

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE PREVENCIÓN DE CON-
DUTAS ADICTIVAS.

NON PASA NADA, PASA ALGO?

CONTIDOS

Adicciós 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 adicciós, 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 adicciós 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: SEGUNDO CICLO DA ESO e FORMACIÓN PROFESIONAL.

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 “SAÚDE NA ESCOLA”

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: PRIMEIRO CICLO DA 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 CONDUCTAS ADICTIVAS E USO RESPONSABLE DAS NOVAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN (TIC) NO ÁMBITO FAMILIAR

CONTIDOS

Adiccións con sustancias ,factores de risco e de protección e posición familiar sobre as adiccións.

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 adiccións.

OBXECTIVOS

- ★ Fomentar unha maior implicación das familias como axentes de saúde.
- ★ Mellorar a calidade da información sobre as adiccións 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 e centros educativos solicitantes.

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIRO DE PREVENCIÓN DE CON-
DUTAS ADICTIVAS.
XOGO REVOLTO

CONTIDOS

Xogo Revolto é un programa de prevención selectiva orientado a promover unha actitude crítica e un uso responsable do lecer dixital, abordando o uso problemático do xogo e das apostas, así como o uso abusivo das novas tecnoloxías.

OBXECTIVOS

- Sensibilizar sobre o xogo e as apostas.
- Promover un uso seguro das novas tecnoloxías.
- Detectar situacións de risco e ofrecer orientación.

PERSOAS DESTINATARIAS: 4º ESO e Formación Profesional.

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 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 ALIMENTARIA

CONTIDOS

Obradoiros de nutrición saudable, hixiene alimentaria, etiquetado de alimentos e de trastornos da conduta alimentaria. En cada sesión propoñeráse 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 a maio.

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

LUGAR DE REALIZACIÓN: Centros de ensino.