge a les seves famílies sobre la millora dels propis hàbits saludables a casa.

8. PLA D'AVALUACIÓ

L'avaluació i el seguiment és una part clau dins qualsevol projecte de la Gasol Foundation. **L'avaluació** permet per sobre de tot comprovar si un projecte és efectiu, i per tant verificar si s'assoleixen els objectius i quin és el seu impacte. També és una eina fonamental per poder estudiar científicament una intervenció i comprendre quines parts d'aquesta han funcionat i quines es poden millorar, i així poder introduir canvis de cares a futures edicions. I el **seguiment** afavoreix l'èxit de la intervenció a través de l'aprenentatge i millora continuus. És per això, que en el projecte Campus DIANA Saludable s'han dissenyat un Pla d'Avaluació i un Pla de Seguiment, on els monitors/es tindreu un paper important en ambdós.

El Pla d'Avaluació consta de dues parts: l'avaluació del procés i l'avaluació de l'impacte. I sereu els monitors/es els màxims responsables de coordinar i portar a terme les accions necessàries per fer aquest procés, en base a la formació prèvia que haureu rebut a les sessions de formació. El cronograma que defineix les **fases del Pla d'Avaluació** es troba a continuació:



ACCIONS PER A LA IMPLEMENTACIÓ DEL PLA D'AVALUACIÓ

1. Recepció de la documentació i entrega a les famílies

Des de la Gasol Foundation s'enviarà al vostre casal tota la documentació necessària per fer el procés de vinculació dels i les participants al projecte. Se us enviaran tants sobres en paper com número aproximat de nens/es de 1r a 5è de primària s'hagin inscrit al casal. Aquesta documentació (sobres) ja s'enviaran classificats per grups i amb un codi numèric ja assignat i visible tant a la part externa del sobre com a tots els documents del seu interior.

A cada nen/a se li assignarà un **codi numèric únic i confidencial**, i aquest servirà tant per contestar el qüestionari de variables socioeconòmiques de la família com el qüestionari inicial i final de predictors conductuals. Per tant, els progenitors o tutors legals i els seus fills/es

compartiran el mateix codi numèric. Els codis numèrics seran de 6 xifres i seguiran el patró representat a la *figura 1*.

Codi del/la participant						
	nº Casal		Curs	Grup	nº Alumne	

Codi del/la participant	0	2	5	2	1	0
	nº Casal		Curs	Grup	nº Alumne	

Figura 1. Xifres del codi numèric i exemple d'un codi que correspondria al nen/a número 10 del grup 2 de 5è de primària del casal identificat amb el número 2.

Cada sobre inclourà:

- **1 carta de presentació i full d'instruccions:** per presentar el projecte a les famílies i indicar-los els passos a seguir per emplenar i retornar la documentació.
- **2 consentiments informats:** on les famílies hauran d'indicar si volen que el seu fill/a participi i firmar-lo. Una còpia serà per a quedar-se la família i l'altra l'hauran de retornar-la dins el sobre.
- **1 qüestionari sobre les variables socioeconòmiques:** l'hauran d'emplenar i retornar també dins el sobre només en cas d'haver indicat que sí volen participar al projecte en el consentiment informat. Es demanarà que aquest qüestionari el contesti l'adult que més hores es fa càrrec del nen/a.

Aquesta documentació (sobres) els haureu d'entregar durant el **procés d'inscripció** dels nens/es al casal a totes aquelles famílies amb fills/es d'entre 6-11 anys (dels cursos de 1r a 5è de primària). Es recomana aprofitar aquest moment convocar-los també a la **reunió de presentació** del projecte, on se'ls presentarà en detall el projecte i com han de completar la documentació rebuda. També els hi haureu d'indicar la data límit de la que disposen per retornar el sobre, que es recomana que sigui de com a mínim una setmana abans d'iniciar el casal.

És molt important recordar que en cas de no voler participar al projecte, i no donar el consentiment perquè al seu fill/a se li recullin dades, han de retornar igualment el sobre amb el consentiment informat firmat i marcant la opció de que "NO" volen participar.

2. Recollida de sobres i identificació dels i les participants

Un cop feta la reunió de presentació del projecte i finalitzat el període de temps que es va donar per tornar la documentació, haureu de passar a fer el **recompte** de participants i a fer la gestió de la documentació. Aquest procés tant pot dur-lo a terme cada monitor/a pel seu grup de nens/es com la persona coordinadora del casal. Us podeu organitzar de la forma que us vagi millor, però segurament si ho feu entre uns quants, us serà més fàcil i ràpid.

Per poder fer la gestió de la documentació, a la Carpeta del Google Drive del vostre casal se us facilitarà un document editable i en línia anomenat “**l·listat d’alumnes**”, on caldrà que indiqueu de moment: el nom de l’alumne, el codi numèric que se li ha assignat (exterior del sobre), i si s’ha contestat amb un “sí” o “no” el consentiment informat.

En tot moment tindreu a la vostra disposició l’ajuda que necessiteu des de la Gasol Foundation. I si penseu que no disposeu de suficient temps o recursos per fer tot aquest procés, es pot valorar la possibilitat d’enviar una persona per donar-vos suport.

Un cop finalitzat aquest procés d’identificació, ja disposareu d’un l·listat on podreu saber quins són els nens/es participants al projecte i quins no. Destacar però que, malgrat haver respòs que “no” al consentiment informat, tots els nens/es realitzaran les mateixes activitats que la resta i no se’ls tractarà en cap cas diferent. La única diferència és que no contestaran als qüestionaris d’avaluació, ni de l’inici ni del final.

3. Escanejar i enviar la documentació

El següent pas que haureu de fer és escanejar tota la documentació compresa dins els sobres que us han retornat les famílies: consentiment informat i qüestionari de dades socioeconòmiques. Es recomana que ho feu per grups d’alumnes, i en cas de tenir molts nens/es al casal, us podeu repartir les tasques entre diferents persones per facilitar-vos el treball.

Per fer més àgil aquest procés, us recomanem que utilitzeu alguna **aplicació mòbil** per **escanejar** aquesta documentació, ja que pot resultar-vos molt més senzill que no fent-ho amb una impressora. Algunes d’aquestes aplicacions que us poden ser útils són: “PDF Scanner App” o “Simple Scan – Free Scanner PDF App”.

Un cop recopilada tota aquesta documentació digital, haureu de compartir-la a través d’una Carpeta anomenada “documentació”, que es trobarà dins la Carpeta del Google Drive del vostre casal i que caldrà que estigui protegida amb una contrasenya. I caldrà que hi doneu accés a la carpeta al responsable o coordinador/a del projecte de la Gasol Foundation.

Posteriorment, un cop el responsable de la Gasol Foundation l'hagi pogut revisar, haureu d'enviar tots els sobres físics de la documentació per correu certificat a la Gasol Foundation. Un cop arribat el moment, se us indicaran els passos a seguir.

4. Avaluació inicial: qüestionaris inicials dels nens/es

La realització dels qüestionaris inicials l'haureu de fer al casal al llarg del **primer dia**, i serà responsabilitat de cada monitor/a que tots els seus alumnes participants responguin al qüestionari. Es recomana disposar d'un espai en el casal per poder respondre'ls i que de forma ordenada i seguint uns horaris, tots els grups puguin passar-hi al llarg del matí a contestar-los. Els passos aconsellats a seguir són per cada monitor/a els següents:

1. Disposar del **llistat d'alumnes**: per saber els nens/es que han de contestar al qüestionari (aquells que hagin contestat que "sí" al consentiment informat) i quin és el seu codi numèric.
2. Preparar un espai còmode amb **dispositius electrònics** amb **connexió a internet** (es recomana tenir-ne uns 4-5 per anar responnent alhora diferents nens/es), que podran ser mòbils, tablettes o ordinadors.
3. Disposar de **l'enllaç** per accedir als qüestionaris inicials online.
4. Respondre als qüestionaris en petits grups.
5. Deixar enregistrat al **llistat d'alumnes** els que han respòs al qüestionari, posant un "1" a la casella "qüestionari inicial nen/a", o un "0" en cas de no haver contestat, ja sigui perquè no disposaven del consentiment de la família o per no haver assistit aquell dia al casal.

El/s monitors/es **podreu donar suport** en tot moment als vostres alumnes en la realització del qüestionari, sobretot als més petits. Podeu llegir-los les preguntes i fer aclariments en cas de no entendre alguna pregunta, però sempre de forma objectiva i sense influir en les seves respostes. En el cas dels més petits, sobretot els nens/es de 1r i 2n de primària, tot i que el seu qüestionari serà adaptat i més breu, es recomana que hi hagi més d'una persona adulta de suport durant aquest procés, ja que els pot resultar una mica complicat tant llegir com entendre les diferents preguntes.

Detalls importants:

Us podreu trobar amb el cas que algun/s nens/es no assisteixin al primer dia de casal i no contestin al qüestionari inicial per algun dels motius següents:

- No participa a totes les setmanes del casal, només a algunes.
- No ha vingut el primer dia de casal.
- S'ha inscrit al casal més tard, i el primer dia no hi ha assistit.

És per això que serà molt important que cada monitor/a estigui al cas dels alumnes que han contestat al qüestionari inicial, que quedarà **registrat al llistat d'alumnes**. I els dies en que arribin alumnes nous, els monitors/es responsables es recomana que seguïu els passos següents:

1. Comproveu que aquell nen/a estigui registrat al llistat d'alumnes, el que significarà que els seus progenitors o tutor/a legal van rebre i retornar la documentació. I mireu què van respondre al consentiment informat. En cas de respondre "NO" o "NC", aquell alumne no ha de contestar cap qüestionari.
2. En cas que aquell nen/a hagi acceptat participar ("SÍ" al consentiment informat), en el seu primer dia de casal li haureu de facilitar el seu codi numèric, enllaç i dispositiu electrònic perquè contesti el qüestionari inicial.
3. Marcar al llistat d'alumnes que aquell nen/a ha contestat al qüestionari inicial, posant un "1" a la casella "qüestionari inicial nen/a".

5. Registre de l'assistència i el compliment de les activitats

Durant el transcurs del casal i implementació de les activitats i tallers sobre hàbits saludables, cada monitor/a haureu de portar un registre de totes les activitats que feu amb el vostre grup i quin dia les porteu a terme. Aquest registre l'haureu d'anar anotant cada dia de casal al document anomenat **full de registre de les activitats**, que disposareu a la Carpeta del Google Drive. En aquest mateix document d'Excel també podreu anotar-hi si realitzeu alguna activitat complementària (que no es trobi a la guia) i posar comentaris. A més, durant la intervenció també se us demanarà que cada dia deixeu registrada l'assistència dels nens/es al **full d'assistència**.

6. Qüestionaris finals dels nens/es

Un cop finalitzat el casal, haureu de tornar a demanar als nens/es que responguin als qüestionaris finals, que són molt semblant als inicials. El procés a seguir serà molt semblant al de l'inici, i també s'aconsella disposar d'un espai en el casal per poder respondre'ls i que de forma ordenada i seguint uns horaris tots els grups puguin passar-hi al llarg del matí a contestar-los. Els passos aconsellats a seguir per cada monitor/a són els següents:

1. Disposar del **llistat d'alumnes**: per saber els nens/es que han de contestar al qüestionari (aquells que hagin contestat que "sí" al consentiment informat) i quin és el seu codi numèric. En cas que algun alumne, pel motiu que sigui, no hagi contestat al qüestionari inicial, no serà necessari que contesti al qüestionari final.
2. Preparar un espai còmode amb **dispositius electrònics** amb **connexió a internet** (es recomana tenir-ne uns 4-5 per anar responnent alhora diferents nens/es), que podran ser mòbils, tablettes o ordinadors.
3. Disposar de **l'enllaç** per accedir als qüestionaris finals online.
4. Respondre als qüestionaris en petits grups.
5. Deixar enregistrat al **llistat d'alumnes** els que han respòs al qüestionari, posant un "1" a la casella "qüestionari final nen/a" o un "0" en cas de no haver respòs.

El/s monitors/es també podreu donar suport en tot moment als vostres alumnes en la realització d'aquest qüestionari, sobretot als més petits.

Detalls importants:

Us podreu trobar amb el cas que algun/s nens/es no assisteixin a l'últim dia de casal i no contestin al qüestionari final per algun dels motius següents:

- No participa a totes les setmanes del casal, només a algunes.
- No ha vingut l'últim dia de casal.

En aquests casos, l'últim dia de casal haureu d'enviar a les seves famílies a través d'un missatge de WhatsApp l'enllaç per a que els seu fill/a respongui al qüestionari, i se'ls donarà un termini d'uns pocs dies per contestar-lo. En aquest missatge és molt important que apareguin les informacions següents:

- Codi numèric identificatiu d'aquell nen/a.
- Enllaç per respondre el qüestionari.
- Incentius dels quals es podrà beneficiar en cas de respondre al qüestionari.

I finalment, també en aquesta etapa final del programa, se us demanarà a tots els participants (nens/es, famílies i monitors/es) que respongueu als **qüestionaris online de satisfacció**. Aquests qüestionaris seran totalment anònims, i no caldrà introduir cap tipus de dades personals ni codi numèric; simplement es demanarà que cada participant contesti un sol cop al qüestionari. En el cas dels monitors/es i nens/es, se us aconsella que contesteu a aquest

qüestionari durant l'últim dia de casal, aprofitant el mateix moment i espai que haureu facilitat per a fer els qüestionaris finals dels nens/es. I a les famílies els hi haureu de facilitar l'enllaç per contestar-lo a través d'un missatge de WhatsApp, agraint-los molt la seva participació durant tot el projecte.

PLA DE SEGUIMENT

El pla de seguiment es basarà en **2 reunions** per videoconferència entre la persona/es coordinadores del projecte de la Gasol Foundation i del vostre casal. Aquestes sessions es programaran al mig de la intervenció, i la seva durada serà d'uns 30-45 minuts. I tindran com objectiu acompanyar-vos a tot l'equip del casal en la implementació del projecte i a identificar conjuntament propostes de millora que contribueixin al seu èxit.

Cada casal disposareu de 2 reunions, que podreu planificar els dies i horaris que més us convinguin. Es recomana que tant a la primera com segona reunió es connecti el coordinador/a o equip organitzador del casal, alguns monitors/es, i també alguna família participant (pares/mares i fills/es), per obtenir un *feedback* de totes les parts participants.

ANNEX III. Lona del Campus DIANA Saludable



Figura 6. Lona del Campus DIANA Saludable. Font: elaboració pròpia.

ANNEX IV. Cançó “El millor Campus Saludable”

La lletra de la cançó és la següent (*font: composició pròpia*):

Som el millor campus saludable!

visitem els planetes de la galàxia
i estem ben atent
als satèl·lits on es viatja!

Som el millor campus saludable!

Estructurem el plat molt bé
amb fruites i verdures
proteïnes i hidrats també

Som el millor campus saludable!

Planifiquem, comprem, cuinem
i també compartim
els àpats en família

Som el millor campus saludable!

I dormim les 10 hores
apagant sempre pantalles
i fent rutines saludables

Som el millor campus saludable!

identifica i comparteix
les emocions i sentiments
per entendre i ser entès

Som el millor campus saludable!

juguem i cantem en família
i fem 60 minuts al dia
d'activitat i molts riures

Som el millor campus saludable!

ens movem sens parar
i ens expressem i parlem
amb la família i amistats

Som el millor campus saludable!

i posa al centre de l'estiu
els hàbits saludables
juntament amb els amics

Som el millor campus saludable!

i evitem sempre les pantalles
no ens permeten dormir, gaudir
ni menjar saludable

I l'enllaç de la cançó cantada (cantant i guitarra: Maria Comella) és el següent:

<https://drive.google.com/file/d/1YRVhIZaePhTD2kxfUULgH7mfENyVvk71/view?usp=sharing>

ANNEX V. Diploma Campus DIANA Saludable

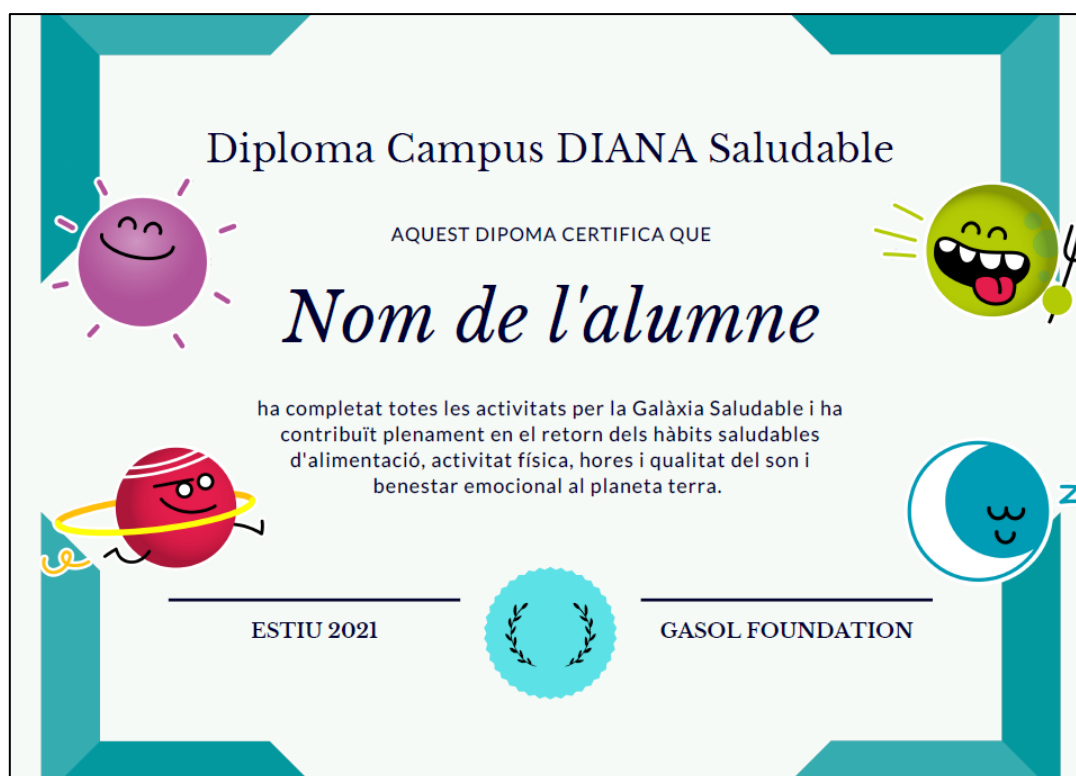


Figura 7. Diploma del Campus DIANA Saludable pels nens/es. Font: elaboració pròpia.

16 claus per portar una Vida Saludable en família

1. L'estructura del Plat Saludable
2. Planificació, compra i cuina en família
3. L'aigua, la millor beguda
4. Àpats en família




5. 60 minuts d'activitat física al dia
6. Màxim 2 hores de pantalles al dia
7. Moviment tot el dia
8. Activitat física en família




9. Identificar les emocions
10. Compartir els sentiments
11. Gaudir de la família i les amistats
12. Comunicació màgica



13. Les 10 hores de somnis
14. Pantalles apagades 30 minuts abans d'anar a dormir.
15. Condicions de l'habitació per somiar
16. Rutines saludables per anar a dormir



Figura 8. Document "16 claus per portar una Vida Saludable en família" per a les famílies dels nens/es participants. Font: elaboració pròpia.

Recomanacions per menjar sa a baix cost

1. Planificar el menú setmanal i la llista de la compra, per evitar comprar aliments superflus i el malbaratament d'aliments.
2. Evitar tots els aliments processats i precuinats, ja que encareixen la cistella de la compra i disminueixen la seva qualitat.
3. Comprar productes frescos i de temporada, ja que seran més econòmics.
4. Comprar a granel sempre que sigui possible, per tal de comprar les quantitats que es necessiten, i així estalviar diners i residus.
5. Fixar-se en el preu/quilo en comptes del preu per paquet.
6. Triar envasos grans per aquells aliments de consum habitual i que s'emmagatzemen molt temps (farina, pasta, arròs i oli).
7. Comprar al mercat del barri o a establiments que venguin el seu propi producte o productes de proximitat, ja que seran de temporada i tindran un menor cost.
8. Recuperar la cuina d'aprofitament: aprofitar les restes de verdures, carn, peix... per preparar nous plats o congelar-les per guardar-les més temps.
9. Consumir amb més freqüència llegums i ous com a aliments proteics, en comptes de carn o peix, ja que són més econòmics.
10. Beure aigua com a beguda principal o única, i a ser possible de l'aixeta.







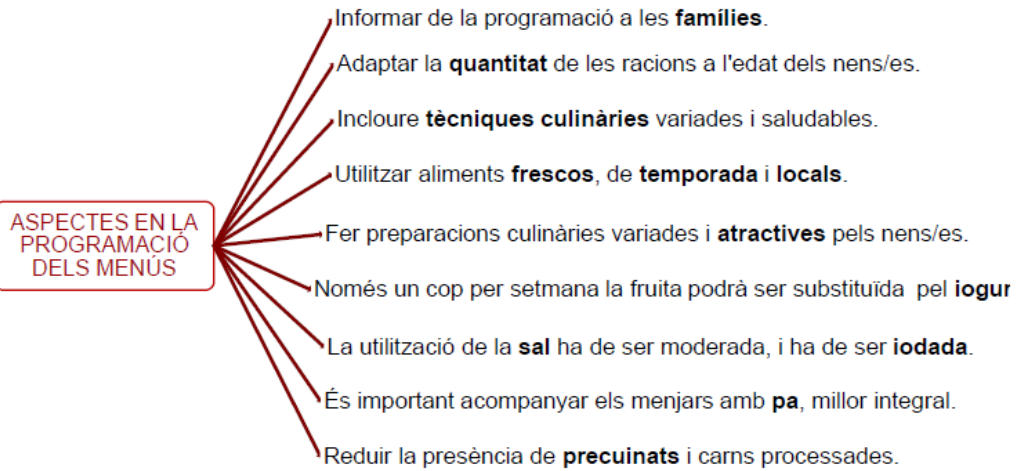



Figura 9. Document "Recomanacions per menjar sa a baix cost" pels organitzadors/es del casal encarregats de portar el menjador. Font: elaboració pròpia.

PROPOSTES DE MENÚS SALUDABLES

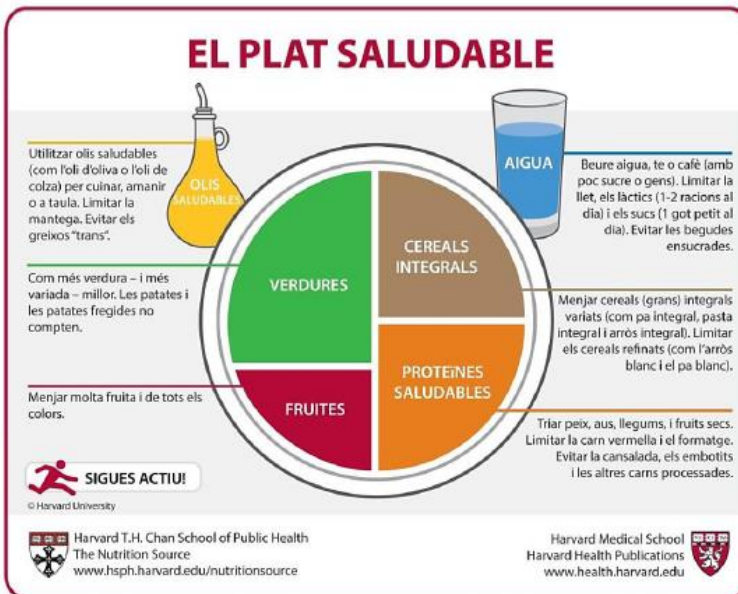
ASPECTES BÀSICS

En la planificació dels menús d'un menjador són molt importants tenir en compte els següents aspectes bàsics:



ESTRUCTURA DEL PLAT SALUDABLE

Un àpat de qualitat nutricional i equilibrat és aquell que segueix l'estructura del plat saludable, que inclou els grups d'aliments i les proporcions indicades en la següent imatge:



- Les **hortalisses i verdures** i les **fruites** ocupen la meitat del plat.
- Els aliments **farinacis** (pasta, arròs, pa, patata...) conformen una quarta part del plat i són **integrals**.
- Els **aliments proteïcs** (llegums, peix, ous i carn) completen la quarta part restant.
- La beguda d'acompanyament és **l'aigua**.
- **L'oli** ha de ser **d'oliva**.

EXEMPLES DE MENÚS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge</p> <p>---</p> <p>Bacallà al forn amb patates</p> <p>---</p> <p>Síndria</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomata casolana</p> <p>---</p> <p>Llom a la planxa amb verdures</p> <p>---</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de cigrons (tomata, ceba, pebrot i tonyina)</p> <p>---</p> <p>Truita de carbassó i porros</p> <p>---</p> <p>Meló</p>	<p>Espaguetis amb pesto i formatge</p> <p>---</p> <p>Broquetes de pollastre amb tomàquets cherry</p> <p>---</p> <p>Poma</p>	<p>Moussaka de patata, albergínia, tomàquet, tofu, beixamel i formatge gratinat.</p> <p>---</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>---</p> <p>logurt sense sucre amb maduixes</p>
<p>Patata, mongeta i bròquil al vapor</p> <p>---</p> <p>Salmó a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre</p> <p>---</p> <p>Peres</p>	<p>Amanida de pasta de llacets amb enciam, blat de moro, remolatxa i olives</p> <p>---</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciams</p> <p>---</p> <p>Prunes</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda) de tomàquet i síndria amb rostes i trossets de meló</p> <p>---</p> <p>Tallarines integrals amb wok de verdures i pollastre i salsa de soja</p> <p>---</p> <p>Raïm</p>	<p>Hummus de cigrons i remolatxa amb pa integral torrat i palets de pastanaga</p> <p>---</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam</p> <p>---</p> <p>Préssec</p>	<p>Pizza integral amb verdures</p> <p>---</p> <p>Seitó arrebossat amb amanida d'enciams variats i blat de moro</p> <p>---</p> <p>logurt natural</p>
<p>Amanida freda de lleties (espinacs crus, tomàquets cherry, pebrot i ceba)</p> <p>---</p> <p>Filets de verat al forn amb patates</p> <p>---</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Pèsols, mongetes tendres i bròquil amb formatge gratinat</p> <p>---</p> <p>Llibrets de llom arrebossades amb flocs de blat de moro amb amanida d'enciam</p> <p>---</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de formatge</p> <p>---</p> <p>Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, olives i cogombre</p> <p>---</p> <p>Macedònia de poma i plàtan</p>	<p>Crema de ceba, pastanaga i porros</p> <p>---</p> <p>Crep de farina integral amb verdures (pebrot vermell escalivat, ceba, carbassó i pastanaga) i pollastre</p> <p>---</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de cuscús integral amb tomàquets, col kale, poma i olives negres</p> <p>---</p> <p>Truita de patates, ceba i xampinyons amb enciam</p> <p>---</p> <p>logurt natural amb maduixes</p>
<p>Quinoa saltejada amb verdures (bròquil, col kale, ceba i pastanaga) i pollastre</p> <p>---</p> <p>Hamburguesa vegetal d'albergínia i a formatge</p> <p>---</p> <p>Meló</p>	<p>Amanida de patata, tomàquet, ou dur, tonyina i olives negres</p> <p>---</p> <p>Broquetes de conill amb ceba i xampinyons</p> <p>---</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, tomàquets, remolatxa, blat de moro i pastanaga)</p> <p>---</p> <p>Bacallà al forn amb escalivada</p> <p>---</p> <p>Raïm</p>	<p>Arròs estil tres delícies (pèsols, pastanaga i truita)</p> <p>---</p> <p>Truita de formatge i carbassó amb tomàquet amanit</p> <p>---</p> <p>Peres</p>	<p>Fideus integrals amb suc de peix i (musclos i gambes)</p> <p>---</p> <p>Filet de sardina al forn amb all i julivert i moniato</p> <p>---</p> <p>Gelat de iogurt amb mores</p>

ANNEX IX. Full d'assistència

Taula 16. Taula d'Excel model del full d'assistència. Font: elaboració pròpia.

NOM DEL GRUP		1	2	3	4	5	6	7
Nº	NENS/ES Nom y Cognoms							
Data(dd/mm/aaaa)		dd/mm/aaa	dd/mm/aaa	dd/mm/aaa	dd/mm/aaa	dd/mm/aaa	dd/mm/aaa	dd/mm/aaa
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
* En cas de fer més de 20 dies de casal (mínim), afegir caselles i deixar-ho enregistrat.								
INSTRUCCIONS								
1. Omplir el nom del grup, nom dels nens/es d'aquell grup i dies en que es fa cada sessió (dd/mm/aaaa)								
2. Marcar l'ASSISTÈNCIA posant: 1 = Sí ha assistit								
0 = NO ha assistit								

ANNEX X. Full de registre de les activitats

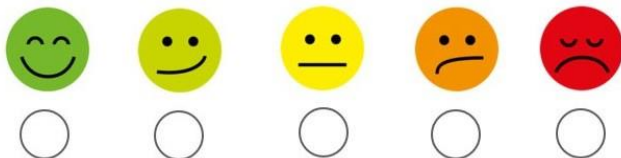
Taula 17. Taula d'Excel model del full de registre de les activitats. Font: elaboració pròpia.

NOM DEL GRUP		* El número de les activitats o tallers són els indicats a la Guia Educativa DIANA			*Altres activitats sobre hàbits saludables que no es trobaven a la guia educativa i que s'han creat i implementat		
SETMANA	DIA	*Número ACTIVITAT ESPORTIVA realitzada (en cas de fer-ne)	*Número TALLER DE CUINA realitzat (en cas d'haver-ne fet algun)	Comentaris de les activitats de la guia	*Altres ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES	Planeta i satèl·lits que es treballaven	Comentari de l'activitat
1	dd/mm/aaa	Exemple: Activitat n°1	Exemple: Recepta n°1		Descriure breument l'activitat		
	dd/mm/aaa				Descriure breument l'activitat		
	dd/mm/aaa				Descriure breument l'activitat		
	dd/mm/aaa				Descriure breument l'activitat		
	dd/mm/aaa					Descriure breument l'activitat	

ANNEX XI. Qüestionari de satisfacció dels nens/es.

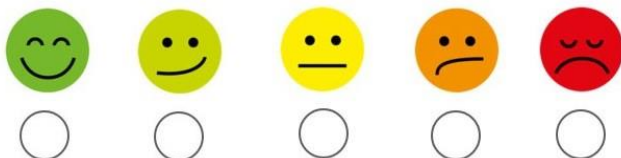
1. T'ha agradat participar al Campus DIANA Saludable?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



2. T'han agradat els jocs i tallers de cuina que s'han fet al campus?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



3. T'has divertit a les sessions on es viatjava i descobrien els diferents planetes i satèl·lits de la Galàxia Saludable?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



4. T'han agradat els materials (pòsters, cançó, clauer i premis)?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



5. Quina és l'activitat que més t'ha agradat del campus?

6. Quina és l'activitat que menys t'ha agradat del campus?

Font del qüestionari: elaboració pròpia.

ANNEX XII. Qüestionari de satisfacció de les famílies

1. Com valoraries de forma general amb una puntuació de 0-10 el projecte Campus DIANA Saludable?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quin és el teu grau de satisfacció (de 0-10) del vídeo de presentació?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Has trobat a faltar alguna informació al vídeo de presentació que t'hagués estat d'interès, o proposaries alguna millora? Comenta-ho a l'espai de sota.

--

4. Us ha agradat rebre missatges de WhatsApp per mantenir-vos informats sobre el transcurs del projecte i fer-vos arribar els missatges clau d'hàbits saludables treballats?

No, gens				Una mica						Sí, molt
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Heu participat en algunes de les activitats esportives i tallers de cuina organitzats pel casal per fer en família juntament amb els vostres fills/es?

Sí No

6. En cas de contestar que "sí" a la pregunta anterior, creieu que han estat interessants i divertides aquestes activitats en família?

No, gens				Una mica						Sí, molt
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. En quin grau (0-10) creieu que s'han complert les expectatives que us havíeu fet del projecte en un inici?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Repetiríeu i tornaríeu a apuntar el vostre fill/a al Campus DIANA Saludable?

Sí

No

Font del qüestionari: elaboració pròpia.

ANNEX XIII. Qüestionari de satisfacció dels monitors/es

1. Com valoraries de forma general amb una puntuació de 0-10 el projecte Campus DIANA Saludable?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Quin és el teu grau de satisfacció (de 0-10) de les sessions de formació?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Milloraries algun aspecte o afegiries algun apartat a aquestes sessions de formació?

--

4. Creus que la Guia Educativa DIANA és útil i suficientment completa? Quina puntuació li posaries de 0-10?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. L'estructura de la guia t'ha semblat correcte i fàcil de seguir?

Molt difícil de seguir			Estructura correcte					Molt ben organitzada i fàcil de seguir		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Les activitats (esportives, tallers de cuina i competicions) t'han semblat interessants i adequades per l'edat dels nens/es (6-11 anys)?

No, molt poc interessants i adequades			Una mica interessants i adequades					Sí, molt interessants i adequades		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Creus que amb l'apartat de reflexions de la guia i amb la formació prèvia que vau rebre sobre com fer les verbalitzacions, és suficient per poder transmetre de forma adequada els missatges de salut als nens/es?

No, és totalment insuficient			És mínimament suficient					Sí, és totalment suficient		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. T'han semblat interessants/rellevants els continguts (16 missatges de salut) que es treballen en aquest projecte?

No, crec que són molt poc interessants			Una mica interessants					Sí, molt interessants i rellevants		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Creus que els missatges eren clars i fàcils d'entendre pels nens/es o en canvi eren confusos i massa complicats?

No, molt confusos i difícils			Una mica confusos i complexos					Sí, molt clars i entenedors		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Consideres adequada la durada de les diferents activitats (jocs o activitats esportives i tallers de berenars saludables) de la intervenció?

No, eren massa extenses			Eren una mica massa llargues					Sí, la durada era molt adequada		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. T'ha assemblet correcte la metodologia utilitzada (jocs o activitats esportives i tallers de berenars saludables) per a transmetre els missatges clau?

No, molt poc encertada			Parcialment encertada					Sí, molt encertada		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. En quin grau creus que han funcionat aquestes activitats (jocs i tallers de berenars saludables) en la transmissió dels missatges de salut als nens/es?

No han funcionat gens			Han funcionat parcialment					Han funcionat molt bé		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Proposaries alguna millora en relació amb la Guia Educativa DIANA? Alguns exemples podrien ser: una modificació en alguna activitat, incloure més activitats a la guia, donar més eines o recursos per guiar les reflexions finals, incloure més materials de suport...

14. En el vostre casal heu implementat alguna Competició de dinars saludables?

Sí

No

15. En cas de respondre que “sí” a la pregunta anterior, quin ha estat el vostre grau de satisfacció del 0-10 d'aquests concursos?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

16. Proposaries alguna millora en relació amb les Competicions de dinars saludables?

17. Penseu que el procés d'avaluació és clar i queda ben explicat a la guia?

No, gens				Parcialment				Sí, molt		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

18. Teniu alguna idea que es podria aplicar en properes edicions per millorar el procés d'avaluació i fer-lo més senzill? Si és així, deixa un comentari a l'espai de sota.

19. En quin grau (0-10) creus que s'han complert les expectatives que t'havies fet del projecte en un inici?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

20. Repetiries com a monitor/a al Campus DIANA Saludable?

Sí

No

Font del qüestionari: elaboració pròpia

ANNEX XIV. Qüestionari inicial dels nens/es

Qüestionari inicial dels nens/es majors de 8 anys (3r a 5è de primària):

Hola tripulants! Aquest qüestionari no és una prova, només ens servirà per aprendre més de vosaltres. Respon a les preguntes sobre el teu estil de vida de forma sincera i tranquil·la.

Trieu una única resposta per cada pregunta per dir-nos si penseu que l'afirmació és certa o falsa. Marqueu el número que més s'apropi a la teva opinió, de forma que un "0 = completament fals" i un "10 = completament cert".

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

1. Per a mi és important seguir una alimentació saludable.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

2. Em sento segur/a de la meva capacitat per mantenir una dieta saludable.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

3. Tinc el coneixement suficient per seguir una dieta saludable.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

4. Tinc prou habilitats per seguir una dieta saludable.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

5. Per a mi és important que la meva família practiqui activitat física de manera regular.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

6. Confio en la capacitat de la meva família per practicar activitat física de forma regular.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

7. Tinc prou coneixements perquè la meva família pugui practicar activitat física de forma regular.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

8. Tinc prou habilitats perquè la meva família pugui practicar activitat física de forma regular.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

HORES I QUALITAT DEL SON

9. Per a mi és important dormir les hores recomanades cada dia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

10. Em sento segur/a de la meva capacitat per dormir les hores recomanades cada dia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

11. Tinc prou coneixements per seguir les recomanacions d'hores i qualitat de son cada dia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

12. Tinc prou habilitats per seguir la recomanació d'hores i qualitat de son cada dia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

BENESTAR EMOCIONAL

13. El benestar emocional de les persones de la meva família és important per a mi.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

14. Confio en la meva capacitat per promoure el benestar emocional a la meva família.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

15. Tinc prou coneixements per promoure el benestar emocional a la meva família.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

16. Tinc prou habilitats per promoure el benestar emocional a la meva família.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

Moltes gràcies per les teves respostes!

Font del qüestionari: Gasol Foundation.

Qüestionari inicial adaptat pels menors de 8 anys (1r i 2n de primària):

Hola tripulants! Aquest qüestionari no és una prova, només ens servirà per aprendre més de vosaltres. Respon a les preguntes sobre el teu estil de vida de forma sincera i tranquil·la.

1. Tinc el coneixement suficient per seguir una dieta saludable.

Molt Bastant Una mica Poc Gens

				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

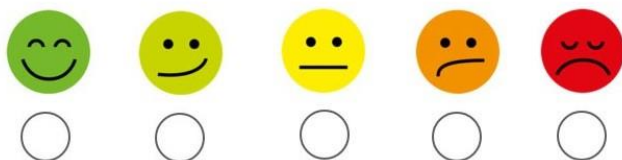
2. Tinc prou coneixements perquè la meva família pugui practicar activitat física de forma regular (uns quants cops per setmana).

Molt Bastant Una mica Poc Gens

				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

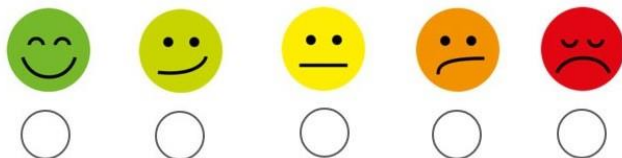
3. Tinc prou coneixements per seguir les recomanacions d'hores i qualitat de son cada dia.

Molt Bastant Una mica Poc Gens



4. Tinc prou coneixements per promoure el benestar emocional a la meva família.

Molt Bastant Una mica Poc Gens



Moltes gràcies per les teves respostes!

Font del qüestionari: preguntes extretes del qüestionari de la Gasol Foundation, i adaptació elaborada per la tutora d'aquest TFM.

ANNEX XV. Qüestionari final dels nens/es

Qüestionari final dels nens/es majors de 8 anys (3r a 5è de primària):

Hola tripulant! Respon a les preguntes sobre el teu estil de vida de forma sincera i tranquil·la. Tria una única resposta per cada pregunta per dir-nos si penseu que l'afirmació és certa o falsa. Marqueu el número que més s'apropi a la teva opinió, de forma que un "0 = completament fals" i un "10 = completament cert".

(Aquí inclouria les **16 mateixes preguntes** del qüestionari inicial).

2 preguntes úniques pel qüestionari final:

17. S'han complert les expectatives (allò que esperaves) del Campus DIANA Saludable?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

18. Recomanaries el Campus DIANA Saludable a altres nens/es?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Completament fals			Una mica cert					Completament cert		

Moltes gràcies per les teves respostes!

Font del qüestionari: Gasol Foundation.

Qüestionari final adaptat pels nens/es menors de 8 anys (1r i 2n de primària):

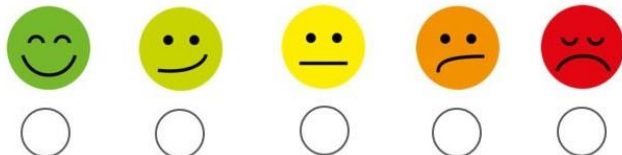
Hola tripulant! Respon a les preguntes sobre el teu estil de vida de forma sincera i tranquil·la.

(Aquí inclouria les **4 mateixes preguntes** del qüestionari inicial).

2 preguntes úniques pel qüestionari final:

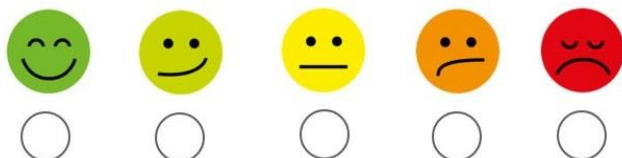
5. S'han complert les expectatives (allò que esperaves) del Campus DIANA Saludable?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



6. Recomanaries el Campus DIANA Saludable a altres nens/es?

Molt Bastant Una mica Poc Gens



Moltes gràcies per les teves respostes!

Font del qüestionari: preguntes extretes del qüestionari de la Gasol Foundation, i adaptació elaborada per la tutora d'aquest TFM.

ANNEX XVI. Documentació per a les famílies

FULL D'INSTRUCCIONS

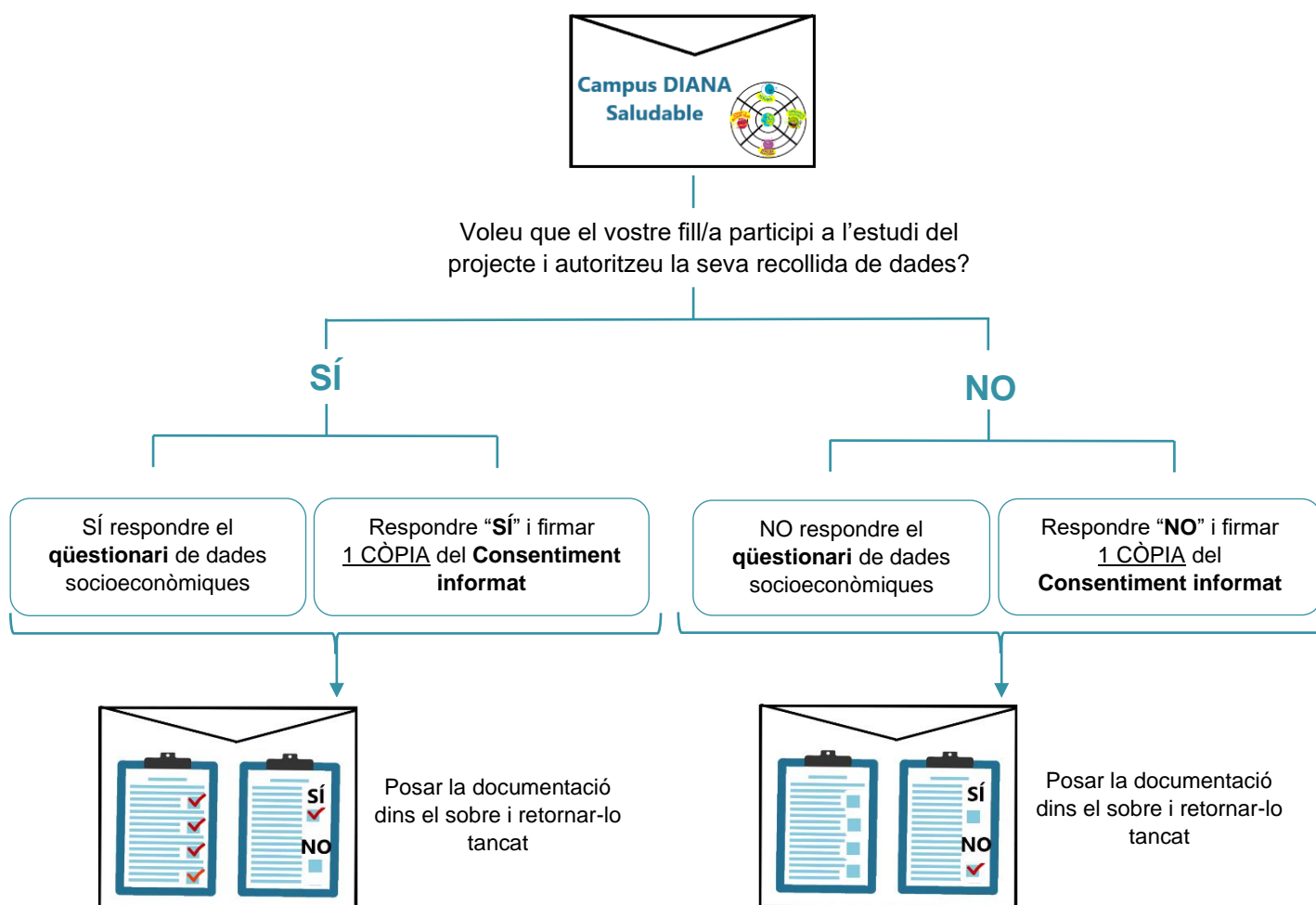
Benvingudes famílies al projecte Campus DIANA Saludable,

En aquest sobre trobareu tota la documentació relativa al projecte, una iniciativa impulsada per la Gasol Foundation en la que es promocionen hàbits saludables en casals d'estiu.

La documentació que conté aquest sobre és la següent:

- **1 carta de presentació:** per donar-vos informació sobre el projecte.
- **2 consentiments informats:** una còpia serà per quedar-vos-la vosaltres i l'altra còpia l'haureu de retornar emplenada i firmada. Tant si contesteu que "SÍ" com si contesteu que "NO" accepteu la participació del vostre fill/a a l'estudi derivat del projecte, cal que torneu una còpia firmada.
- **1 qüestionari breu sobre dades socioeconòmiques:** l'haureu d'emplenar i retornar firmat només en el cas d'haver indicat que SÍ accepteu la participació al projecte (en el consentiment informat). Se us demana que respongui a aquest qüestionari l'adult (pare/mare/tutor/a legal) que més hores es faci càrrec del nen/a.

Els passos que haureu de seguir són els següents:



Retornant al casal els documents anteriors completats ja contribuïu de forma molt rellevant a aconseguir els objectius del projecte *Campus DIANA Saludable*. I des d'aquí us agraïm molt la vostra participació. Les famílies sou una part molt important del projecte i sou claus en els hàbits saludables dels vostres fills i filles!

ENTRE TOTES LES FAMÍLIES QUE CONTESTEU A AQUESTS DOCUMENTS, SORTEJAREM DIFERENTS REGALS!

CARTA DE PRESENTACIÓ I CONSENTIMENT INFORMAT

Benvolgudes famílies al projecte *Campus DIANA Saludable*. Els agrairíem molt que llegíssi la següent carta de presentació i el consentiment informat i puguin conèixer el projecte i preguntar qualsevol dubte abans d'acceptar la participació en aquest estudi.

Descripció del projecte i de la vostra participació

En aquesta carta es pretén sol·licitar l'acceptació tant vostra com del vostre fill/a de participar en el Projecte Campus DIANA Saludable, que està coordinat des de la Gasol Foundation, i que té com objectiu promoure una evolució favorable dels coneixements, actituds, autoeficàcia i habilitats entorn els hàbits d'alimentació, descans, benestar emocional i activitat física dels nens/es participants.

Aquest projecte es durà a terme en diferents casals d'estiu dirigits a nens/es en edat escolar, i ofereix 3 modalitats diferents que definirà l'organització del casal depenent principalment del seu horari. Les modalitats són: la simple, on s'implementaran només activitats lúdiques i esportives sobre hàbits saludables durant el matí; la modalitat doble, en què a més d'aquestes activitats o jocs també es faran concursos de dinars saludables al menjador; i una modalitat triple, dirigida a aquells casals amb un horari de dia complet, on a més de les activitats anteriors, també es faran tallers de cuina de berenars saludables. Totes tres modalitats combinen la pràctica i el joc per promoure missatges d'hàbits saludables relacionats amb l'alimentació, l'activitat física, les hores i qualitat del son i el benestar emocional.

A més, el projecte esdevé un estudi científic, i per tant, se us recolliran dades als nens/es i famílies participants a partir de la realització de diferents qüestionaris. Destacar que totes les dades recollides es guardaran amb estricta confidencialitat, i que els qüestionaris es contestaran de forma anònima utilitzant un codi numèric identificatiu. En el cas de les famílies, se us sol·licita respondre a un únic qüestionari breu en aquest inici del projecte, sobre els vostre nivell d'estudis, ocupabilitat i altres variables de l'entorn. I en les sessions d'avaluació de l'inici i final del casal, es convidarà als vostres fills/es a contestar uns qüestionaris relatius a les seves actituds, coneixements, habilitats i autoeficàcia respecte l'alimentació, activitat física, hores i qualitat del son i benestar emocional. Totes les dades recollides només s'utilitzaran per estudiar l'efectivitat i impacte del projecte *Campus DIANA Saludable* sobre els predictors conductuals relacionats amb els estils de vida. Els resultats obtinguts podran ser publicats, però sempre de forma anònima i en cap cas es revelarà l'identitat dels i les participants. Finalment, dir que la participació a l'estudi és totalment voluntària, i que en cas de no acceptar la vinculació, el vostre fill/a participaria igualment a totes les sessions i activitats sobre hàbits saludables que es facin al casal, i la única diferència estarà en que no se li recolliran les dades dels qüestionaris.

Consentiment informat

Jo, (nom i cognoms del pare/mare/representant legal).....

com a (pare/mare/representant legal).....del nen/a

(nom i cognoms del nen/a)....., nascut el dia/...../.....(dd/mm/aaaa),

i gènere (del nen/a):

Femení

Masculí

Altre

Direcció de correu electrònic:

Telèfon mòbil de contacte:

Després d'haver llegit aquest document,

NO dono el meu consentiment per participar en l'estudi derivat del projecte Campus DIANA Saludable.

SÍ dono el meu consentiment per participar en l'estudi derivat del projecte Campus DIANA Saludable.

(Localitat)....., (dia)....., de (mes)....., del (any).....

Signatura:.....

QÜESTIONARI BREU SOBRE DADES SOCIOECONÒMIQUES

En el següent qüestionari se us demanaran algunes preguntes sobre vostè i el seu fill/a. És important que sàpiga que no hi ha respostes correctes i incorrectes, i que aquestes dades es mantindran baix uns nivells estrictes de confidencialitat. Li agraïm molt la seva participació a l'estudi i valorariem molt que contesti de forma sincera i honesta.

Preguntes generals sobre el seu fill/a:

1. Si us plau, indiqui la data de naixement del seu fill/a (dia/mes/any): ____/____/____.
2. Indica el gènere del seu fill o filla: Femení Masculí Altre
3. Indiqui l'adreça de l'habitatge habitual on viu el vostre fill/a (carrer, número, codi postal i municipi):

Preguntes generals sobre vostè:

4. Si us plau, indiqui la seva data de naixement (dia/mes/any): ____/____/____.
5. Quin és el grau escolar o nivell d'educació reglada més alt que ha completat? Marqui amb una "X" a la casella de la dreta de la resposta adequada.

No sap ni llegir ni escriure.	
Primaris incomplets: sap llegir i escriure sense haver acabat l'educació primària.	
Primaris complets: primària completada (LOGSE) o cinc cursos aprovats d'EGB o programes de garantia social o PCPI (programa de qualificació professional inicial) o ESO incompleta.	
Primera etapa d'educació secundària: graduat escolar, batxillerat elemental, EGB o ESO completat, o haver aprovat les proves d'accés a cicles formatius de grau mitjà.	
Estudis de batxillerat: batxillerat superior, BUP, batxillerat LOGSE o LOE, PREU o COU, o la prova d'accés a la Universitat per a majors de 25 anys.	
FP de grau mitjà: oficialia industrial, FPI, cicles formatius o grau mitjà.	
FP de grau superior: mestratge industrial, FPII, cicles formatius de grau superior, estudis d'arts aplicades i oficis.	
Estudis universitaris de primer cicle: diplomatura universitària, arquitectura i enginyeria tècnica, ensenyaments universitaris de cicle curt, ensenyaments universitaris de primer cicle (3 cursos).	
Estudis universitaris de segon cicle: llicenciatura, arquitectura i enginyeria o graus.	
Estudis universitaris de doctorat, postgrau, màster, MIR o equivalent.	
Una altra possibilitat. Especificar: _____	

6. Quina és la seva situació laboral en aquests moments? Marqui amb una "X" a la casella de la resposta adequada.

Treballa	
Treballa però té una baixa laboral de més de 3 mesos	
Aturat/da amb subsidi/atur	
Aturat o aturada sense subsidi/atur	
Tasques de la llar	
Estudiant	
Incapacitat/da o amb invalidesa permanent	
Jubilat/da per edat	
Jubilat/da de forma anticipada	
Altra possibilitat. Especificar: _____	

7. Tenint en compte totes les fonts d'ingressos, marqui amb una "X" la casella que s'aproximi més als ingressos anuals de la seva llar. Les respostes seran tractades de forma totalment confidencial.

Menys de 10.000 €	
Entre 10.000 € - 15.000 €	
Entre 15.000 € - 20.000 €	
Entre 20.000 € - 25.000 €	
Entre 25.000 € - 30.000 €	
Entre 30.000 € - 35.000 €	
Entre 35.000 € - 40.000 €	
Entre 40.000 € - 45.000 €	

Entre 45.000 € - 50.000 €	
Entre 50.000 € - 55.000 €	
Entre 55.000 € - 60.000 €	
Entre 60.000 € - 65.000 €	
Entre 65.000 € - 70.000 €	
Entre 70.000 € - 75.000 €	
Més de 75.000 €	

8. En general, vostè diria que la seva salut és (marqui amb una "X" la resposta que consideri més adequada):

Excel·lent	
Molt bona	
Bona	
Regular	
Dolenta	

9. En general, vostè pensa que l'estil de vida (alimentació, activitat física, hores i qualitat del son i benestar emocional) de la seva família és (marqui amb una "X" la resposta que consideri més adequada):

Excel·lent	
Molt saludable	
Saludable	
Millorable	
Molt millorable	

Font de tota la documentació per a la vinculació de les famílies: elaboració pròpia seguint alguns models de consentiments informats i qüestionaris de la Gasol Foundation propis d'altres projectes similars destinats també a nens/es i famílies en situació de vulnerabilitat socioeconòmica.