

3º E.S.O.

1 - Taller Nutrición Y Salud Para Jóvenes “Dieta Mediterránea”

Tiene la finalidad de dar a conocer las múltiples posibilidades que tenemos para conseguir una dieta saludable basada en alimentos principalmente de origen mediterráneo como pescados frutas, verduras o cereales. Cuáles son los hábitos que debemos adoptar para estar sanos. Este taller propone realizar intervenciones para que los jóvenes alcancen la capacidad de elegir los alimentos correctamente y en las cantidades adecuadas, favoreciendo de este modo el autocontrol de la alimentación, actividad física y prevención de la obesidad.

2 - Medidas De Concienciación Higiénico Sanitarias Y Como Prevenir Los Efectos Nocivos Del Sol.

Tiene la finalidad concienciar y prevenir a los jóvenes sobre los efectos nocivos del sol en la piel. El sol es una fuente necesaria y genera efectos beneficiosos. Pero hay que tener muy en cuenta que la piel es el órgano que más sufre a largo plazo las consecuencias de una exposición al sol repetida y excesiva. Las radiaciones solares tienen efectos perjudiciales y es necesario tomar medidas preventivas desde la juventud. En una segunda parte, se recordará las a los jóvenes sobre las medidas higiénico sanitarias ante Covi- 19 y otras posibles infecciones

PERIODO DE REALIZACIÓN.- Durante todo el curso escolar 2023-24

INSCRIPCIONES: Hasta el 15 de Diciembre de 2023.

E-MAIL: adensalud@gmail.com