



**Títol del curs:** Descobreix la infermeria: Desmuntant mites i creant hàbits saludables.

**Professorat del curs:** Alba Torné Ruiz.

**Dates de realització del curs:** 1a setmana, del 30 de juny al 4 de juliol.

**Nivells als quals s'adreça:** 2n, 3r i 4t ESO i Batxillerat.

**Objectius:**

Apropar els estudiants al món de la infermeria i la salut de manera pràctica i interactiva, tot desmitificant creences errònies sobre salut, nutrició i estils de vida.

**Àmbit temàtic:** Ciències de la salut i nutrició.

**Programa:**

Dia 1: La Infermeria i la Salut del Dia a Dia

Teoria: Introducció a la infermeria i la seva importància en la salut pública.

Visita al Campus de Salut.

Desmuntant mites:

- Cal beure 2L d'aigua al dia?
- Els antibiòtics curen el refredat?
- És cert que dormir menys de 8 hores sempre afecta el rendiment?

Dinàmica: "Veritat o mentida?" per avaluar coneixements previs.

Activitat: De quins recursos disposem? Tota la informació amb només un clic.

Dia 2: Nutrició i Mites Alimentaris

Teoria: Nutrients essencials i bases d'una alimentació saludable.

Taller pràctic: Com fer un plat equilibrat?

Mites alimentaris:



- El sucre és dolent?
- Els sucres són saludables?
- Els carbohidrats engreixen per sopar?
- Necessitem suplementes per estar sans?

Activitat: Crea el teu menú saludable amb assessorament d'un professional.

### Dia 3: Hàbits Saludables i Prevenció

Teoria: Importància de l'exercici físic, el descans i la salut mental.

El son i l'estrès:

- És cert que es pot recuperar el son perdut?
- La música ajuda a concentrar-se sempre?
- Les pantalles abans de dormir són realment un problema?

Taller de presa de constants vitals: Com saber si estic sa?

Mites sobre l'exercici físic:

- És necessari suar per perdre pes?
- Els estiraments eviten lesions?
- Quants passos necessitem realment al dia?

Activitat pràctica: rutines fàcils per a un dia més actiu.

### Dia 4: Primers Auxilis i Cures Bàsiques

Teoria: Com actuar en situacions quotidianes d'emergència i autocura.

Com reaccionar davant de:

- Un desmai o mareig.
- Una crisi d'ansietat o atac de pànic.
- Una hipoglucèmia.

Mites sobre les cures:

- Cal posar alcohol a una ferida?
- Gel o aigua calenta per als cops?
- És perillós despertar algú que ha perdut el coneixement?



Taller pràctic: cures bàsiques i com aplicar primers auxilis senzills en el dia a dia (neteja de ferides, immobilitzacions bàsiques, actuació en casos de febre).

#### Dia 5: Reflexió Final i Projecte d'Hàbits Saludables

Teoria: Com combatre la desinformació sobre salut en xarxes socials.

Activitat grupal: Desmuntant mites de xarxes socials. Els estudiants crearan contingut per divulgar informació veraç.

#### Col·loqui final:

- Quins mites hem desmuntat?
- Com cerquem informació veraç?
- Què ens emportem d'aquesta experiència?

Cloenda

#### **Observacions:**

El curs es realitzarà al Campus de Ciències de la Salut d'Igualada.