

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADICTIVAS

CONTIDOS

Adicións con sustancias, conceptos básicos sobre drogas, información sobre tabaco, alcol, cannabis e bebidas enerxéticas e crenzas e actitudes dos escolares ante as drogas.

Durante o desenvolvemento das sesións combinarase a exposición teórica, empregando medios audiovisuais para facilitar a adquisición de coñecementos, co traballo en grupo co fin de fomentar a participación do alumnado e a aprendizaxe significativa.

As actividades serán adaptadas aos coñecementos e intereses do alumnado potenciando o intercambio de opinións e a interacción grupal.

Fomentarase a adquisición de coñecementos reais sobre as adicións, desmontando mitos e favorecendo a análise crítica para unha toma de decisións responsable.

OBXECTIVOS

- ★ Promover a adopción de estilos de vida saudables entre a poboación escolar, potenciando diversos factores de protección e reducindo o impacto de determinados factores de risco asociados ás condutas adictivas.
- ★ Dar a coñecer o fenómeno das adicións con sustancias.
- ★ Mellorar a calidade da información do alumnado sobre as drogas.
- ★ Incrementar a percepción de risco asociado ao consumo de drogas, en especial do tabaco, o alcohol e o cannabis.
- ★ Corrixir os mitos que o alumnado mantén en relación ao consumo das diferentes drogas.
- ★ Ofrecer información, orientación e asesoramento, tanto aos diferentes profesionais implicados coma ao alumnado que se encontre en situación de uso/abuso de drogas ou de risco.



PERSOAS DESTINATARIAS: ESO.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo/aula por obradoiro.

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a xuño.

DURACIÓN: lectivo. Dúas sesións de 100 minutos de duración por obradoiro.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Centros de ensino.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE HABILIDADES SOCIAIS

CONTIDOS

Concepto de habilidades sociais, actitudes ante o conflito e comunicación: elementos, distorsións, tipos.

O obradoiro desenvólvese mediante unha exposición teórica apoiada en material audiovisual para facilitar a adquisición de coñecementos.

Realizaranse dinámicas de grupo que contribuirán a crear un clima de confianza e a participación do alumnado.

Búscase que o alumnado tome parte activa realizando dinámicas que poñan en práctica os coñecementos adquiridos, fomentando a cohesión grupal e a cooperación do grupo.

OBXECTIVOS

- ★ Potenciar a competencia social ou a aprendizaxe de novas habilidades sociais co fin de aumentar os factores de protección ante as condutas aditivas e responder de maneira saudable aos retos do ambiente.
- ★ Adquirir coñecementos sobre habilidades sociais básicas.
- ★ Identificar os estilos de afrontamento e resolución de conflitos.
- ★ Fomentar a experimentación por parte do alumnado de experiencias de cooperación, empatía e respecto como elementos facilitadores de comunicación asertiva.

PERSOAS DESTINATARIAS: ESO.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo/aula por obradoiro.

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a xuño.

DURACIÓN: lectivo. Dúas sesións de 100 minutos por obradoiro.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Centros de ensino.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIROS DE PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADICTIVAS E USO RESPONSABLE DAS NOVAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN (TIC) NO ÁMBITO FAMILIAR

CONTIDOS

Adicións con sustancias, factores de risco e de protección e posición familiar sobre as adicións.

Os contidos a tratar estarán adaptados aos coñecementos e intereses das familias. Durante o desenvolvemento das sesións realizarase unha exposición teórica apoiada con medios audiovisuais e contando coa participación das familias para facela máis dinámica.

Trátase de crear un espazo de reflexión e intercambio de experiencias no que as familias se sintan cómodas e poidan compartir as súas opinións e as súas dúbidas en relación cos contidos a tratar, atendendo ás demandas que poidan xurdir durante o desenvolvemento das sesións e ofrecendo recomendacións para aumentar os factores de protección e diminuír os factores de risco relacionados coas adicións.

OBXECTIVOS

- ★ Fomentar unha maior implicación das familias como axentes de saúde.
- ★ Mellorar a calidade da información sobre as adicións en xeral e as drogas en particular.

PERSOAS DESTINATARIAS: Familias.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: máximo 15 persoas

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a xuño

DURACIÓN: Lectivo. Dúas sesións de 2 horas de duración.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Instalación municipal

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

A MODIÑO: A FESTA É TÚA, ELIXE COMO VIVILA.

CONTIDOS

O programa "A Modiño, A Festa é Túa, Elixer Como Vivila" é unha iniciativa preventiva dirixida ao alumnado de 3º e 4º de ESO nos Institutos de Educación Secundaria de Narón, co obxectivo de reducir os riscos asociados ao consumo de alcol. Enmarcado no enfoque de redución de riscos, busca promover unha conciencia crítica e fomentar prácticas seguras en contextos de lecer onde o alcol estea presente.

O programa estrutúrase en tres fases principais:

1. Presentación interactiva na aula: Realizarase unha presentación interactiva na que o alumnado explorará diferentes escenarios hipotéticos relacionados co consumo de alcol nunha noite de verbena. Nestas situacións, deberán elixir entre distintas opcións para determinar cal é a máis axeitada e analizar as consecuencias que esas decisións teñen para a saúde, a seguridade e o benestar.
2. Reparto de pulseiras: Distribuiranse pulseiras co lema "A Modiño" para reforzar a mensaxe de moderación e responsabilidade nas decisións relacionadas co lecer.
3. Deseño gráfico e produción de microvídeos: Crearase material gráfico e audiovisual que promova a percepción dun lecer máis seguro e sen alcol, subliñando a súa importancia en eventos como as verbenas.

A difusión destes materiais realizarase a finais do curso escolar 2025/2026, coincidindo co inicio das festas patronais.

OBXECTIVOS:

- Fomentar a exploración e adopción de alternativas ao consumo de alcol en contextos de festa, subliñando os riscos e impacto que ten o consumo na súa saúde física, social e emocional.
- Promover contornas seguras e igualitarias, sensibilizando sobre a relación entre o consumo de alcol e as condutas disruptivas, incluíndo a perspectiva de xénero e destacando a importancia de crear espazos de lecer respectuosos e libres.
- Crear e difundir materiais gráficos e audiovisuais que promovan un cambio na percepción do consumo de alcol desvinculando a necesidade de consumir para encaixar, desfrutar e relacionarse.



PERSOAS DESTINATARIAS :

Alumnado de 3º e 4º ESO dos centros de ensino do Concello de Narón.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES:

Alumnado de 3º e 4º ESO dos centros de ensino do Concello de Narón.

DATAS DE EXECUCIÓN:

Setembro 2025 a xuño 2026

DURACIÓN:

1 sesión de 50 minutos de duración.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Centro de ensino do Concello de Narón.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIROS DE CONVIVENCIA ESCOLAR E
PREVENCIÓN DO ACOSO

CONTIDOS

Proxecto de detección do acoso escolar nas aulas, a través do cal crear un espazo de reflexión crítica e diálogo onde abordar aspectos das relacións entre as persoas, a convivencia nos diferentes contextos, as situacións de desequilibrio e a existencia de relacións baseadas na violencia coas súas diferentes manifestacións (acoso/ciberacoso), nos centros educativos de Narón. Estes obradoiros constan por un lado dos obradoiros grupais co alumnado, sesións individuais co alumnado, obradoiros coas familias, e obradoiros co profesorado.

OBXECTIVOS

- ✦ Crear un clima positivo nos centros que favoreza que a escola sexa un lugar de convivencia, de aprendizaxe e de crecemento persoal do alumnado.
- ✦ Traballar aspectos da intelixencia emocional que poidan previr situacións de acoso en calquera das súas manifestacións: empatía, expresión de emocións, estratexias de autorregulación, establecemento de límites, etc.
- ✦ Capacitar as/os menores para identificar as situacións de acoso escolar e ciberacoso, e saber como actuar ante elas.
- ✦ Filtrar a perspectiva de xénero e o seu efecto nas propias relacións de desequilibrio, ou agresións interpersoais.
- ✦ Fomentar no alumnado, profesorado e familias unhas habilidades comunicativas asertivas que repercutan positivamente nas súas relacións.

PERSOAS DESTINATARIAS : Alumnado que curse 6º de educación primaria e 1º de ESO, escolarizado nos centros de ensino de Narón, familias do alumnado que participan



no programa ou abertas ás familias dos centros, e profesorado dos centros educativos que participan no programa.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo/ aula por obradoiro.

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

DURACIÓN: Lectivo. Sesións quincenais con alumnado de 50 minutos de duración. 4 horas a distribuír ao longo de curso para atender individualmente ao alumnado que o precise, e sesións de 2 horas de duración destinadas a familias e profesorado en función da demanda.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE PREVENCIÓN DE
ADICIÓN E DE CONSUMO RESPONSABLE
DE NOVAS TECNOLOXÍAS

CONTIDOS

Proxecto de prevención de adicións en menores de idade, a través de obradoiros, traballando paralelamente coas familias, dotándoas das ferramentas necesarias para evitar condutas aditivas relacionadas co uso das novas tecnoloxías, con especial incidencia nas redes sociais, o manexo do teléfono móbil, os xogos de apostas e de azar e os videoxogos.

- Introducción ao mundo dixital.
- Adicións tecnolóxicas: que son e como se manifestan.
- Redes sociais e identidade dixital.
- Ferramentas para o consumo responsable.
- Alternativas saudables e tempo de calidade.

OBXECTIVOS

- ★ Fomentar hábitos e rutinas no uso das novas tecnoloxías, non prexudiciais.
- ★ Identificar as condutas en torno ao xogo e as súas consecuencias.
- ★ Potenciar un pensamento crítico e con criterio no uso das TIC.
- ★ Reflexionar sobre o uso dos videoxogos.
- ★ Analizar os riscos no uso das redes sociais e internet.

PERSOAS DESTINATARIAS: Alumnado que curse 6º de educación primaria, 2º E 3º de ESO e FPB, escolarizado nos centros de ensino de Narón

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo/aula por obradoiro

DATAS DE EXECUCIÓN: Curso escolar. De outubro a maio.



DURACIÓN: Lectivo. Sesións de 1 hora de duración e cada obradoiro constará de 3 sesións por grupo aula.

Sesións destinadas a familias e profesorado en sesións de 2 horas de duración en función da demanda.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Centros de ensino

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE NUTRICIÓN SAUDABLE E TRASTORNOS DA CONDUTA ALIMENTA- RIA

CONTIDOS

Obradoiros de nutrición saudable, hixiene alimentaria, etiquetado de alimentos e de trastornos da conduta alimentaria. En cada sesión propoñerase unha actividade de tipo práctico que axude a asentir os contidos teóricos abordados, transmitindo de forma amena o fundamento duns hábitos alimentarios saudables.

A través do xogo e o debate e o traballo cooperativo, transmítense de xeito ameno os fundamentos dos hábitos alimentarios saudables.

- Introducción á alimentación saudable.
- Hábitos alimentarios e estilo de vida.
- Alimentación consciente e emocional.
- Trastornos da conduta alimentaria.
- Prevención e coidado.
- Actividades prácticas (análise de etiquetas de produtos habituais, creación dalgún petisco saudable, dinámicas de reflexión sobre imaxe corporal e diversidade, xogos sobre mitos alimentarios).

OBXECTIVOS

- ★ Informar e concienciar ao alumnado acerca da importancia dunha dieta saudable e a discriminación de alimentos negativos.
- ★ Analizar os conceptos de comida sa e saudable.
- ★ Fomentar o pensamento crítico do alumnado adolescente acerca dos valores estéticos imperantes que fomentan os medios de comunicación e redes sociais e as dietas milagre.



- ✧ Propiciar no alumnado o entendemento do etiquetado dos alimentos e tomar decisións informadas.
- ✧ Fomentar a autoestima corporal e o respecto pola diversidade.
- ✧ Propiciar no alumnado o entendemento do etiquetado dos alimentos.

PERSOAS DESTINATARIAS : Alumnado de educación infantil, primaria e secundaria escolarizados nos centros de ensino de Narón.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo/aula por obradoiro.

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro 2025 a maio 2026.

DURACIÓN: Lectivo. Tres sesións de 50 minutos por obradoiro.

LUGAR DE REALIZACIÓN: Centros de ensino.