

SDRCA

CAT

info@sdrca.es



#1 Nom de l'activitat: CURS D' EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ

#2 Objectius de l'activitat:

1. Relacionar els diferents additius d'ús alimentari amb la seva composició, funció i normativa d'utilització.
2. Relacionar els diferents aliments amb les condicions de conservació i els criteris que cal explicar en la seva compra
3. Calcular la despesa energètica i la ingesta calòrica de referència d'un individu, tenint en compte les seves característiques fisiològiques, personals i antropomètriques, a partir de fórmules establertes
4. Seleccionar els aliments que han de formar part d'una dieta equilibrada que s'adapti a les necessitats nutritives i a les característiques socioculturals i econòmiques de l'individu o col·lectiu, segons la seva composició, funció i origen, el tipus de nutrients que aporta i els criteris
5. Relacionar els aspectes higiènics i d'estil de vida saludable amb els seus efectes sobre la prevenció de malalties
6. Entendre el concepte de salut i de malaltia
7. Identificació d'òrgans, sistemes i aparells
8. Localització en models o làmines anatòmiques
9. Descripció de les seves característiques
10. Anàlisi de les relacions amb d'altres òrgans o estructures
11. Identificació de la funció
12. Conèixer malalties que afecten a diferents aparells del nostre cos
13. Coneixement dels nutrients necessaris per a la nostra salut
14. Utilització de taules nutricionals i d'aliments
15. Confecció de les dietes
16. Càlcul de les necessitats energètiques



17. Identificació de les conductes correctes per a una higiene i prevenció de malalties correcta
18. Aplicació pràctica de coneixements i habilitats
 - a. *Coordinació de centres*
 - b. *Integració en projectes internacionals*
 - c. *Plans educatius comunitaris*
 - d. *Capacitació i actualització acadèmica*
 - e. *Comunitats d'aprenentatge per a millorar la convivència*
 - f. *Direcció i lideratge en centres públics*
 - g. *Enfortiment del perfil en els centres educatius*
 - h. *Formació per a l'excel·lència en centres de formació professional*
 - i. *Grups de treball interprofessionals*
 - j. *Formació professionalitzadora en centres públics*
 - k. *Salut docent*
 - l. *Treball en xarxa per a projectes comunitaris*
 - m. *Treball en xarxa per a una acció entre agents educatius d'un territori*
19. Suport als alumnes un cop superat el curs

#3 Continguts de l'activitat:

1. Concepte de salut i malaltia

Concepte de salut. Concepte de malaltia

Factors que condicionen la salut: factors ambientals, factors biològics, factors associats al sistema sanitari, factors associats a l'estil de vida

2. Concepte d'educació sanitària

Educació sanitària en l'escola, en la comunitat i en el medi laboral

Agents de l'educació sanitària: promoció de la salut

Models: de creences de salut, de comunicació persuasiva, crític i pragmàtic

Mètodes d'educació sanitària: directes o indirectes

3. Classificació de malalties

Malalties infeccioses (vacunes)



Malalties degeneratives

Malalties mentals

4. Bases anatomofisiològiques i malalties més freqüents de:

L'aparell cardiocirculatori: l'arterioesclerosi, l'angina de pit, l'infart, la mort súbita,

L'aparell respiratori: infeccions de l'aparell respiratori

L'aparell digestiu: estrenyiment, diarrea, gastroenteritis, toxiinfeccions i relacionades

alimentació: anorèxia i bulímia

L'aparell excretor: cistitis, insuficiència renal i diàlisi, litiasi renal

L'aparell genital: ETS

L'aparell locomotor: esquinços, luxacions i fractures

El sistema endocrí: diabetes, malaltia de Cushing, hipo/hipertiroidisme

El sistema immunològic: SIDA

El sistema nerviós i els òrgans dels sentits: malalties degeneratives (Alzheimer, i en Parkinson), trastorns psiquiàtrics (ansietat, fòbies, psicosi, esquizofrènia)

Conceptes bàsics de terminologia mèdica.

5. Concepte d'alimentació i nutrició:

Conceptes bàsics de nutrició i alimentació.

5. Els glúcids:

Funcions en l'organisme.

Tipus de glúcids: classificació i característiques dels diferents tipus de glúcids.

Necessitats i recomanacions dietètiques.



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

Fonts alimentàries.

6. La fibra alimentària:

Funcions en l'organisme.

Recomanacions dietètiques.

Fonts alimentàries.

7. Els lípids:

Funcions en l'organisme.

Classificació dels lípids: característiques dels diferents tipus.

Necessitats i recomanacions.

Fonts alimentàries.

8. Les proteïnes:

Estructura i funció de les proteïnes.

Funcions en l'organisme.

Necessitats i recomanacions.

Fonts alimentàries.

9. Les vitamines:

Funcions en l'organisme.

Classificació i característiques.

Biodisponibilitat de les vitamines.

Les vitamines com a antioxidants naturals.

Necessitats i recomanacions.



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

Fonts alimentàries.

10. Substàncies minerals:

Funcions en l'organisme.

Classificació i característiques.

Biodisponibilitat.

Necessitats i recomanacions.

Fonts alimentàries.

11. Aigua i electròlits:

L'aigua en l'organisme: proporció, funcions.

Concepte d'electròlit.

Principals electròlits: descripció i funcions.

Necessitats i recomanacions.

Fonts alimentàries.

12. Els aliments:

Concepte.

Grups d'aliments.

13. Els additius alimentaris:

Tipus.

Aplicacions.

14. La llet i els derivats:

Propietats nutritives.



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

La fermentació làctia.

Recomanacions d'ingesta.

Consells de compra i conservació.

Els gelats.

15. Carns, peixos, ous i derivats:

Propietats nutritives.

Recomanacions d'ingesta.

Consells de compra i conservació.

16. Cereals, tubèrculs i llegums:

Propietats nutritives.

Llegums rics en glúcids i llegums rics en proteïnes.

Recomanacions d'ingesta.

Consells de compra i conservació.

17. Fruïtes, hortalisses i verdures:

Propietats nutritives.

Recomanacions d'ingesta.

Consells de compra i conservació.

18. Olis i greixos alimentaris:

Concepte d'oli i greix.

19. Productes dolços:

El sucre i la mel.



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

Productes de pastisseria.

Llaminadures.

20. Aliments estimulants:

Cacau i xocolates.

Cafè.

Te.

D'altres.

21. Begudes:

Aigües minerals i de taula.

Begudes refrescants.

Begudes alcohòliques.

22. Aliments transgènics

Concepte.

Benefici .

Perjudici.

23. Alimentació i dieta equilibrada:

Característiques de l'alimentació equilibrada i saludable.

Necessitats energètiques de l'ésser humà. El metabolisme basal i el gast energètic. L'energia que aporten els diferents aliments. Taula de calories.

24. L'alimentació equilibrada en diferents fases de la vida:

El nadó: característiques de la lactància natural i artificial. L'alimentació complementària.



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

L'alimentació en la primera i segona infància.

L'alimentació en la pubertat i l'adolescència.

L'alimentació durant l'edat adulta.

L'alimentació en la menopausa.

L'alimentació en la vellesa.

25. L'alimentació equilibrada en diferents situacions fisiològiques:

Característiques de l'alimentació durant l'embaràs.

Característiques de l'alimentació durant la lactància.

Alimentació i esport.

Intoleràncies.

26. Hàbits higiènics:

La higiene personal.

L'activitat física. Efectes sobre la salut. Prevenció de riscos.

Les drogodependències. Tipus. Aspectes preventius

#4 Hores lectives de durada: El temps del curs contempla 120 h magistrals

#5 Metodologia:

1. L'alumne entra en el coneixement de l'**EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ** seguint una ordenació didàctica
2. Els blocs temàtics es presenten d'una forma senzilla, clara i pràctica
3. L'estudi es complementa amb exercicis individuals i en grups (fòrums)
4. L'ensenyament de l'**EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ** es fa telemàticament mitjançant l'aplicació específica per a ensenyament MOODLE



5. MOODLE disposa de vàries eines entre les quals NANOGONG destaca per al desenvolupament dels exercicis de comprensió auditiva i d'expressió oral
6. A diferència de Skype, NANOGONG evita quedar a una hora pactada entre professor i alumne, facilitant la didàctica de **l'EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ**
7. MOODLE també permet dur a terme fòrums de participació entre alumnes i professor alhora
8. L'alumne, com a professor que és, tindrà l'oportunitat de desenvolupar la millor didàctica de **l'EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ** per als seus alumnes
9. El procés és paral·lel al simple fet de desxifrar **l'EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ** així que vagi augmentant les seves competències en **la millora de les condicions personals i socials de tota la població**
10. **#6 Nombre de places, dates, lloc i horari de l'activitat:**
 - 1) El màxim òptim de places per curs és de 40 alumnes
 - 2) La data d'inici de l'activitat és l'1 de setembre de 2014
 - 3) La data final del curs és el 15 de juny de 2015
 - 4) L'ensenyament es farà telemàticament a l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA (aula.sdrca.es, sense www), des d'on es donarà suport als usuaris
 - 5) El lloc més adient és de lliure elecció, un lloc adequat per a l'estudi
 - 6) L'horari de l'activitat és també lliure, però s'exigeix una dedicació setmanal de 10 h

#7 Nom i titulació acadèmica dels formadors de formadors:

Javier Huerta Arocas, Títol màxim: **Llicenciat en Biologia** · **Dominis:** Màster oficial en microbiologia, Màster en Professor d'Educació Secundària.

Coordinador d'Activitats juvenils en un grup Scout

Mercedes Mora Muñiz, Títol màxim: **Educació Social** · **Dominis:** Intervenció en persones majors, Animació Socicultural, Llengüa i Literatura espanyola

Marisa Mundina García, Títol màxim: **Doctora en Farmàcia** · **Dominis:** Farmàcia, Història · Anglès B1



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

#8 Publicitat que es fa dels cursos:

Es fa publicitat per ràdio, premsa, cartes postals i electròniques o presencialment amb l'ajut de tríptics.

#9 Cost de la matrícula: 168,00€ / curs

#10 Pla d'avaluació de l'activitat feta per l'alumne:

- 1) L'alumne ha de demostrar capacitat d'anàlisi i de síntesi així com ha d'adquirir visions globals i ha de saber aplicar els coneixements adquirits en casos pràctics
- 2) L'alumne ha de demostrar habilitats comunicatives gràcies al coneixement actiu de l'**EDUCACIÓ SANITÀRIA I NUTRICIÓ**
- 3) L'alumne ha de saber espavilar-se a l'hora de trobar, emprar i interpretar informació
- 4) L'alumne ha de captar els coneixements que s'imparteixin
- 5) L'alumne ha de saber organitzar i planificar la forma d'aprenentatge tan individualment com en grup
- 6) L'alumne rebrà, a més de les lliçons magistrals, una sèrie d'exercicis cada setmana, representant un 20% de la nota final
- 7) L'alumne farà cada 4 setmanes un examen de control, el conjunt dels quals representaran el 40% de la nota global
- 8) L'examen final representarà el 40% de la nota final
- 9) Si l'alumne aconsegueix superar el 50% de la nota màxima, rebrà un diploma acreditatiu on s'hi expressarà la qualificació final obtinguda
- 10) En cas de no superar el nivell mínim, l'alumne tindrà dret a reavaluació fins a un termini no superior als 2 mesos
- 11) Concepte de salut i malaltia, educació sanitària, classificació de malalties, bases anatomofisiològiques (20% de la nota) SM
- 12) Concepte d'alimentació i nutrició, compostos nutricionals (30% de la nota) ALINUT
- 13) Els aliments (20% de la nota) ALIM
- 14) Alimentació i dieta equilibrada en diferents fases de la vida i en diferents situacions fisiològiques, hàbits higiènics (30% de la nota) ALIDIET



	SM	ALIM	ALINUT	ALIDIET	TOTALS
EXERCICIS SETMANALS	4	4	6	6	20%
CONTROLS MENSUALS	8	8	12	12	40%
EXAMEN FINAL	8	8	12	12	40%
TOTALS	20%	20%	30%	30%	100%

#11 Tipus de difusió de l'activitat:

Es difon contínuament des del web corporatiu www.SDRCA.es o directament des de l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA, aula.sdrca.es (sense www). També se n'està fent difusió des d'altres webs de la SDRCA (www.laveudafrica.com). Donat que la SDRCA també disposa d'àfricaTV (www.africatv.cat), també es podran fer públics vídeos relacionats amb l'ensenyament dels diversos coneixements.



AVALUACIÓ DE LA DOCÈNCIA

PUNTS 0 - 5	AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT FORMATIVA
	Grau de satisfacció respecte l'activitat formativa
	Grau d'efectivitat de l'activitat formativa
	Grau d'aplicació pràctica de l'activitat formativa
	Grau assolit en l'adquisició de coneixements (vegeu objectius)
	Grau assolit en el desenvolupament d'habilitats i destreses (vegeu objectius)
	Grau assolit en l'aplicació pràctica de coneixements i habilitats (vegeu objectius)
	Grau d'acompliment de les necessitats de formació
	Grau d'aplicació a l'aula del meu centre educatiu
	Grau d'idoneïtat de la metodologia emprada
	Grau de satisfacció dels materials lliurats
	Grau d'efectivitat de l'organització de l'activitat
	SUMA 1

PUNTS 0 - 5	AVALUACIÓ DE LA PERSONA QUE FORMA
	Grau de satisfacció per la seva activitat docent
	Grau de satisfacció per la motivació que proporciona
	Grau de satisfacció per la transmissió de continguts
	Grau de satisfacció per l'acompliment del programa
	Grau de satisfacció per les seves activitats d'avaluació
	Grau d'utilitat dels materials addicionals subministrats
	Grau de satisfacció pel clima de comunicació i de relació amb alumnes
	Grau de satisfacció per la fluïdesa proporcionada pel Campus Virtual
	Grau de satisfacció per les activitats proposades en el Campus Virtual
	SUMA 2



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL
> Codesenvolupament <

RESUM DE LA DOCÈNCIA

SUMA TOTAL = SUMA 1 + SUMA 2	NOTA
100	HONORS
85	EXCEL·LENT
70	NOTABLE
60	BÉ
50	JUST
< 50	INSUFICIENT