

FAQ www.e-alvac.caib.es

1. Què és [www.e-alvac](http://www.e-alvac.caib.es)?
2. Què és la comunitat escolar 2.0 ?
3. Què és l'eina Vida Saludable?
4. Qui pot fer el programa Vida Saludable?
5. Quin material informàtic necessit?
6. Com puc accedir a l'aplicació?
 - 6.1. Activa la classe per poder començar
 - 6.2. Fes una prova abans de començar
7. Els alumnes necessiten entrar a la comunitat per fer el qüestionari?
8. Com accedeixen els alumnes als qüestionaris?
9. Com s'identifica l'alumne?
10. Com s'ha d'emplenar el qüestionari?
11. Quins resultats es poden obtenir i com es visualitzaran?
12. Pot visualitzar l'alumne els resultats sempre que vulgui?
13. S'ha d'activar la classe cada vegada que els alumnes volen fer els diferents qüestionaris?
14. Es poden modificar els resultats dels qüestionaris?
15. Confidencialitat de les dades.
16. Es pot fer més d'un qüestionari?
17. Es disposa de material d'ajuda per al professorat d'educació per a la salut?
18. Teniu dubtes sobre l'aplicació?

1. Què és [www.e-alvac](http://www.e-alvac.caib.es)?

L'e-ALVAC és una estratègia per promocionar l'alimentació saludable i una vida activa als ciutadans, per contribuir a millorar la salut de la població. La pàgina web, basada en la idea que la salut comença en el lloc en què vivim, treballam, aprenem, jugam..., es divideix en diferents entorns, segons el grup de població a què s'adreça:

- Entorn **COMUNITARI**
- Entorn **ESCOLAR**
- Entorn **LABORAL/EMPRESARIAL**
- Entorn **SANITARI**

2. Què és la comunitat escolar 2.0 ?

La **comunitat escolar 2.0** és un espai de comunicació i participació per a tots els que es preocupen per l'educació en hàbits saludables, que intenten habitualitzar l'alumnat a menjar més fruita i verdura, que organitzen activitats esportives, que donen informació als alumnes sobre l'alimentació saludable i la vida activa i que es preocupen de crear un entorn saludable en el centre escolar (professorat, empreses, equip directiu, centres de salut...).



També volem que sigui un espai perquè les famílies i la societat reconeguin aquesta labor per millorar la salut dels alumnes.

En la fase en què ens trobam, volem treballar fonamentalment en els hàbits de l'alumnat, el centre com a espai saludable i tots els aspectes relacionats amb l'alimentació: menús escolars, cafeteries i màquines expenedores.

La comunitat escolar permet:

- ✓ Accedir a l'eina **Vida Saludable** perquè l'alumnat autovalori els seus hàbits.
- ✓ Trobar el **material educatiu** per treballar amb els alumnes **l'alimentació saludable i la vida activa**.
- ✓ Visualitzar en temps real els **resultats del programa Vida Saludable**.
- ✓ Autoavaluar el centre com a **entorn saludable**.
- ✓ Visualitzar **els resultats obtinguts del centre** en temps real.
- ✓ Demanar **material** per fer del centre un **espai saludable**.
- ✓ Obtenir els **informes de valoració nutricional** del menú escolar, de les cafeteries i les màquines expenedores.
- ✓ Sol·licitar **material educatiu per fer xerrades, conferències...**

Esperam que aquesta comunitat creixi amb l'ajuda de tots, i per això hi ha també un fòrum de discussió, una incubadora d'idees per a projectes nous i uns qüestionaris per avaluar la nostra tasca i que ens ajudi a millorar-la.

3. Què és l'eina Vida Saludable?

Perquè els hàbits de l'alumnat millorin hem de saber, en primer lloc, quins hàbits tenen.

Vida Saludable és un projecte que consta de quatre qüestionaris d'avaluació dels hàbits, amb l'objectiu d'oferir un suport per a l'educació per a la salut de l'alumne en el seu entorn escolar. Hi podeu trobar els qüestionaris següents:



Una vegada acabat el qüestionari, l'alumnat rep una sèrie de recomanacions en funció dels resultats que ha obtingut i el professor pot accedir als resultats globals de la classe.

4. Qui pot fer el programa Vida Saludable?

Pot fer el programa l'alumnat de les Illes Balears dels ensenyaments següents:

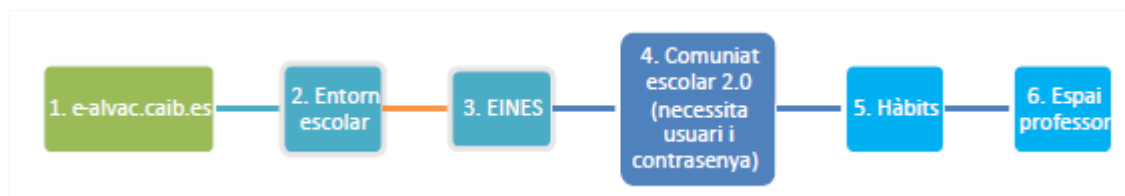
Qüestionaris d'hàbits	EP	ESO/BATXILLERAT/CICLES FORMATIUS
<i>Berenar saludable a casa i a l'escola</i>	X	X
<i>Dieta mediterrània: menges mediterrani?</i>	X	X
<i>Vida activa</i>	X	X
<i>Condicció física</i>	----	X

5. Quin material informàtic necessit?

1. Navegador Mozilla Firefox (preferiblement).
2. Resolució pantalla 1280x1024 píxels (preferiblement).
3. Impressora.
4. Dispositiu USB o altres dispositius de memòria per desar els resultats individuals.
5. Per fer el qüestionari *condició física* es necessita una bàscula per pesar, un tallímetre (o similar), un caixó per mesurar la flexibilitat del tronc, la gravació de la Course-Navette (aquest material s'especifica en les "instruccions i material" d'aquest qüestionari en particular).
6. Si es vol optimitzar la sessió, una pissarra digital o un canó de projecció.

6. Com puc accedir a l'aplicació?

La pàgina web de l'Estratègia d'alimentació saludable i vida activa de la Direcció General de Salut Pública i Consum és el punt d'entrada principal a tots els projectes disponibles i al material d'educació per a la salut. L'URL és: <http://www.e-alvac.caib.es>. Des d'aquí heu de seguir segons l'esquema següent:



6.1. Activa la classe per poder començar

Abans de començar és **essencial** que primer de tot el professor **activi la classe**, ja que si no els alumnes no podran fer cap qüestionari. Per això, entra a l'**Espai professor**. **Seguidament us demanarà el vostre usuari i la contrasenya i posteriorment accedireu a les pantalles següents, on podreu activar la classe.**

Recordatorio de la contraseña

Por favor, elija por favor una pregunta de seguridad.

Recordatorio de la contraseña

Pregunta

¿Cuál es su principal número de pasajero de vuelo más frecuente?

Respuesta

Guardar

Selecció classe → Selecció formulari → Resultats classe

alimentació saludable i vida activa

Govern de les Illes Balears

Inicio → Selecció classe

[10194524] | Cataluña

Llista de classes

Página 1 de 1 (Mostrant 1-2 de 2 registros)

Colegi	Campaña	Tipus educació	Curs	Grup	Número alumnes	Activa?	Accions
		Total			Total		
CEIP JOAN BENEFAM-07000790	Curs escolar 2014/2015	Primària	5º EP	A	22	<input checked="" type="checkbox"/>	
CEIP JOAN BENEFAM-07000790	Curs escolar 2014/2015	Primària	3º EP	A	26	<input type="checkbox"/>	

Página 1 de 1 (Mostrant 1-2 de 2 registros)

PLASALUT © Govern de les Illes Balears

Quan la icona de la casella activa està en verd significa que la classe està activa i és APTA per fer els qüestionaris; quan està amb el símbol de “prohibit” vermell vol dir que està inactiva i que s’ha d’activar per poder-hi accedir.

6.2. Fes una prova abans de començar

El professor no ha d’emplenar cap qüestionari, però **sí que cal que faci una prova abans**. Per fer-la, una vegada activada la classe, sortiu de l’Espai professor i clicau sobre qualsevol de les quatre icones següents. En el cas dels alumnes, per poder fer el qüestionari han d’entrar a la pàgina web inicial (consultau la pregunta número 8 d’aquest document).



Berenar saludable



Vida activa



Dieta mediterrània



Condicó física

La primera pantalla de les eines és la que hi ha aquí baix, on s’expliquen els diferents qüestionaris que es poden fer.

No hi ha alumne identificat



vida Saludable

Seguir una alimentació saludable i un estil de vida actiu són fets beneficiosos per al nostre organisme i per gaudir d'un bon estat de salut.

Per això, i emmarcat dins l'Estratègia de l'Alimentació Saludable i Vida Activa, la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social ofereix, a través del portal web els programes "El berenar saludable a casa i a l'escola", "La vida activa a casa i a l'escola", "Menges mediterrani?" i "Condicció física", un grapat d'eines informàtiques per ajudar els infants, els joves, la família i el professorat a conèixer, fomentar i avaluar la importància dels estils de vida saludable a casa i a l'escola.

Agraïm el vostre interès i esperam que us sigui d'utilitat.

Exemple Primària

Exemple ESO

Exemple Batxillerat



Inicia

Berenar Saludable	<p>Una alimentació saludable és fonamental per gaudir d'un bon estat de salut. Així, és necessari dur una alimentació variada i repartir la ingesta dels aliments en 5 menjades al llarg del dia, amb una quantitat ajustada a les nostres necessitats energètiques.</p> <p>Un bon hàbit en el primer berenar del matí està relacionat amb la disminució del sobrepès i l'obesitat i, a més, millora el rendiment físic i les capacitats intel·lectuals d'aprenentatge.</p> <p>"El berenar saludable a casa i a l'escola" és un programa que ajuda els infants, joves, família i professorat a valorar el seu hàbit alimentari i a fomentar la importància del berenar saludable a casa i a l'escola.</p>
Vida Activa	<p>Mantenir una vida activa és clau per obtenir beneficis per a la salut del nostre cos. Es recomana que, en el dia a dia, s'integri l'activitat física en les rutines diàries, com ara anar a l'escola caminant o en bici, passejar el ca, jugar al pati, pujar les escales... A més, també és important realitzar activitats físiques i esportives com córrer, ballar, anar en bici, nedar, jugar i fer jocs d'equip... per prevenir diverses malalties com l'obesitat, millorar la condició física i millorar el benestar psicològic i social.</p> <p>"La vida activa" és un programa informàtic que pretén ser una eina de valoració i foment de la vida activa entre infants i joves per tal de millorar-ne la salut.</p>
Menges Mediterrani?	<p>Durant els darrers anys, els nostres costums alimentaris han sofert un canvi, i hem passat d'una alimentació tradicional i pròpia de la terra a consumir plats importats i elaborats de diferent forma a la qual acostumaven els nostres padris. Actualment, les noves generacions consumeixen menys fruita, verdura, llegums i peix en detriment d'aliments altament processats que, en molts casos, aporten un excés d'energia que es tradueix en un increment del pes.</p> <p>"Menges mediterrani?" és una aplicació informàtica creada amb l'objectiu de valorar l'adhesió de les famílies a la dieta mediterrània i, en qualsevol dels casos, promoure els hàbits saludables i el consum d'aliments en les freqüències i les varietats justes de la nostra terra.</p>
Condicció Física	<p>La reducció de la pràctica d'activitat física entre els infants i joves provoca un augment progressiu del percentatge de persones sedentàries, cosa que es tradueix en un major índex de sobrepès. Paral·lelament, s'ha demostrat que aquelles persones que són actives en el dia a dia i que practiquen exercici físic regularment obtenen uns beneficis a nivell físic, psíquic i social que provoquen una millora de la salut i, per tant, de la qualitat de vida. L'objectiu de Condicció física (Ludos), projecte que s'emmarca en el Programa Internet a l'Escola, dins el Conveni de col·laboració entre el Ministeri d'Educació i les comunitats autònomes, és oferir un recurs informàtic dins l'àrea de l'educació física per valorar i avaluar a través d'unes proves pràctiques la condició física de l'alumne. L'estudi dels resultats obtinguts serà, sens dubte, un bon indicador del nivell de condició física i permetrà elaborar actuacions dirigides al foment de l'activitat</p>

CLICAU "EXEMPLE" (PRIMÀRIA, ESO o BATXILLERAT)

Aquesta modalitat permet visualitzar el funcionament de l'eina. **Simplement és un qüestionari de proves.**

7. Els alumnes necessiten entrar a la comunitat per fer el qüestionari?

No. Una vegada que el professor ha activat la classe, els alumnes poden fer els qüestionaris de Vida Saludable seguint les passes dels punts 8 i 9 següents.

Assegurau-vos que l'alumnat introdueix les dades correctes del seu centre, ja que si no, pot accedir a un col·legi, aula o classe diferent.

8. Com accedeixen els alumnes als qüestionaris?

L'alumne ha d'anar a la pàgina web www.e-almac.caib.es entrar a l'entorn escolar i clicar dins l'apartat **eines** a la icona del qüestionari que vol fer.

1)



2) Apareixerà aquesta pantalla. L'alumne ha de clicar **Inicia**.

No hi ha alumne identificat

vida Saludable

Seguir una alimentació saludable i un estil de vida actiu són fets beneficiosos per al nostre organisme i per gaudir d'un bon estat de salut.

Per això, i emmarcat dins l'Estratègia de l'Alimentació Saludable i Vida Activa, la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social ofereix, a través del portal web d'eines, els qüestionaris "El beremar saludable a casa i a l'escola", "La vida activa a casa i a l'escola", "Menges mediterrànica?" i "Condicció física", un grapat d'eines informàtiques per ajudar els infants, els joves, la família i el professorat a conèixer, fomentar i avaluar la importància dels estils de vida saludable a casa i a l'escola.

Agraïm el vostre interès i esperam que us sigui d'utilitat.

Exemple Primària

Exemple ESO

Exemple Batxillerat

Inicia

Beremar Saludable	<p>Una alimentació saludable és fonamental per gaudir d'un bon estat de salut. Així, és necessari dur una alimentació variada i repartir la ingesta dels aliments en 5 menjades al llarg del dia, amb una quantitat ajustada a les nostres necessitats energètiques.</p> <p>Un bon hàbit en el primer beremar del matí està relacionat amb la disminució del sobrepès i l'obesitat i, a més, millora el rendiment físic i les capacitats intel·lectuals d'aprenentatge.</p> <p>"El beremar saludable a casa i a l'escola" és un programa que ajuda els infants, joves, família i professorat a valorar el seu hàbit alimentari i a fomentar la importància del beremar saludable a casa i a l'escola.</p>
Vida Activa	<p>Mantenir una vida activa és clau per obtenir beneficis per a la salut del nostre cos. Es recomana que, en el dia a dia, s'integri l'activitat física en les rutines diàries, com ara anar a l'escola caminant o en bici, passejar el ca, jugar al pati, pujar les escales... A més, també és important realitzar activitats físiques i esportives com córrer, ballar, anar en bici, nedar, jugar i fer jocs d'equip... per prevenir diverses malalties com l'obesitat, millorar la condició física i millorar el benestar psicològic i social.</p> <p>"La vida activa" és un programa informàtic que pretén ser una eina de valoració i foment de la vida activa entre infants i joves per tal de millorar-ne la salut.</p>
Menges Mediterrani?	<p>Durant els darrers anys, els nostres costums alimentaris han sofert un canvi, i hem passat d'una alimentació tradicional i pròpia de la terra a consumir plats importats i elaborats de diferent forma a la qual acostumaven els nostres padris. Actualment, les noves generacions consumeixen menys fruita, verdura, llegums i peix en detriment d'aliments altament processats que, en molts casos, aporten un excés d'energia que es tradueix en un increment del pes.</p> <p>"Menges mediterrànica?" és una aplicació informàtica creada amb l'objectiu de valorar l'adhesió de les famílies a la dieta mediterrànica i, en qualsevol dels casos, promoure els hàbits saludables i el consum d'aliments en les freqüències i les varietats justes de la nostra terra.</p>
Condicció Física	<p>La reducció de la pràctica d'activitat física entre els infants i joves provoca un augment progressiu del percentatge de persones sedentàries, cosa que es tradueix en un major índex de sobrepès. Paral·lelament, s'ha demostrat que aquelles persones que són actives en el dia a dia i que practiquen exercici físic regularment obtenen uns beneficis a nivell físic, psíquic i social que provoquen una millora de la salut i, per tant, de la qualitat de vida. L'objectiu de Condicció física (Ludos), projecte que s'emmarca en el Programa Internet a l'Escola, dins el Conveni de col·laboració entre el Ministeri d'Educació i les comunitats autònomes, és oferir un recurs informàtic dins l'àrea de l'educació física per valorar i avaluar a través d'unes proves pràctiques la condició física de l'alumne. L'estudi dels resultats obtinguts serà, sens dubte, un bon indicador del nivell de condició física i permetrà elaborar actuacions dirigides al foment de l'activitat</p>

9. Com s'identifica l'alumne?

Una vegada que hagi clicat "Inicia", apareix una pantalla d'identificació de l'alumne on ha d'introduir les dades següents:

- **Informació del col·legi:** municipi, localitat i nom del col·legi.
- **Educació:** tipus d'educació, curs, grup i número de llista.
- **Alumne:** sexe, edat/data de naixement.

És essencial que aquesta informació sigui al més fidedigna possible, ja que si no els resultats poden sortir esbiaixats.

No hi ha alumne identificat 

Informació del col·legi

Municipi *

Localitat *

Col·legi *

Educació

Tipus d'educació *

Curs *

Grup *

Número de llista *

Alumne

Sexe *

 Els camps marcats amb * son obligatoris


Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum


alimentació
saludable
i vida activa

10. Com s'ha d'emplenar el qüestionari?

Els qüestionaris són molt bons d'emplenar. Hi ha preguntes de resposta única (sí/no) i d'altres de resposta múltiple. En alguns, les respostes es basen a arrossegar unes vinyetes cap al SÍ o cap al NO. És molt important contestar totes les preguntes, **NO ES PODEN DEIXAR PREGUNTES EN BLANC.**

11. Quins resultats es poden obtenir i com es visualitzaran?

Després d'haver fet un qüestionari, **l'alumne** obté de manera instantània:

1. Els resultats segons les seves respostes.
2. Consells saludables per millorar-ne els hàbits.

Pel que fa als **resultats de grup (classe)**, el professor els podrà visualitzar a través de la **Comunitat escolar web 2.0**. En accedir-hi, us tornarà a demanar el vostre nom d'usuari i la contrasenya CAIB.



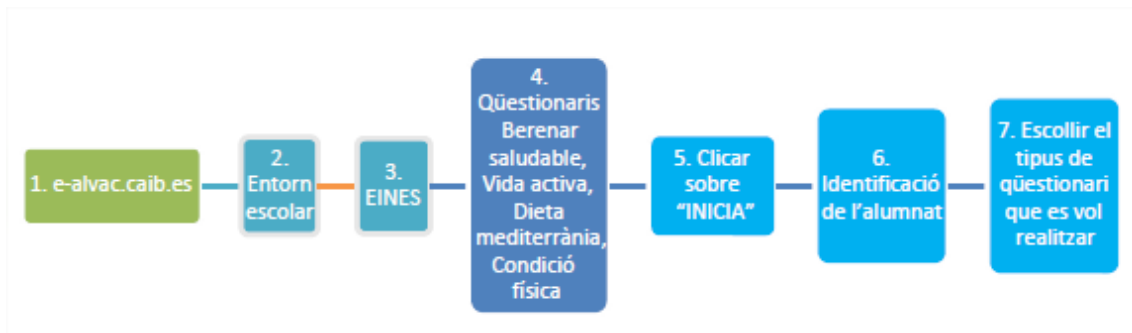
Un cop que sou a la casella **d'accions**, féu clic sobre la lupa i veureu els resultats del qüestionari escollit.

Catleg	Campanya	Tipus educació	Curs	Grup	Numero alumnes	Activat	Accions
CEP JOAN BENJAM-07000790	Curs escolar 2014/2015	Tota	5è EP	A.	22	Tots	Veure resultats
CEP JOAN BENJAM-07000790	Curs escolar 2014/2015	Primària	3è EP	A.	26		

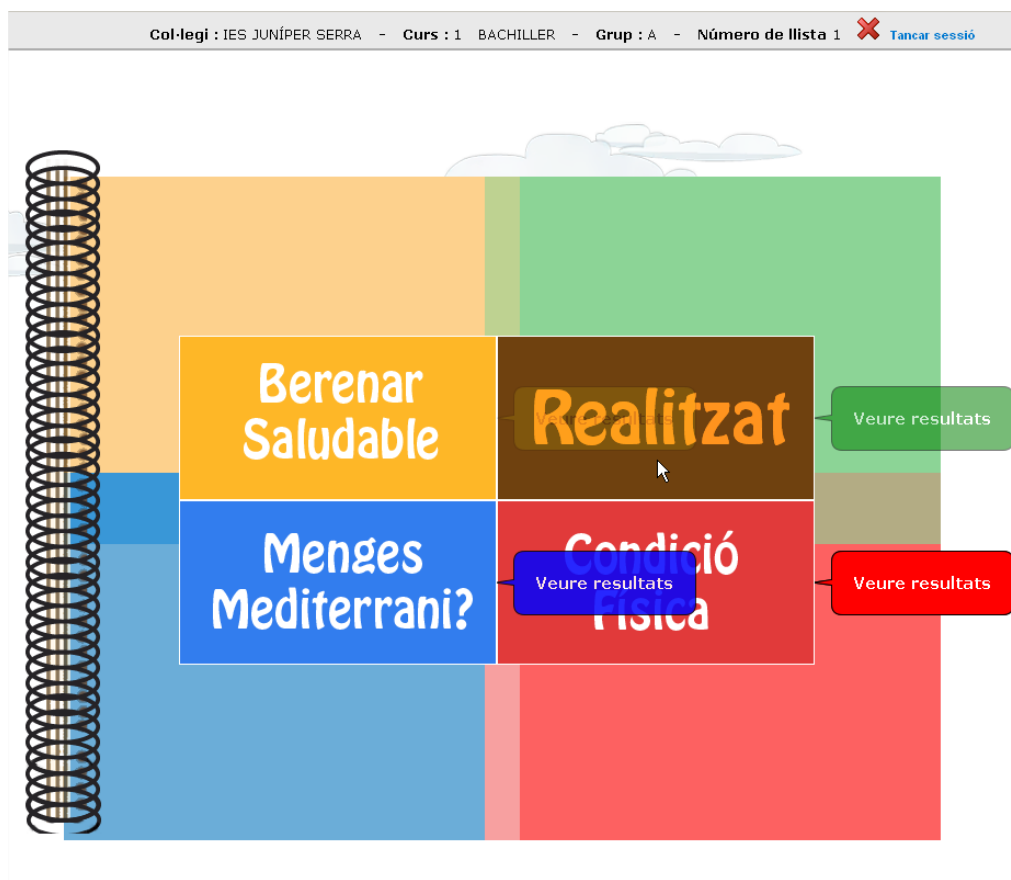
S'ha de tenir en compte que la visualització dels resultats globals pot tardar un temps segons el nombre d'alumnes de la classe.

12. Pot visualitzar l'alumne els resultats sempre que vulgui?

Sí. Per poder visualitzar els resultats, s'ha de seguir l'esquema següent:



Una vegada que l'alumne hagi introduït les dades d'identificació a l'aplicació de Vida Saludable, apareixerà el pictograma següent. Des d'aquí podrà visualitzar els resultats dels qüestionaris en què posi **REALITZAT**.



13. S'ha d'activar la classe cada vegada que els alumnes volen fer els diferents qüestionaris?

No. Només és necessari activar la classe quan es faci el primer qüestionari. Després, la classe ja queda activa per a qüestionaris posteriors.

14. Es poden modificar els resultats dels qüestionaris?

Mentre que es fa el qüestionari es poden fer tants de canvis com es vulguin, però una vegada acabat ja no es pot modificar.

Una vegada que s'ha acabat el qüestionari i se n'han visualitzat els resultats, hi ha dues opcions:

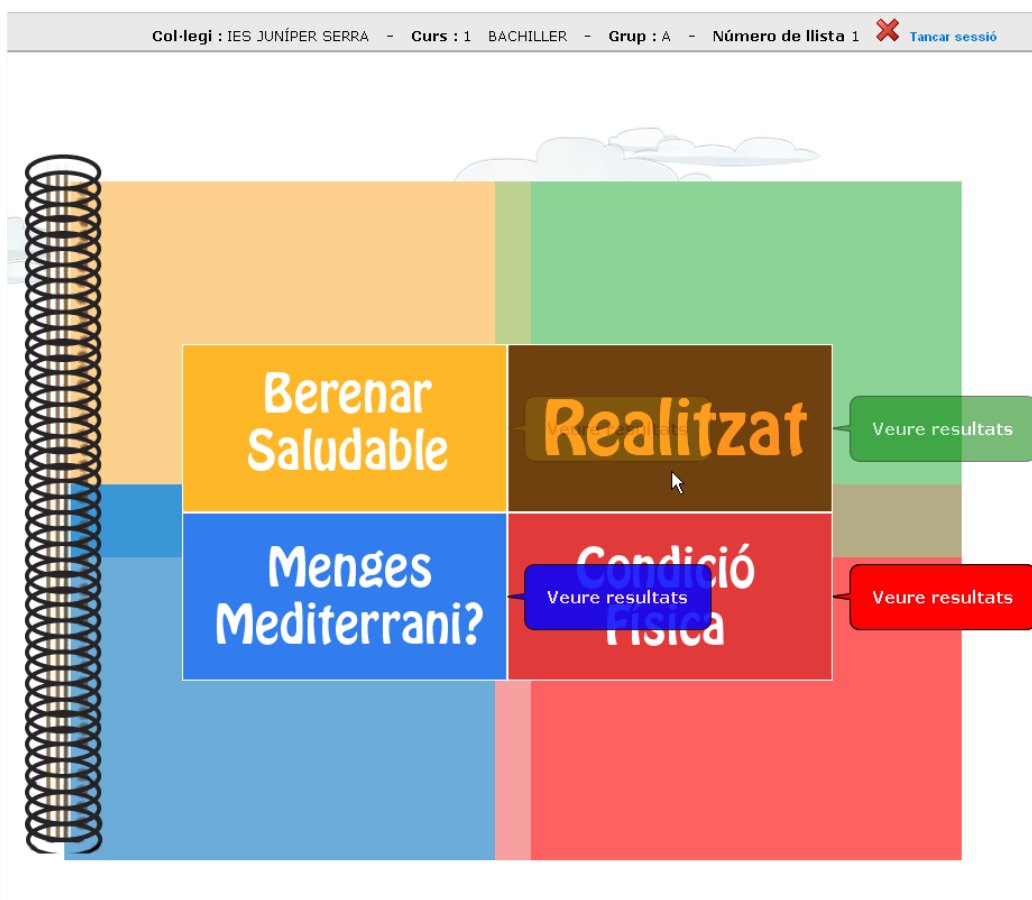
- **Fer un altre qüestionari** (perquè el faci la mateixa persona i serà diferent en acabar d'emplenar).
- **Tancar la sessió** (es torna a la pàgina principal).

15. Confidencialitat de les dades

Les dades són totalment confidencials i només s'usaran per a finalitats estadístiques sense que es pugui identificar l'alumne, ja que no es demanen el nom ni els llinatges.

16. Es pot fer més d'un qüestionari?

L'alumne només pot fer una vegada cada qüestionari. Si s'intenta fer un qüestionari ja emplenat, apareixerà un missatge de "Realitzat" on l'alumne podrà veure els resultats del que ja ha fet i l'únic que pot fer és un qüestionari diferent o abandonar l'aplicació mitjançant la icona "Tanca" que apareix a la part superior de la pàgina.



17. Es disposa de material d'ajuda per al professorat d'educació per a la salut?

Es disposa de material de suport per al professorat i per a l'alumnat en la comunitat escolar 2.0 per a cada tipus de qüestionari. Normalment és per emprar una vegada que s'ha fet el qüestionari per dur a terme sessions d'educació per a la salut i modificar els hàbits que poden ser millorables. Hi ha algun material que es disposa en format paper i d'altre en línia. La petició d'exemplars es fa a través d'un formulari en la mateixa comunitat.

18. Teniu dubtes sobre l'aplicació?

Si teniu dubtes sobre l'aplicació, a l'apartat **AJUDA** podeu consultar els manuals o bé participar en un fòrum de discussió.

