



PROGRAMA CEPS

Per als centres educatius

Índex

- 1. Què és un CEPS**
- 2. Què pretén**
- 3. Per què fer-se CEPS**
- 4. En què consisteix**
- 5. Com participar en el programa CEPS**
- 6. Reconeixements**
- 7. Contacte de les persones que coordinen el programa CEPS**
- 8. Eines de suport**

1. Què és un CEPS

El programa de Centres Educatius Promotors de la Salut (CEPS) és un conjunt d'accions per abordar la salut i el benestar de forma sistemàtica i integrada als centres educatius, que desenvolupa un model d'organització de centre participatiu que inclou tota la comunitat educativa i estableix vincles amb els recursos comunitaris del seu entorn. Pretén potenciar les competències bàsiques de l'alumnat per aconseguir un desenvolupament personal, relacional i ambiental adequats i saludables i convertir el centre educatiu en un entorn afavoridor per a la salut i el benestar. En el model CEPS, la promoció de la salut es converteix en una senya d'identitat del centre.

El programa CEPS el desenvolupen conjuntament les conselleries de Salut i Consum i d'Educació, Universitat i Recerca.

2. Què pretén

Un CEPS pretén que tota la comunitat educativa adopti hàbits de vida saludable i que el centre educatiu es converteixi en un entorn afavoridor per a la salut i el benestar.

3. Per què fer-se CEPS

Hi ha evidències científiques dels beneficis dels programes de promoció de la salut als centres educatius:

- Aquests programes connecten l'alumnat amb el professorat, amb les famílies i amb la comunitat, i alhora reforcen relacions respectuoses i de suport entre si i ajuden a crear un sentiment de comunitat al centre educatiu.
- Es redueixen les conductes agressives i inadequades a classe i l'abandonament escolar.
- La promoció de la salut ajuda a disminuir l'ansietat i la depressió, i millora l'afectivitat.
- L'activitat física al centre educatiu millora la motivació de l'alumnat i té efectes també sobre les hores de pantalla.
- Hi ha una correlació directa entre l'activitat física que es fa al centre educatiu i l'activitat física que es farà després a l'etapa adulta.
- Els programes d'alimentació saludable incrementen els coneixements de l'alumnat sobre aquest tema i poden influir a l'hora de canviar els seus hàbits alimentaris.
- L'alumnat adquireix les competències necessàries (coneixements, actituds i habilitats) per viure la sexualitat i l'afectivitat amb plaer i satisfacció, i així establir relacions segures, gratificants i no discriminatòries.
- S'observa un retard curt de l'inici de les addiccions (tabac, alcohol, cànnabis, altres drogues...) i una reducció del consum, sobretot pel que fa al tabac.

4. En què consisteix

El programa CEPS consisteix a integrar la salut en la vida del centre i, per tant, en la vida de les persones que formen la comunitat educativa i en la comunitat on viu l'alumnat i on està integrat el centre educatiu. Consisteix també a treballar els principals eixos temàtics relacionats amb la salut i el benestar, actuant de forma simultània en les sis àrees d'intervenció.

Els principals eixos temàtics són:

- alimentació saludable i vida activa
- benestar emocional
- educació afectiva i sexual
- prevenció d'addiccions
- seguretat i prevenció de riscos

Les àrees d'intervenció són les següents:

- projecte de centre
- entorn físic
- ambient social
- competències per a la vida
- comunitat
- equip de centre

A la figura 1 es presenta un resum d'aquests eixos i àrees. A continuació es descriuen i se'n posen alguns exemples.

FIGURA 1. Eixos temàtics i àrees d'intervenció del programa CEPS



Font: Direcció General de Salut Pública i Participació

Eixos temàtics

- **Alimentació saludable i vida activa**

Promoure una alimentació basada en la dieta mediterrània, que tants de beneficis s'ha demostrat que té per a la salut. Potenciar la cuina tradicional de la nostra terra, rica en verdures, fruites, llegums i oli d'oliva, amb un consum moderat de carn i utilitzant productes de temporada. Incidir en la importància de dedicar temps a cuinar i a menjar i fer-ho sempre que es pugui en companyia o en família.

Promoure l'activitat física, que també sabem que és beneficiosa no només per a la prevenció de moltes malalties, sinó també per al rendiment acadèmic. Integrar l'activitat física en la vida quotidiana, anant al centre a peu o en bicicleta i pujant escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, i promoure activitats variades, com per exemple caminar, ballar, nedar, etcètera.

- **Benestar emocional**

Les emocions i els sentiments també influeixen en la salut, entesa en sentit ample com a benestar. L'objectiu és que al centre educatiu hi hagi un bon ambient, per a la qual cosa s'han d'oferir eines per millorar les relacions entre l'alumnat, el professorat i les famílies, que ajudin a gestionar les emocions, a resoldre els conflictes de manera més eficaç i, per tant, a generar benestar i salut.

- **Educació afectiva i sexual**

La sexualitat és part essencial de la vida de les persones. Som éssers sexuats des del naixement. L'expressió de la sexualitat ens permet sentir plaer i benestar i contribueix a la realització personal i a la satisfacció general. La vivència de la sexualitat influeix de forma important en la nostra salut física i emocional. Per gaudir d'una bona salut és imprescindible una bona salut sexual, entesa com la capacitat de tenir experiències sexuals agradables i segures, lliures de coerció, discriminació i violència.

- **Prevenició d'addiccions**

El tabac és la principal causa de mort evitable als països rics com el nostre. La lluita contra el tabaquisme als centres educatius ha d'anar més enllà de fer xerrades sobre els efectes del tabac sobre la salut. És important mantenir la coherència tant dins com fora del recinte del centre i tant amb l'alumnat com amb el professorat i les famílies.

L'alcohol, el cànnabis i les altres drogues interfereixen en el desenvolupament cognitiu dels infants i els adolescents. Per tant, és imprescindible evitar-ne el consum en les persones menors d'edat.

Actualment, a més de les addiccions clàssiques amb substàncies, l'ús abusiu de les tecnologies digitals estan produint greus problemes, que afecten no només la persona que hi juga, sinó també a tot el seu entorn. Entre aquestes, cal tenir en compte el joc en línia, especialment addictiu. És important entendre que les addiccions no són només un problema individual, sinó col·lectiu, i que les persones més desfavorides són les més vulnerables.

- **Seguretat i prevenció de riscos**

La seguretat és un prerrequisit per a la salut. Un entorn que no és segur no pot ser saludable. Per tant, els centres educatius han de ser entorns segurs, tant a les aules com al pati, i especialment al menjador, on s'han de seguir de forma estricta les normes de seguretat alimentària. És important que el professorat tenguí formació en primers auxilis, prevenció d'accidents i atenció de l'alumnat amb problemes crònics de salut.

Àrees d'intervenció

- **Projecte de centre**

Es tracta d'integrar els objectius de promoció de la salut en els documents de programació del centre i de crear la Comissió de Salut.

Els documents de programació del centre són: el Projecte educatiu de centre (PEC) —que inclou el Pla d'atenció a la diversitat (PAD), el Pla de convivència, el Pla d'acció tutorial (PAT) i el Reglament d'organització i funcionament (ROF)—, la Programació general anual (PGA), els projectes institucionalitzats del centre, la memòria anual i la programació d'aula.

En la Comissió de Salut és important que hi hagi alguna persona de l'equip directiu, docents, personal no docent del centre (per exemple, la persona responsable de la cafeteria o del menjador), alumnat i famílies. També és clau que hi hagi una connexió entre la Comissió de Salut i la resta de comissions del centre (mediambiental, d'igualtat, de convivència...). De fet, totes contribueixen a la salut i el benestar de les persones del centre. Per tant, podria haver-hi una sola comissió.

- **Entorn físic segur i saludable**

La promoció dels entorns saludables és un dels eixos de la promoció de la salut. Es tracta de fer que les opcions saludables siguin les més fàcils. En aquesta àrea d'intervenció hi hauria: aconseguir que no es fumi a la porta ni als voltants del centre, remodelar el pati per crear-hi espais amb ombra o atractius per fer-hi activitat física, incloure-hi aparcaments per a bicicletes, crear-hi horts urbans, eliminar o controlar les zones on és fàcil, per la ubicació, que es produeixin bregues o assetjaments... El Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears, que prohibeix determinats aliments als centres educatius, com les begudes ensucrades o la brioixeria industrial, també és un exemple d'àrea d'intervenció CEPS.

- **Ambient social**

En general, són activitats que pretenen crear bon ambient, cohesió i sentiment de pertinença al centre, tan important perquè el projecte CEPS tengui èxit i, per tant, per al benestar de la comunitat educativa. Entre les activitats que entrarien en aquesta àrea hi ha: les assemblees d'aula, el treball basat en projectes, el treball cooperatiu, les activitats complementàries i extraescolars, les diades temàtiques, les setmanes de projectes, etcètera.

- **Competències per a la vida**

Les habilitats individuals o competències per la vida es poden treballar de diferents formes, com ara integrant-les en el currículum, des de les tutories i amb suport d'agents externs (professionals de la salut, policia tutor, etcètera). Tot i que el més òptim és integrar-les en el currículum, fer-ho de forma combinada amb el suport d'agents externs és també una bona opció. Per tenir efectes sobre la salut i el benestar, les accions han de ser continuades en el temps, i això només ho pot garantir la inclusió en el currículum.

- **Comunitat**

Es tracta que el centre educatiu estableixi vincles amb la comunitat de la qual forma part, és a dir, el barri o el poble on es troba el centre. És habitual que el centre ja estigui en contacte amb el centre de salut, amb els serveis socials o amb el policia tutor. Es tracta de ser conscient que existeixen aquests recursos comunitaris i de potenciar-hi el treball conjunt. La Direcció General de Salut Pública i Participació (DGSPiP) de la Conselleria de Salut i Consum i el Ministeri de Sanitat impulsen un projecte de salut local amb els ajuntaments i els centres de salut, en què s'identifiquen tots els actius per a la salut del municipi. És important que el centre educatiu en formi part.

- **Equip de centre**

En el model CEPS, les accions han de dirigir-se a millorar la salut i el benestar no només de l'alumnat, sinó també del professorat i dels professionals no docents del centre. És important entendre que la millora de la salut i del benestar de l'equip del centre redundarà també en la salut i el benestar de l'alumnat. Per tant, quan es plantegin els objectius i les activitats del projecte de salut del centre, s'ha de pensar també en el professorat i en els professionals no docents. O bé s'han de fer també activitats específiques dirigides a cuidar aquests col·lectius.

5. Què fer per ser CEPS

Per ser un CEPS, els centres educatius s'han d'inscriure i ser acceptats en la convocatòria anual del programa de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca.

El programa CEPS consta de les fases següents:

1. Nomenament d'una persona **coordinadora de salut**, que impulsa el projecte i és el referent del projecte CEPS al centre, i creació de la **Comissió de Salut** del centre educatiu.

Han de formar part de la Comissió de Salut: un representant de l'equip directiu, professionals docents, personal no docent, representants de les famílies i de l'alumnat i un representant del centre de salut del barri.

2. **Anàlisi de situació** o punt de partida. Es tracta d'identificar necessitats, definir prioritats i saber amb quins recursos es compta. Amb aquesta informació el centre podrà elaborar el Projecte de salut i benestar. Per això, és important fer l'anàlisi abans d'elaborar el Projecte. Es pot fer en línia accedint als llocs web de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca: <http://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=3920213&coduo=204&lang=ca>
http://weib.caib.es/Programes/promocio_educativa/prom_edu1920_es_.htm#4
3. Participació en l'**activitat formativa** «Promoció de la salut», per ajudar a elaborar el Projecte de salut, que convoca la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca cada curs escolar.
4. Elaboració del **Projecte de salut i benestar del centre**.

Es tracta d'ordenar en un projecte les activitats d'educació per a la salut que ja fa el centre i de planificar-ne de noves d'una manera global i d'acord amb l'anàlisi de situació. El Projecte de salut i benestar del centre ha d'incloure els apartats següents:

- Descripció del centre.
- Justificació, basada en l'anàlisi de situació.
- Objectius general i específics. L'objectiu general és el que es vol aconseguir amb el projecte. Els objectius específics es poden ordenar per eixos temàtics o per àrees d'intervenció.
- Activitats per assolir els objectius.
- Avaluació. S'han de definir els indicadors que s'utilitzaran per avaluar el programa, per conèixer si s'han pogut fer les activitats previstes i com s'han implementat (avaluació de procés), i si s'han aconseguit els objectius

(avaluació de resultats). Es recomana combinar mètodes quantitius i qualitius.

- Detecció de les necessitats de formació del professorat. Un element clau del programa és la formació dels professionals docents, que podran fer quan el centre participi en el programa. Aquesta formació és de dos tipus:
- General, sobre el programa CEPS.
- Específica, sobre els eixos temàtics o sobre les àrees d'intervenció.
- Difusió del projecte. S'hi ha de descriure com es donarà a conèixer el projecte més enllà de les persones que hi participen directament, i especialment com es fomentarà la participació de les famílies.

5. Desenvolupament i **monitorització** al llarg del curs de les accions planificades.

Els indicadors de compliment de les activitats i objectius permetran monitoritzar el procés i els resultats del projecte. Les conselleries d'Educació, Universitat i Recerca i de Salut i Consum ofereixen informació i assessorament al llarg del curs escolar de la manera següent:

- Servei d'Innovació Educativa: recepció i registre de les sol·licituds, dels projectes i les memòries; informació i assessorament sobre tots els documents de la convocatòria del programa CEPS; convocatòria i coordinació de l'activitat formativa per al professorat, i difusió de tot el que es refereix al programa CEPS als llocs web de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca.
- Departament d'Inspecció Educativa: participació en la Comissió de Selecció de les sol·licituds i projectes del programa CEPS, i visita als centres educatius.
- Servei de Promoció de la Salut: visita i assessorament dels centres educatius.

6. Elaboració de la **memòria** anual.

El darrer trimestre de cada curs, el centre ha d'elaborar una memòria en què es descriu les activitats realitzades, el grau de consecució d'aquestes i dels objectius plantejats, la valoració que fa el centre del desenvolupament del projecte, les dificultats trobades, els aspectes positius i les possibilitats de millora. Aquesta memòria s'ha d'enviar en termini a la Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa (DGPICE). Cal emplenar-ne tots els apartats.

7. **Difusió** dels resultats obtinguts.

És important que tota la comunitat educativa i que la comunitat de la qual forma part el centre educatiu coneguin el projecte, ja que és una condició necessària per sumar-s'hi. Per això, és necessari cada any donar a conèixer la situació i els resultats obtinguts, i discutir conjuntament amb l'alumnat, el professorat, els professionals no docents i les famílies, les dificultats trobades, els aspectes positius i les possibilitats de millora.

FIGURA 2. Etapes del programa CEPS



Font: Direcció General de Salut Pública i Participació

6. Reconeixements

Des del primer any que participa en el programa CEPS, el centre educatiu pot formar part de la **Xarxa Autonòmica de Centres Educatius Promotors de la Salut (XACEPS)**. Aquesta xarxa, que està en procés de creació, pretén afavorir l'intercanvi d'experiències entre els CEPS. Està prevista la construcció d'una plataforma web que facilitarà aquest intercanvi. Fins ara, les conselleries de Salut i Consum i d'Educació, Universitat i Recerca han organitzat jornades biennals d'intercanvi d'experiències. A mitjà termini, l'objectiu és integrar la xarxa CEPS de les Illes Balears en la xarxa europea School Health Education network (SHE). Per entrar a la SHE, és un requisit tenir una trajectòria CEPS d'almanco cinc anys.

Els centres que participen en el programa durant dos anys consecutius, sempre que hagin incorporat el projecte de salut en el PEC, podran sol·licitar el **guardó CEPS** el tercer any, que els acredita amb una estrella com a centre promotor de la

salut. Els centres que participen en el projecte dos anys més podran sol·licitar el guardó CEPS amb dues estrelles el cinquè any, per a la qual cosa hauran d'integrar el projecte de salut i benestar en el PEC. I així consecutivament, com es mostra a la taula següent:

Procediment per obtenir els guardons CEPS

1r any	Xarxa CEPS Illes Balears
3r any	Guardó CEPS ★
5è any	Guardó CEPS ★ ★
8è any	Guardó CEPS ★ ★ ★
Cada 2 cursos més	Nova ★

Els requisits per accedir als guardons són els següents:

- Renovar el compromís del centre, aprovat pel claustre i el consell escolar, de continuar com a CEPS dos anys més a partir de l'acreditació.
- Fer un nou anàlisi de situació i continuar amb el projecte de salut i benestar del centre o fer-ne un de nou, d'acord amb els resultats de l'anàlisi.
- Incloure el projecte de salut i benestar en els documents d'organització del centre.
- Integrar la promoció de la salut en el currículum de les diferents àrees i matèries.
- Elaborar una memòria anual.
- Crear o formar part d'una xarxa local al municipi o barri.
- Participar en les activitats d'intercanvi d'experiències amb altres centres.

Els beneficis de tenir un guardó CEPS són els següents:

- Reconeixement social per part dels altres centres i de les conselleries d'Educació, Universitat i Recerca i de Salut i Consum.
- En desenvolupar el programa CEPS de forma continuada, contribució del centre a la salut i el benestar de l'alumnat, el professorat i les famílies i, per tant, a la salut de la comunitat de la qual forma part.

7. Contactes de la coordinació del programa CEPS

- Servei d'Innovació Educativa de la DGPICE. Telèfon: 971 177 781; correu: sie@dgpice.caib.es
- Servei de Promoció de la Salut de la DGSPiP. Telèfon: 971 177 386; correu: promociosalut@dgsanita.caib.es

8. Eines de suport

Generals, sobre el programa CEPS:

- Llocs web de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca:
 - <http://www.caib.es/govern/sac/fitxa.do?codi=3920213&coduo=204&lang=ca>
 - http://weib.caib.es/Programes/promocio_educativa/prom_edu1920_es_.htm#4
- Lloc web del programa CEPS: <http://ceps.caib.es>
- Catàleg Educasalut: recursos per facilitar l'educació per a la salut a les Illes Balears. Trobareu programes (mínim quatre sessions), tallers (mínim tres hores), accions de sensibilització (xerrades, celebracions de dies mundials), materials (didàctics o de sensibilització), webs, formacions per a professionals i altres activitats de suport, ordenats per eixos temàtics i per illes. Disponible a: <http://www.caib.es/sites/educasalut>
- Pòsters. Disponibles a: <http://www.caib.es/sites/ceps/ca/material/>, o telefonant al 971177386.
- *CEPS, el joc de taula*. Disponible a promociosalut@dgsanita.caib.es
- Subvencions anuals de la DGSPiP de la Conselleria de Salut i Consum.

Específiques, per eixos temàtics:

- Alimentació saludable i vida activa: a la pàgina web de l'Estratègia d'alimentació saludable i vida activa de les Illes Balears es troben diferents programes, accions, materials i eines: <http://e-alvac.caib.es/index.html>, entre els quals: qüestionaris sobre berenar saludable, vida activa, dieta mediterrània o condició física, que l'alumnat pot fer en línia i rebre els resultats de la seva classe: <https://apps.caib.es/plasalutfront/>; una Guia d'alimentació saludable i vida activa: <http://e-alvac.caib.es/guia.html> i un llibre de receptes sobre dieta mediterrània de les Illes Balears: <http://e-alvac.caib.es/libro-recetas.html>.
- Benestar emocional: en la pàgina web de l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar de la DGICE (http://www.caib.es/sites/convivexit/ca/mena_presentaciaa2/) es poden trobar diferents recursos de mediació i pràctiques restauratives per abordar l'assetjament, l'ús de tecnologies, la interculturalitat, etcètera.
- Educació afectiva i sexual: programa «Amb tots els sentits» de la DGSPiP. Està dirigit de moment a l'alumnat de secundària, tot i que n'està prevista l'ampliació a primària i infantil. Es pot consultar a la web <http://salutsexual.caib.es>.
- Prevenció d'addiccions: a la web del Pla d'Addiccions de les Illes Balears (PADIB) (<http://padib.caib.es>) es poden trobar els programes de prevenció en drogodependències i altres addiccions, així com un catàleg de recursos sobre aquests temes.
- Seguretat i prevenció de riscos: al Portal de Salut de la Conselleria de Salut i Consum es poden trobar consells sobre diferents temes, entre els quals, sobre seguretat alimentària: <http://www.caib.es/sites/consellsdesalut/ca/portada-16520/?mcont=99829>.
- A la web de la Gerència d'Atenció Primària de Mallorca també hi ha consells sobre seguretat dels pacients: <https://www.ibsalut.es/apmallorca/es/pacientes-y-familiares/salud-infantoadolescente/consejos>.