



Títol del curs: Escape room: desafiaments de la infermeria en salut i primers auxilis

Professorat del curs: Carla Camí Garanto

Dates de realització del curs: 1a setmana, del 29 de juny al 3 de juliol.

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

Objectius:

1. Conèixer els hàbits de vida saludables i les principals cures per al benestar físic i mental.
2. Desenvolupar habilitats per responsabilitzar-se de la mateixa salut i contribuir al benestar dels altres.
3. Identificar estratègies de prevenció i control dels problemes de salut mental més freqüents en l'adolescència.
4. Aprendre les mesures d'actuació immediata davant de situacions d'emergència.
5. Fomentar la consciència sobre l'autoprotecció i la seguretat personal.

Àmbit temàtic: Ciències de la Salut i Nutrició

Programa:

Dia 1. Hàbits saludables i benestar emocional

- Dinàmiques de presentació i cohesió de grup.
- Hàbits saludables: alimentació, exercici físic, son i descans.
- Patologies mentals més freqüents en l'adolescència (ansietat i depressió) i tècniques d'afrontament com el Mindfulness.

Dia 2. Higiene de mans i signes vitals

- Tècnica correcta de la higiene de mans.
- Veritats i mites sobre les recomanacions en salut.
- Identificació i mesura dels signes vitals.



Dia 3. Primers auxilis (I)

- Autoprotecció i protocol d'actuació en cas d'emergència (PAS) i cadena de supervivència.
- Exploració de la víctima, suport vital bàsic (RCP + DEA) i gestió de l'obstrucció de la via aèria per un cos estrany (OVACE).
- Cures i primers auxilis per a ferides, cremades, traumatismes (embenats funcionals) i hemorràgies.

Dia 4. Primers auxilis (II)

- Dispositius d'immobilització, embenatges i mobilització d'accidentats.
- Actuació davant de xoc anafilàctic i intoxicacions.
- Gestió d'hipoglucèmies, cops de calor, crisis convulsives, picades i mossegades.
- Contingut i ús de la farmaciola.

Dia 5. Escape Room i Passaparaula

- Activitat de gamificació amb un escape room.
- Joc del passaparaula.
- Dinàmiques de cooperació i cloenda del curs.

Observacions:

El curs es realitzarà al Campus de Ciències de la Salut.