

2º E.S.O.

1.- Alimentación Saludable para Jóvenes.

La alimentación, es una de las bases fundamentales para conseguir una forma de vida saludable. No en vano, se llega a afirmar que “somos lo que comemos”. “Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente durante la adolescencia. La dieta de jóvenes españoles se caracteriza por un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, como productos de bollería y bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados, respectivamente) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales que puede influir en su salud y un bajo rendimiento educativo.

2.- Uso Seguro Y Saludable De Internet, Redes Sociales, Móviles Y Videojuegos.

Aprender a desarrollar habilidades como las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, el pensamiento crítico y creativo, el manejo de las tensiones y el estrés para no naufragar en los infinitos océanos que ofrece Internet, móviles, ordenadores, videojuegosCon estas habilidades, las personas, especialmente jóvenes, tendrán la capacidad de un dominio establecer una amistad inteligente no sólo con las pantallas sino con todo lo que les represente disfrute y diversión.”

PERIODO DE REALIZACIÓN.- Durante todo el curso escolar 2021-22

INSCRIPCIONES: Hasta el 16 de Diciembre.

E-MAIL: adensalud@gmail.com