

SOLLANA SALUDABLE



SETMANA DE PROJECTES. CURS 2023 - 2024

EN QUÈ ENS HEM INSPIRAT?



Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible de l'Assemblea General de l'ONU

Objectiu de Desenvolupament Sostenible 3. Salut i benestar.

“Garantir una vida sana i promoure el benestar per a tothom i en totes les edats”.

3 SALUT
I BENESTAR





OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

1 FI DE LA POBRESA



2 FAM ZERO



3 SALUT I BENESTAR



4 EDUCACIÓ DE QUALITAT



5 IGUALTAT DE GÈNERE



6 AIGUA NETA I SANEJAMENT



7 ENERGIA ASSEQUIBLE I NO CONTAMINANT



8 TREBALL DECENT I CREIXEMENT ECONÒMIC



9 INDÚSTRIA, INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURA



10 REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS



11 CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES



12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLES



13 ACCIÓ PEL CLIMA



14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA D'ECOSISTEMES TERRESTRES



16 PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES



17 ALIANCES PER A ASSOLIR ELS OBJECTIUS




OBJECTIUS
DE DESENVOLUPAMENT
SOSTENIBLE

TEMES QUE TRACTARÀ CADA CURS

1r Biblioteràpia

2n Oci saludable

3r Salut i benestar digital

4t Seguretat vial i primers auxilis

FPB Salut alimentària



EL PROJECTE DE 2N

PLA D'OCI SALUDABLE PER A
SOLLANA



QUIN ÉS EL NOSTRE REPTE?

EL **REPTE** D'AQUEST PROJECTE CONSISTEIX A **CREAR UNA EMPRESA DE CONSULTORIA ESPECIALITZADA EN OCI SALUDABLE.**

L'AJUNTAMENT DE **SOLLANA CONTRACTA** LA VOSTRA EMPRESA PER TAL QUE **FEU UN ESTUDI PER DESENVOLUPAR I IMPLANTAR UN PLA D'OCI SALUDABLE A SOLLANA PER A TOTES LES EDATS.**

FASE INICIAL

QUIN ÉS EL REpte?

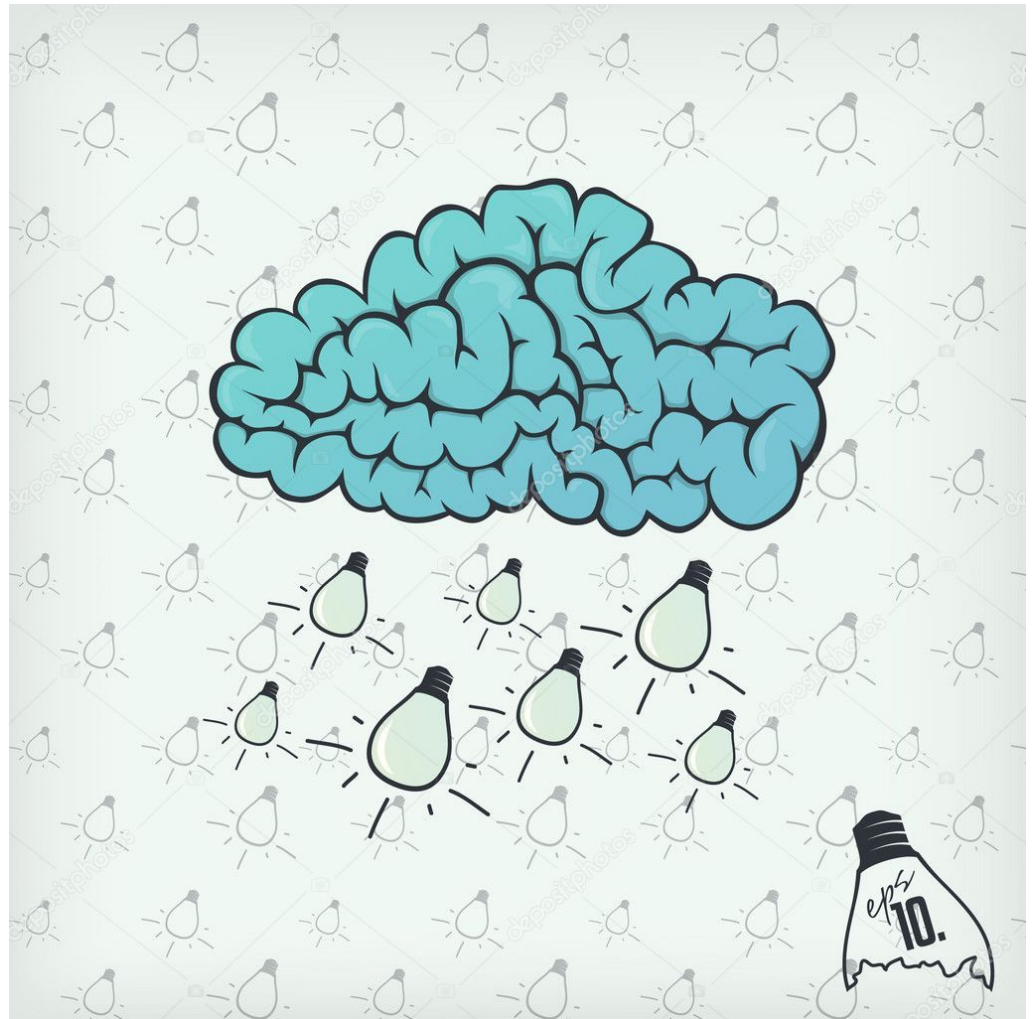
QUÈ SABEM?

QUE VOLEM SABER?

FASE INICIAL

TASCA 1. PLUJA D'IDEES.

- Què és l'oci saludable?
- Quina és la seua importància per a la societat?









CONCLUSIONS

El **temps d'oci** és aquell temps lliure que dediquem a fer **activitats que ens agraden**.

La **salut**, en termes generals, és l'estat de **benestar físic i mental**. L'**oci saludable**, per tant, és aquella part del nostre temps lliure que es dedica a **activitats que ens aporten benestar físic i mental**.

L'oci saludable ens educa en **valors** com l'amistat, l'esforç, la disciplina, la generositat, l'ecologia... Ens ajuda a tenir més **confiança** en nosaltres mateixos i també aprenem a **socialitzar** d'una manera saludable.

Una societat sana és una **societat** més longeva, més feliç i més cohesionada.

XERRADA SOBRE L'ALCOHOL AMB ELENA (UPCCA)

- **Elena**, tècnica de la **Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives**, ha vingut al centre a explicar-nos els **perills de l'alcohol** com a alternativa d'**oci no saludable**.



FASE INICIAL

TASCA 2. LA NOSTRA EMPRESA

- Creem la web de la nostra empresa a Google Sites.



WEB
GUANYADORA



H.L.Sports

Entrena hui per a viure demà

Empresa líder en associacions d'hàbits esportius

D'acord amb estudis acabats d'efectuar per l'OMS (Organització Mundial de la Salut), la pràctica esportiva i física de manera regular té beneficis directes sobre la salut física, mental, emocional i social de l'individu, fet que repercuteix positivament en la convivència grupal i/o el rendiment professional dels treballadors de qualsevol organització.

En H.L.Sports apliquem les últimes tècniques estadístiques i algorismes d'intel·ligència artificial per a desenvolupar un programa d'actuacions i millores que permeti connectar els ciutadans d'una localitat i/o professionals d'una empresa amb l'esport i els hàbits saludables.

Entrena hui per a viure demà

Gran part de la població confia amb nosaltres, a què no saps per què? Doncs perquè...



T'ajudem a millorar
la teua salut

La pràctica esportiva activa el nostre
organisme...



Millorem la
convivència

La pràctica esportiva fomenta l'esperit
cooperatiu...



Millorem la
productivitat

La pràctica esportiva oxigena i activa regions
cerebrals...



Sobre nosaltres

En aquest apartat anem a explicar breument cadaascun dels apartats que parlen sobre nosaltres

- **Què fem?:** Empresa especialitzada en els hàbits esportius amb l'objectiu d'aconseguir una Sollana saludable.
- **Valors empresarials:** En H.L. Sports creiem en els valors de l'esport i en l'ajuda que aquest ens ofereix.
- **El nostre equip:** El nostre equip està format pels millors treballadors amb els que pots comptar.



Qui som?

Som la millor empresa relacionada amb hàbits esportius amb la qual pots comptar

H.L. Sports ha sigut una empresa fundada en la setmana de projectes de l'institut IES Joan Fuster de Sollana amb el propòsit de recollir informació sobre els hàbits saludables i esportius de la població de Sollana i ajudar a millorar-los tot el possible.

Els membres de l'equip que formen aquesta empresa som els companys de 2ºB, junts hem aportat idees, fet enquestes i recopilat molta informació de la manera més exacta i precisa que puguem imaginar. Per això creiem que mereixem la teua confiança, per una Sollana més saludable!



H.L. Sports, la millor entre les bones

La creació d'aquesta empresa es déu a la setmana de projectes en la qual s'està fent una competició per a seleccionar a la millor empresa per fomentar els hàbits esportius. Nosaltres som, entre totes, la millor comptant amb gent molt intel·ligent, un gran esforç i molta ambició per això no competim només contra altres empreses sinó contra nosaltres mateixos per a cada dia millorar i aconseguir un ambient més saludable i la única ajuda que necessitarem és la teua, confia en nosaltres





Equip de treball

L'equip de treball està format per:

- Jordi Romeral Vila: Analista de dades
- Pablo Giner Ferrer: Especialista en medicina preventiva
- David Macian Benavent: Informàtic
- Kevin Raga Dumitru: Especialista en ciències de l'esport
- Abel Marí Vallet: Científic de dades

Amb l'objectiu d'aconseguir una vida saludable a Sollana.



Bona empresa, gran equip

En H.L. Sport comptem amb el millor equip de treballadors, cadascun especialitzat en un tema formen una gran plantilla, treballadora, complidora i amb moltes ganes de fer l'empresa la millor de totes.

Valors empresarials

En H.L.Sports creiem en l'esport i no sols en això sinó també en els seus valors. I et preguntarem, què són els valors esportius? L'esport pot ensenyar valors com l'equitat, el treball en equip, la igualtat, la disciplina, la inclusió, la perseverança i el respecte. L'esport és fonamental per al nostre bé estar, ja que, a part de millorar les nostres capacitats físiques és capaç d'ajudar-nos a desestressar-nos i desconnectar dels problemes i preocupacions del dia a dia.





Que fem?

En H.L. Sports ajudem a les persones a portar una vida més sana aportant informació sobre la importància de menjar sa, fer esport entre altres coses, donat-los una bona informació perquè vegen que la seua salut és molt important i a saber més coses sobre els hàbits saludables.





Fer esport ajuda tant al nostre cos físicament com mentalment



Fer exercici de forma regular i controlar el pes, No fumar, NO prendre molt alcohol i evitar-ho del tot en cas de tenir antecedents d'alcoholisme són les principals maneres de portar una vida sana.



Un dieta saludable dóna els beneficis següents:
Manté la pell sana i amb bon aspecte, cuida la vista, dents i ossos més resistents, músculs més forts i més rendiment físic...



Clients



Els nostres clients

- En H.L.Sports no sols comptem amb els millors treballadors i els millors especialistes sinó que també comptem amb els clients, ens han demostrat una fidelitat extraordinària i com podràs imaginar han quedat molt satisfets amb els nostres servicis perquè no sols ens enfoquem en nosaltres sinó també en els nostres clients entre els quals comptem amb:
- Ajuntaments
- Mancomunitats
- Empreses públiques
- Empreses privades
- Escoles d'educació primària
- Instituts.



Som de fiar

Gràcies als nostres amplis coneixements en el tema dels hàbits saludables hem aconseguit ajudar a molta gent i et podem garantir que no et penediràs de confiar en nosaltres i no sols són paraules, ja que la estadística també ho confirma, 9 de cada 10 clients estan contents amb els nostres servicis.



Actualitat

Hui en dia seguim fent el nostre treball de forma correcta, sense cap problema i estem molt orgullosos de nosaltres.

Seguim oferint tot tipus de projectes a tots els nostres clients i seguim millorant cada dia per ser sempre la millor empresa de tot el món.



Projectes recents

Projectes recents:

1. Hem anat pels carrers de Sollana emplenant enquestes sobre l'activitat física que realitza la persona, el perfil de la persona, possibilitats per a l'activitat física a Sollana i activitat física i salut.
2. Amb els enquestes realitzades hem pujat els resultats a una enquesta en línia i guardat en un full de càlcul.
3. Després de guardar la informació l'hem representat amb gràfiques, així és més còmode d'analitzar.
4. Amb la informació organitzada en gràfiques l'hem analitzada amb una infografia (en Canva).
5. Després hem fet un vídeo publicitari.
6. En acabar tot del projecte l'hem exposat a la casa de la cultura a Sollana.





Notícies



Tres de cada quatre casos de diabetes tipus 2 a Espanya són atribuïbles a la mala alimentació

Un estudi en 184 països relaciona l'increment d'esta malaltia amb l'excés de consum de carns processades, begudes ensucrades o 'snacks'.



L'abús de menjar ràpid ja causa més cirrosi que l'alcohol.



La mala alimentació està perjudicant la salut de la infància mundialment.

*Segueixnos en les
XX-SS*

Segueix-nos en Instagram:

@healtylivingsports2023



Instagram



Telèfon/Fax: 722 63 41 90

Correu electrònic: empresaH.L.sports@gmail.com

Waxap / Xarxes socials: [@healtylivingsports2023](#)



FASE INICIAL

TASCA 3. LA NOSTRA CLIENTELA.

- **Pluja d'idees.**
 - A quin **tipus de públic** ens dirigim?
 - Què necessitem saber?
- Creem un **formulari** amb **Google Forms** per extreure la informació necessària per al projecte.













FASE INVESTIGADORA

FASE INVESTIGADORA

TASCA 4. SORTIDA PER FER EL FORMULARI.



LA INFORMACIÓ QUE BUSCÀVEM ERA SOBRE...

- **Perfil** de les persones: gènere, edat, ocupació, estudis...
- **Activitat física** que realitza la població: tipus d'esport, freqüència..
- **Possibilitats** per a l'activitat física a Sollana: instal·lacions, personal, oferta...
- Estat de **salut** de la població: alimentació, mals hàbits...













FASE RECOPIILADORA

FASE RECOPILADORA

TASCA 8. BOLCAT DE LES DADES A L'EXCEL.

- Introduïm les respostes dels formularis al Google Forms.
- Fem una **pràctica** per conèixer més a fons el funcionament de l'Excel: **taules, gràfiques i mitjanes aritmètiques.**
- Fem taules, gràfiques i extraïem mitjanes amb les dades dels formularis.













FASE CREADORA

FASE CREADORA

TASCA 9. ANÀLISI DE LA INFORMACIÓ RECOLLIDA

- Comparació de les dades per gènere, edat, nivell d'estudis, ocupació...
- Anàlisi de l'ús i l'estat de les instal·lacions.
- Anàlisi dels interessos de la població.
- Anàlisi de les barreres detectades.
- Conclusions i propostes d'oci saludable per a Sollana.

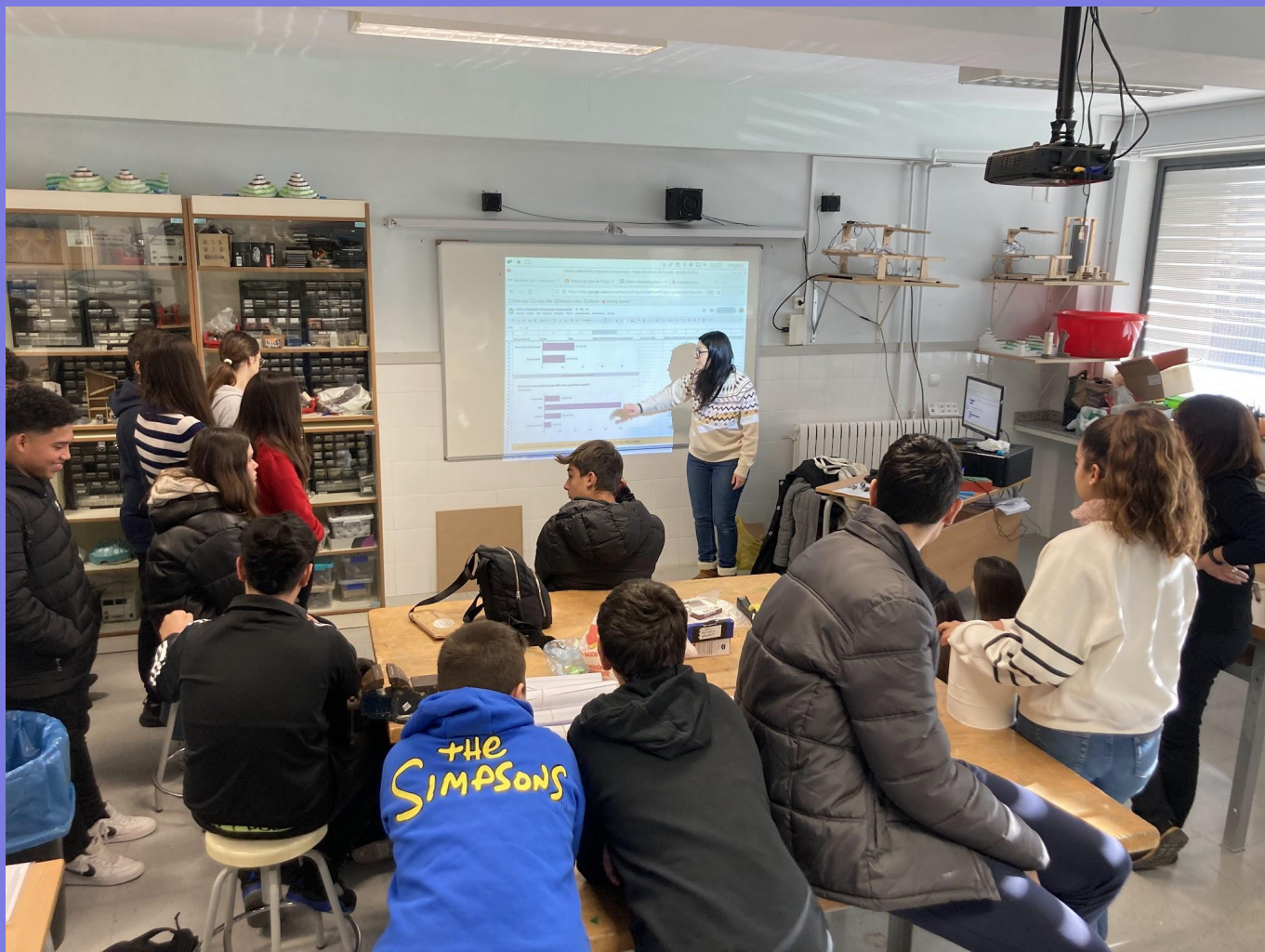


XERRADA MIQUEL MÁÑEZ ASENCI

- Abans de posar-nos mans a l'obra, **Miquel Mánéz, tècnic expert en tractament de dades**, ha vingut a fer-nos una xerrada sobre l'**anàlisi de dades estadístiques**.





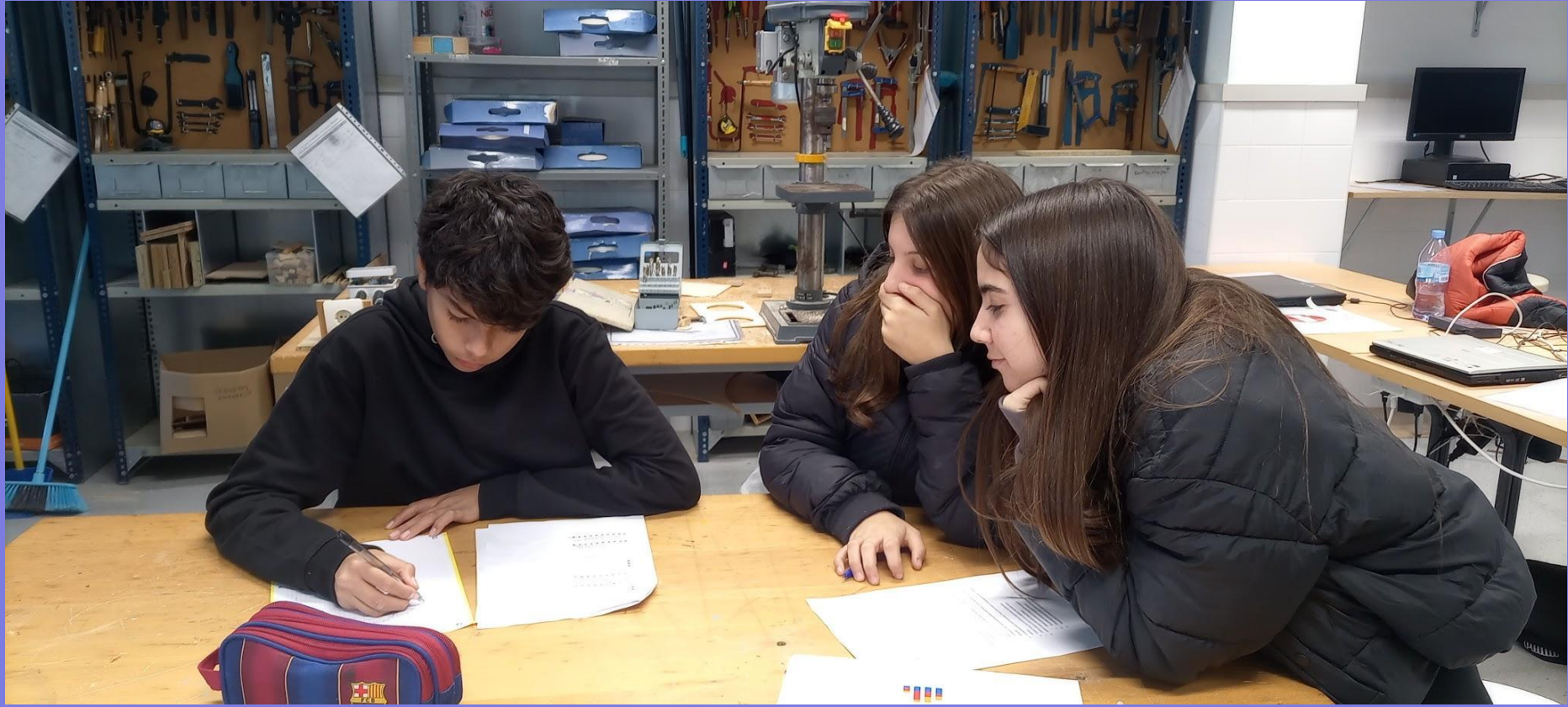












FASE CREADORA

TASCA 10. CAMPANYA PUBLICITÀRIA

- Gravem un **spot publicitari** per tal de promocionar l'oci saludable a Sollana.
- Ens gravàvem mentre realitzàvem diverses **activitats d'oci saludable** al nostre entorn.



Jocs populars

pic i maneta



Material:

Un pal llarg d'entre 50 i 70 cm i un tros de fusta de 15 cm amb les puntes esmolades

Regles del joc:

- S'ha de pactar la distància a recórrer o "les palades" que cada participant ha de dur a terme.
- El que tira situa el "pic" en terra de manera que pugui colpejar-lo amb la "pala" en un dels seus extrems. Es tracta de donar un primer colp de manera que el "pic" bote, i des de l'aire, donar un segon colp que el llança el més lluny possible.
- Així que el jugador que arribi al lloc marcat amb menys "colps" o recorregui més distància amb els mateixos colps és el vencedor.



LA SABATILLA PER DARRERE

MATERIAL: Una sabatilla
REGLES DEL JOC

- Es forma un cercle. Un dels que juguen es queda fora, amb una sabatilla a la mà. I dona voltes al voltant del cercle. Els jugadors, amb els ulls tancats, canten la cançó.
- Mentrestant, la persona triada posa la sabatilla darrere d'algun membre del grup. Quan obren els ulls, qui té la sabatilla a l'esquena i ix corrent per enxampar el cercle.
- Si l'agafa, torna a donar voltes per tornar a deixar la sabatilla a l'esquena d'un altre jugador.
- Si no l'agafa i arriba a seure al lloc on havia deixat la sabatilla, passarà a pagar el xic o xica a qui li havien deixat la sabatilla darrere.

A LA ZAPATILLA POR DETRAS, TRIS, TRIS, TRIS, VES, EN LA VERDA TRIS, TRIS, TRIS, MIRAD PARA ARRIBA QUE CAEN JUDIAS, MIRAD PARA ABAJO QUE CAEN CARRANYS, AL FINAL AL FINAL QUE EL DETONIO VA A PISAR

El mocador



MATERIAL: UN MOCADOR
REGLES DEL JOC

- Es fan dos equips, cada un d'ells es numeren donant a cadascú un o més números. Es fan dos ratlles allunyades i cada equip es posa darrere de la seva ratlla un al costat de l'altre.
- Un xiquet es col·loca entre els dos grups i subjecta un mocador i diu un número dels que han repartit als equips. Els dos xiquets que tenen el número ixen corrent cap al mocador i intenten agafar-lo.
- Qui agafa el mocador ha d'anar corrent a la seua part del camp perquè el contrincant no l'agafe.
- Cada vegada que agafes el mocador i aconseguis arribar al teu camp serà un punt per al teu equip.
- També guanyes un punt si el contrari ha agafat el mocador i tu l'agafes abans d'arribar al seu camp.
- També es guanya un punt en el moment que un dels participants de l'equip que ha estat cridat, traspasse la línia imaginària que hi ha davant de qui subjecta el mocador, línia situada entre els dos equips.

LES TABES O OSSETS



MATERIAL: FAN FALTA CINQ TABES DE PLÀSTIC, QUATRE DEL MATEIX COLOR I UNA ALTRA DE DISTINT.
REGLES DEL JOC

- ES POSEN LES QUATRE TABES DE MATEIX COLOR I UNA ALTRA DE DISTINT. DESPRÉS, ES LLANÇA LA TABA DE DISTINT COLOR CAP AMUNT.
- ALHORA CAL AGAFAR UNA DE LES ALTRES TABES DEL SÒL I LA QUE ESTÀ CAIENT SENSE QUE ADORBE A TOCAR TERRA. TOT AIXÒ AMB LA MATEIXA MÀ, ADI SUCCESSIVAMENT FINS A AGAFAR LES QUATRE TABES QUE HI HA AL SÒL.
- SI S'ACONSEGUEIX AGAFAR-LES TOTES, AUGMENTA LA DIFICULTAT, JA QUE DESPRÉS SE NHAN DARRERPLEGAR DOTS A LA VEGADA I SI SE SUPERA AIXÒ, EL SEGÜENT PAS ES RECOLLIR LES QUATRE.
- QUI NO ACONSEGUEIX TORNA A COMENÇAR PERÒ AMB L'ALTRA MÀ.

















RISOTERÀPIA













PÀDEL I TENIS









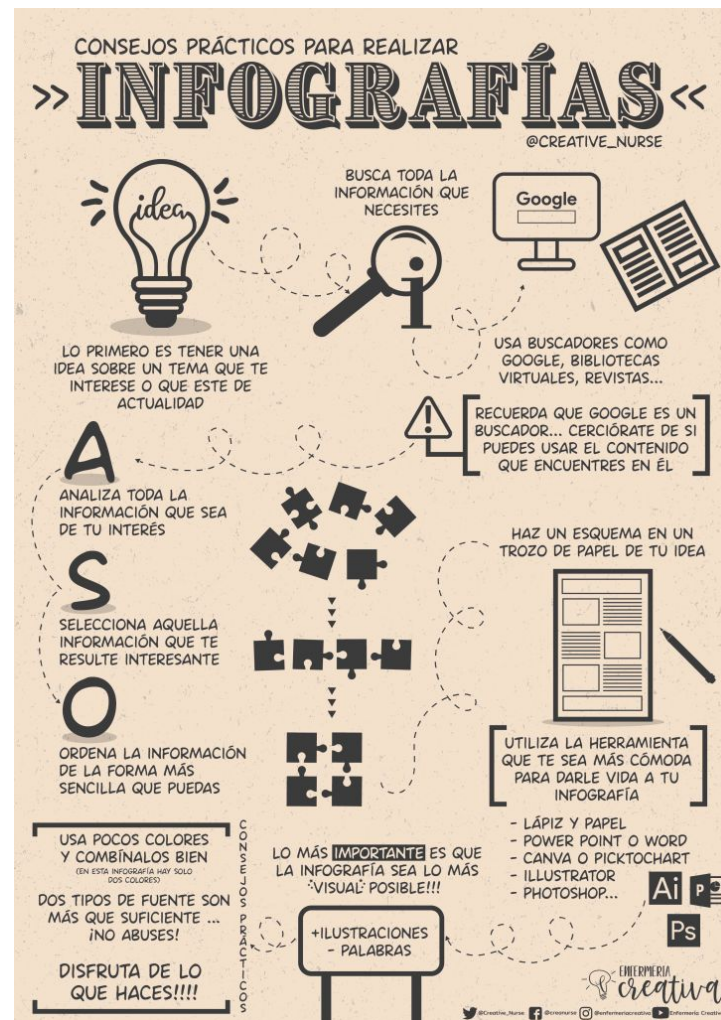
SPOT
GUANYADOR

FASE CREADORA

TASCA 11. ELABORACIÓ DEL PROJECTE

“SOLLANA SALUDABLE”

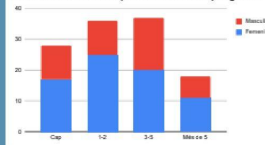
- Amb tota la informació recopilada a la TASCA 9 realitzem una **infografia** amb el **Canva**.



INFOGRAFIA GUANYADORA

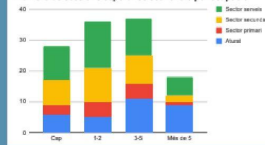
Anàlisi de dades

Número de sessions esportives setmanals per gènere



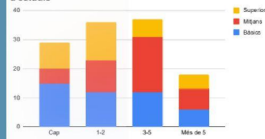
La gràfica representa les sessions d'esport que es fan a la setmana segons el gènere. Comprovem que les dones fan més esport a Sollana.

Número de sessions esportives setmanals per ocupació



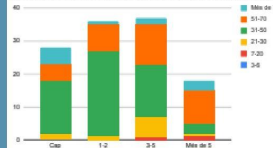
La gràfica representa les sessions d'esport que es fa a la setmana segons l'ocupació laboral. Les persones que treballen en el sector serveis fan més esport.

Número de sessions esportives setmanals per nivell d'estudis



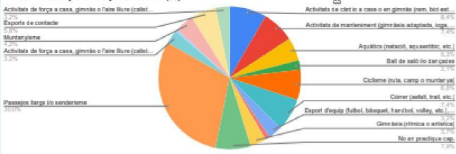
La gràfica representa les sessions d'esport que es fan a la setmana segons el nivell d'estudis dels enquestats. Deduïm que els que tenen estudis mitjans i bàsics fan més esport.

Número de sessions esportives setmanals per franja d'edat



La gràfica representa les sessions d'esport que es fan a la setmana segon l'edat. Podem veure que la majoria de persones d'entre 31 a 70 anys fan d'1 a 5 sessions esportives a Sollana.

Activitats esportives practicades (%)



La gràfica ens mostra les activitats esportives practicades a Sollana. La majoria de gent (un 30%) fa passejos llargs o senderisme.

OSI

Aitana, Rebeca,
Ovidi, Kevin, Daniel

**Projecte d'oci
saludable a Sollana**

Propostes



Hem revisat algunes de les instal·lacions esportives de Sollana, hem observat algunes mancances. Per un futur pròxim, està previst la construcció d'una piscina coberta i d'una pista de frontó.



En aquesta empresa li donem importància a tota classe d'esport (gimnàstica, arts marcial, natació, patinatge, volley...)



Aportem monitors, preparats professionalment, que motivaran i conduiran la pràctica de qualsevol esport a Sollana, en les millors condicions.

Volem motivar a la gent perquè faci més esport, tant per salut com per diversió.

Ens proposem fer un club per a totes aquelles persones, de qualsevol edat, que són cuidadores i no tenen temps per dedicar a les activitats esportives.



XERRADA SOBRE MEDICINA PREVENTIVA

Clara Màñez Asensi, metgessa escolar a França, ens explica com **mantenir-nos saludables** portant una **vida activa**.



FASE AVALUADORA

FASE AVALUADORA

TASCA 12. PREPAREM LA PRESENTACIÓ DELS PRODUCTES FINALS PER GRUPS

- Web de l'empresa.
- Spot publicitari.
- Pla d'oci saludable per a Sollana.

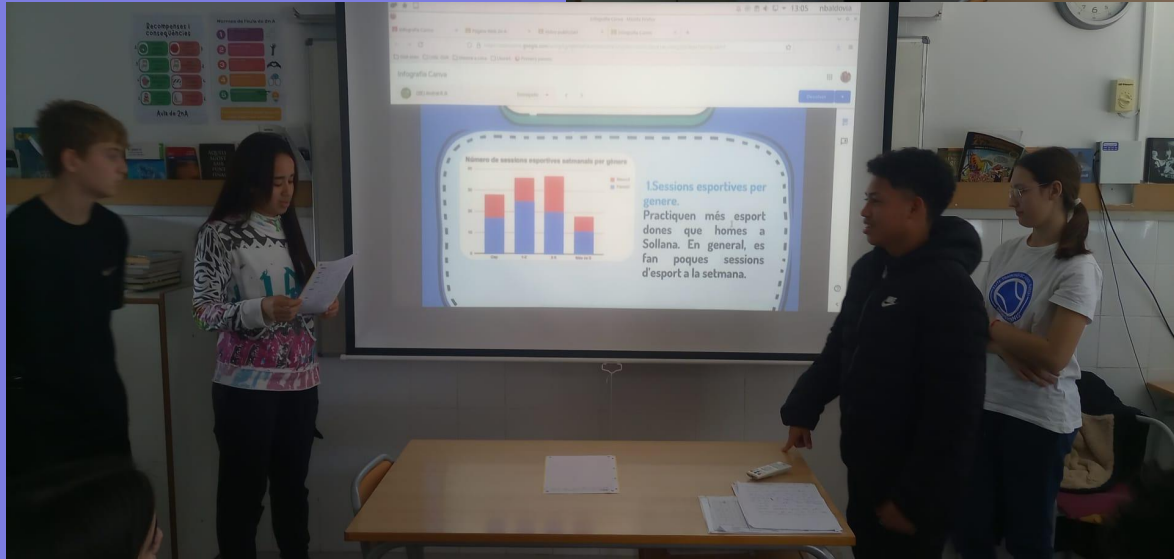
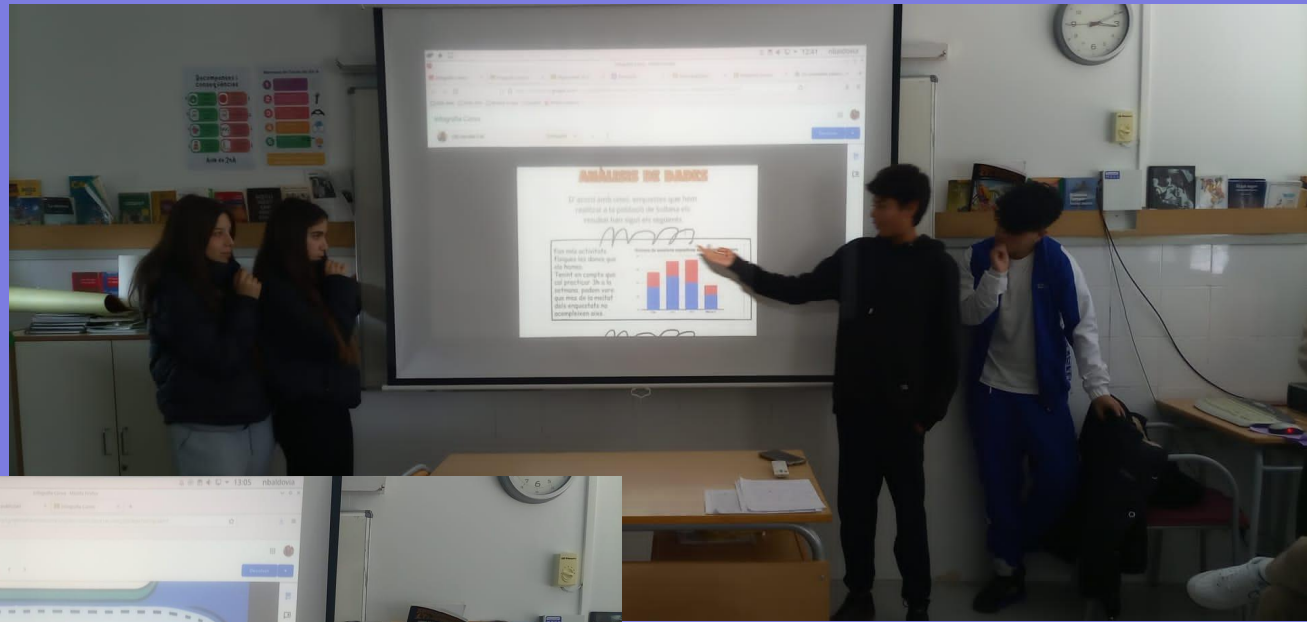


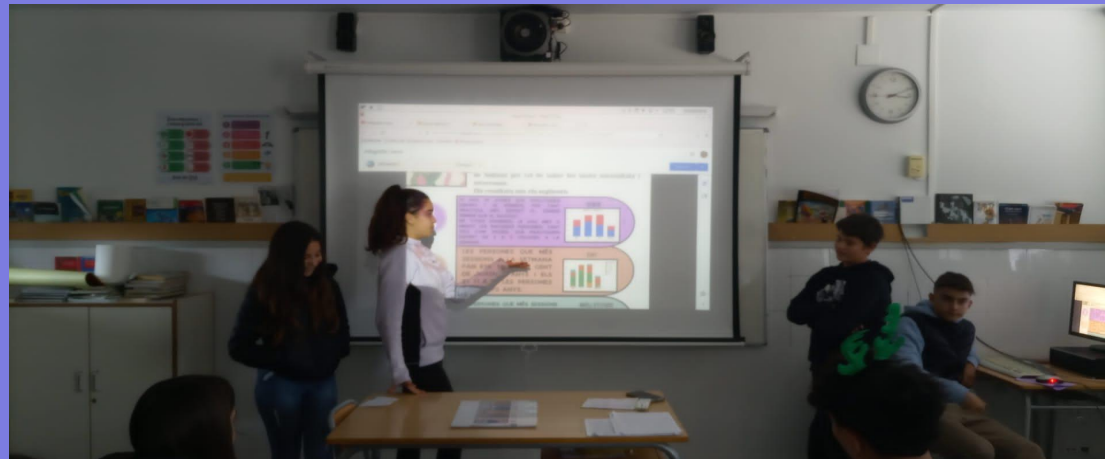
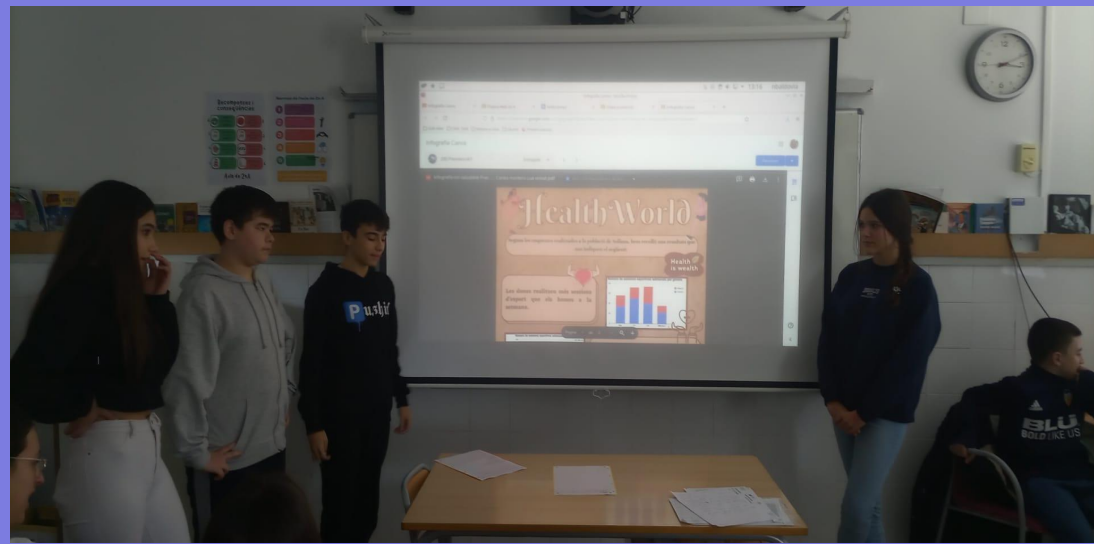
FASE AVALUADORA

TASCA 13. EXPOSICIÓ A LA CLASSE DELS PRODUCTES FINALS

- Cada classe escull per votació els millors productes finals per ser exposats al Centre Cultural.







ESPEREM QUE VOS
HAJA AGRADAT EL
NOSTRE PROJECTE



MOLTES GRÀCIES!

L'ALUMNAT DE 2N D'ESO DE L'IES DE SOLLANA