

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**OBJETIVO:** ofrecer a al alumnado habilidades, destrezas, aptitudes y conocimientos necesarios para su correcto desarrollo y tener una vida diaria más saludable.

### 1º E.S.O.

#### **1.- Higiene y Salud Personal**

La higiene personal, es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas: Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad. Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades. Facilitar las relaciones interpersonales. Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos. Así como concienciar a los jóvenes sobre las medidas higiénico sanitarias ante Covi- 19 y otras posibles infecciones.

#### **2.- Prevención Ciberbullying.**

Su alta prevalencia, la gravedad de sus consecuencias y las dificultades para la prevención e intervención han hecho de este fenómeno el principal azote digital de adolescentes. La inmediatez, facilidad y disponibilidad para causar daño, la potencia de Internet, la dificultad de desarrollar la empatía en el entorno digital... son algunos de los factores que hacen que el ciberacoso entre iguales se haya convertido en el problema más relevante que afecta a la adolescencia online.

**PERIODO DE REALIZACIÓN.-** Durante todo el curso escolar 2022-23

**INSCRIPCIONES:** Hasta el 16 de Diciembre. **Se confirmarán fechas con los centros**

**E-MAIL:** [adensalud@gmail.com](mailto:adensalud@gmail.com)