

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 Cyberbullying.

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 2025-

26

INSCRIPCIONES: Hasta el 12 de Diciembre 2025.

Se confirmarán fechas con los centros

E-MAIL: adensalud@gmail.com

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 2025-26.

Se confirmarán fechas con los centros.

INSCRIPCIONES: Hasta el 12 de diciembre de 2025

E-MAIL: adensalud@gmail.com

3° 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 Covid- 19 y otras posibles infecciones

PERIODO DE REALIZACIÓN.- Durante todo el curso escolar 2025-26

INSCRIPCIONES: Hasta el 12 de Diciembre de 2025

E-MAIL: adensalud@gmail.com

4º ESO

1 - Consumo Responsable Y Economía Circular.

Tiene como finalidad concienciar a los jóvenes en la práctica de un consumo consciente, responsable y sostenible. Aprenderán derechos y deberes como consumidores, (hojas de reclamaciones, entidades de consumidores, etc.). Sistema de aprovechamiento de recursos donde prima la reducción, la reutilización y el reciclaje de los elementos importancia del reciclado. Conocer y saber que es la Economía Circular.

2 - Medidas De Concienciación Higiénico Sanitarias y “Primeros Auxilios”.

Tiene como finalidad ofrecer a los jóvenes conocimientos básicos de qué hacer y qué no hacer , ante cualquier situación de auxilio o emergencia que se pueda producir. Como conocer la actuación básica en primeros auxilios P.A.S. (Proteger, Avisar, Socorrer.), teléfonos de emergencias, tomar el pulso, practicar RCP.... En una segunda parte, se recordará las a los jóvenes las medidas higiénico sanitarias ante Covi- 19 y otras posibles infecciones.

PERIODO DE REALIZACIÓN.- Durante todo el curso escolar 2025-26

INSCRIPCIONES: Hasta el 12 de Diciembre de 2025

Se confirmarán fechas con los centros.

E-MAIL: adensalud@gmail.com