

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

OBRADOIROS DE NUTRICIÓN SAUDABLE

CONTIDOS

Obradoiros de nutrición saudable, hixiene, seguridade alimentaria e etiquetaxe de alimentos. En cada sesión propoñeráse unha actividade de tipo práctico que axude a asentarse os contidos teóricos abordados, transmitindo de forma amena o fundamento duns hábitos alimentarios saudables.

En cada sesión propónselle ao alumnado unha actividade grupal de tipo práctico, despois dunha exposición breve de contidos.

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

No obradoiro utilízanse recursos audiovisuais de apoio para mellorar a comprensión dos contidos teóricos. Empréganse tamén fichas individuais que reforzan a asimilación da materia.

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 vida saudable.

PERSOAS DESTINATARIAS : educación infantil, primaria e secundaria.

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.

CONTIDOS

Adiccións con substancias e adiccións comportamentais (apostas, videoxogos, móbil...), conceptos básicos sobre drogas, información sobre tabaco, alcol, cánnabis 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 adiccións, 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 adiccións: adiccións con substancias e adiccións comportamentais (apostas, videoxogos, móbil...)
- ★ 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 cánnabis.
- ★ 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.



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 adictivas 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 maio.

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

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino.

CONTIDOS

Adiccións con substancias e adiccións comportamentais (apostas, videoxogos, móbil, etc.), factores de risco e de protección e posición familiar sobre as adiccións. Definición e información das TIC, oportunidades e riscos das novas tecnoloxías e boas prácticas no uso das TIC.

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 as 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.
- ★ Sensibilizar as familias sobre os riscos que entraña o uso inadecuado das novas tecnoloxías da información e a comunicación propiciando un uso responsable por parte dos seus fillos e fillas.

PERSOAS DESTINATARIAS: familias.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: un grupo máximo de 20 persoas.



NARÓN

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

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

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros cívicos sociais.



OBRADOIROS DE EDUCACIÓN AFECTIVO- SEXUAL

CONTIDOS

Ao longo das sesións coa rapazada, trátase de reflexionar e contrastar as súas actitudes e coñecementos acerca da sexualidade, coa incorporación de novos coñecementos teóricos e prácticos en relación á afectividade e ás relacións cun/ha mesmo/a e con outras persoas, atendendo sempre á diversidade sexual (diferentes corpos, identidades, orientacións..) e ao fomento do bo trato.

Durante a actividade grupal, acláranse os mitos máis habituais sobre a sexualidade, resólvense as súas dúbidas e curiosidades e foméntase unha visión máis libre e respectuosa da maneira de vivir a sexualidade de cada quen, expresando as diferentes opinións e tendo en conta as emocións, as necesidades, os ritmos e os gustos de cada persoa. Trátase tamén de romper cos estereotipos por cuestión de xénero que seguen aparecendo cando falamos de sexualidade nas aulas e ofrecer información acerca da saúde e seguridade sexual, así como recursos de interese sobre o tema.

No obradoiro utilízanse dinámicas grupais e recursos audiovisuais de apoio para mellorar a comprensión e reflexión dos contidos teóricos.

OBXECTIVOS:

- ★ Promover unha sexualidade igualitaria, libre, sa e pracenteira.
- ★ Crear un espazo onde poder falar con liberdade, nun clima de confianza e desde a igualdade de xénero, en torno aos temas da afectividade e sexualidade.
- ★ Facilitar a revisión e cuestionamento de mitos e conceptos falsos relacionados coa vivencia sexual.
- ★ Incidir sobre temas vencellados aos dereitos sexuais e reprodutivos.
- ★ Favorecer a prevención de condutas de risco e as infeccións de transmisión xenital e bucoxenital.

- ★ Traballar a expresión corporal e naturalizar palabras e terminoloxías que compoñen a diversidade bio-psico-social.
- ★ Aprender a xestionar os conflitos entre desexos, valores, normas sociais e culturais.
- ★ Detectar prexuízos e estereotipos sexistas que subxacen nas concepcións sobre a sexualidade.

PERSOAS DESTINATARIAS : 2ºESO

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

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

DURACIÓN: lectivo. Catro sesións de 50 minutos por obradoiro.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino secundario.



CONTIDOS:

Nestas asesorías trátase de crear nos centros un espazo de asesoramento, consulta e diálogo onde se aborden aspectos relacionados coa afectividade, a sexualidade e as relacións interpersoais, integrando a idea de que a información, a intelixencia emocional e o respecto son a base para unha sexualidade saudable e o establecemento de relacións igualitarias.

Abórdanse as consultas e dúbidas solicitadas polas persoas que se achegan a participar e tamén se proporciona información veraz ao alumnado, con materiais, recursos, artigos, novas etc. sobre temas e cuestións que propoñen ou poden ser do seu interese (diversidade sexual, loita contra a LGTBIfobia, *tips do bo trato*, factores de protección, indicadores da violencia machista, etc.).

Tamén se debate sobre algunhas das cuestións actuais no ámbito da sexualidade e como valor principal, foméntase o respecto pola diversidade de maneiras de ser e sentir que existen no alumnado dos centros, así como a liberdade dos diferentes corpos e emocións das persoas.

OBXECTIVOS:

- ★ Atender as consultas, dúbidas e intereses do alumnado sobre a(s) sexualidade(s).
- ★ Facilitar un espazo de presentación dende a autoescoita e as necesidades individuais do alumnado.
- ★ Xerar relacións de respecto e bo trato ante a diversidade de corpos, vidas e opinións.
- ★ Proporcionar un espazo para que o alumnado faga as súas preguntas, garantindo a escoita e o anonimato.
- ★ Responder a súa curiosidade e introducir os conceptos básicos de fisioloxía e sexualidade axustados ás súas idades e niveis de comprensión.
- ★ Dotar de información sobre contidos e recursos que demanden ou se axusten ás súas realidades e necesidades.

PERSOAS DESTINATARIAS : ESO e bacharelato.

Nº MÁXIMO DE PERSOAS PARTICIPANTES: consultas individuais e grupais (aprox. 10 persoas) segundo a demanda ou necesidades do alumnado.

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

DURACIÓN: horario lectivo, no tempo do recreo escolar.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino secundario.



OBRADOIRO DE CONVIVENCIA ESCOLAR E PREVENCIÓN DO ACOSO ESCOLAR

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 de obradoiros grupais co alumnado, obradoiros individuais co alumnado, obradoiros coas familias, e obradoiros co profesorado.

OBXECTIVOS

- ★ Crear un clima positivo no 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 : 6º de educación primaria e 1º de ESO; familias do alumnado que participan no programa ou abertas ás familias do centro, e profesorado dos centros educativos que participan no programa.

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



NARÓN

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

DURACIÓN: lectivo. Sesións quincenais con alumnado de 50 minutos de duración.

3 horas de sesións coas familias e 3 horas de sesións co profesorado.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino.



OBRADOIROS DE PREVENCIÓN DE LUDOPATIAS EN MENORES

CONTIDOS

Proxecto de prevención de ludopatías en menores de idade a través de obradoiros, traballando paralelamente coas súas familias, dotándoas das ferramentas necesarias para evitar condutas aditivas relacionadas co uso das novas tecnoloxías (facendo especial fincapé nos xogos con apostas). Estes obradoiros levaranse a cabo co alumnado, coas ANPA, e coas familias da actividade municipal de Escolas de familia.

OBXECTIVOS

- * Fomentar hábitos e rutinas no uso das novas tecnoloxías, non prexudiciais.
- * Identificar as condutas de risco en torno ao xogo e as súas consecuencias.
- * Potenciar un pensamento crítico e con criterio no uso das TIC.
- * Dotar de habilidades persoais os menores e as familias, que supoñan un factor de protección e prevención.
- * Analizar as principais condutas de risco en torno ao xogo.
- * Dotar de ferramentas de elección ante o poder da publicidade.

PERSOAS DESTINATARIAS : 3º de ESO e formación profesional básica, as ANPA dos centros educativos que participen no programa, e familias do alumnado que participa na actividade extraescolar de escolas de familia municipal.

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

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a maio.

DURACIÓN : lectivo. Obradoiro de 3 sesións dunha hora de duración por cada grupo aula de alumnado.

4 horas de obradoiros para as ANPA e 4 horas de obradoiros para as escolas de familia.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino e instalacións municipais.

CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN DO USO DOS DISPOSITIVOS MÓBILES: “FÓRA DE ONDA”

CONTIDOS

Fóra de onda é un proxecto de prevención de condutas adictivas no ámbito escolar, no que, a través de diferentes sesións, o alumnado adquirirá as competencias e coñecementos necesarios sobre o uso excesivo e o uso seguro das novas tecnoloxías que están a irromper con forza na nosa sociedade, co fin de transmitilo ao resto da cidadanía en forma de campaña publicitaria, vehiculizada pola Asociación de Hostalaría do Concello de Narón a través dun soporte material gráfico.

A liña de actuación do obradoiro xira en torno a tres eixes fundamentais:

- ★ Manexo de conceptos sobre as tecnoadiccións: que son, definición e comprensión dos termos máis significativos para recoñecelas; cales son as súas causas, cales as consecuencias e como identificar os sinais de alerta para detectalas. Para garantir o éxito da transferencia da información, elaboraremos un material audiovisual de apoio claro, conciso e cunha linguaxe inclusiva e adaptada ao alumnado.
- ★ Organización e planificación do proceso creativo: unha vez claros os conceptos, e a través de dinámicas de participación, de cooperación grupal e de toma de decisións definiremos cales son as claves para o éxito da campaña: *que queremos transmitir e para que, a quen irá dirixido e como queremos facelo*.
- ★ Produción, elaboración e presentación do deseño: definidos os obxectivos e planificado o traballo, as dinámicas que realizaremos estarán orientadas a favorecer a exposición de cada unha das ideas, acompañando o alumnado na execución do deseño final e favorecendo o consenso grupal sobre a súa presentación final.



NARÓN

OBXECTIVO XERAL:

- ★ Promover un uso saudable dos dispositivos dixitais, facilitando unha actitude crítica ante o seu manexo compulsivo e perigoso e impulsando a transmisión da información dende o seu propio código de comunicación, a través da formación entre iguais e inmersos nun proceso creativo.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- ★ Elaborar un deseño de impacto para a prevención do uso e abuso dos dispositivos móbiles facendo partícipe o alumnado no seu propio proceso de toma de decisións.
- ★ Proporcionarlle o alumnado ferramentas de reflexión sobre as vantaxes e riscos do uso do dispositivo móbil como instrumento de comunicación.
- ★ Canalizar as propostas do alumnado co fin de transmitir unha mensaxe que impacte na poboación xeral e que retrase ou impida a aparición das tecnoadiccións.
- ★ Promover a convivencia e o traballo en equipo e estimular a creatividade a través do compromiso de facer chegar a súa voz ao resto da poboación.

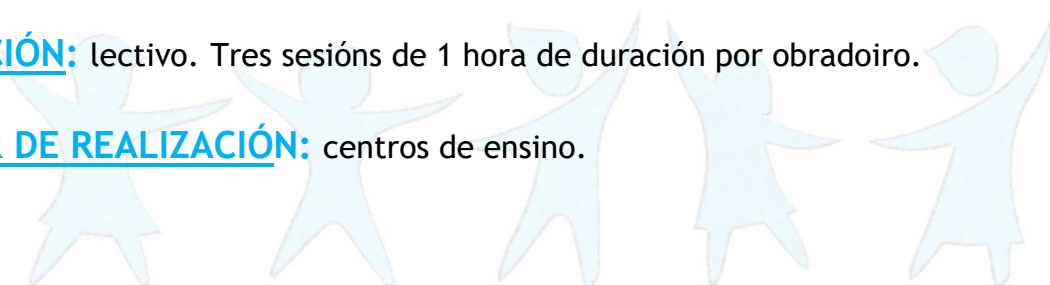
PERSOAS DESTINATARIAS: 4º ESO.

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

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a decembro.

DURACIÓN: lectivo. Tres sesións de 1 hora de duración por obradoiro.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino.



CONTIDOS

Proxecto de prevención de condutas de risco no uso das novas tecnoloxías en menores de idade a través de obradoiros, dotándoas das ferramentas necesarias para identificar os riscos, evitalos e adquirir hábitos saudables na súa relación cos dispositivos electrónicos e as TIC.

Este obradoiro fai especial fincapé no uso dos teléfonos móbiles, videoxogos e as redes sociais.

OBXECTIVOS

- ★ Fomentar hábitos e rutinas no uso das novas tecnoloxías, non prexudiciais.
- ★ Identificar as condutas de risco nos videoxogos e redes sociais.
- ★ Potenciar un pensamento crítico e con criterio no uso das TIC.
- ★ Dotar de habilidades persoais aos menores, que supoñan un factor de protección e prevención.
- ★ Identificar os perigos da sobreexposición nas redes sociais.
- ★ Evitar condutas aditivas no uso das tecnoloxías.
- ★ Previr os problemas cognitivos e psicolóxicos que actualmente están identificados nos menores consecuencia do mal uso da tecnoloxía (problemas de atención e concentración, ansiedade, depresión...)

PERSOAS DESTINATARIAS : alumnado de 6º de primaria e de 2º da ESO dos centros de ensino de Narón e as súas familias.

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

DATAS DE EXECUCIÓN: de outubro a decembro 2021 para o alumnado de 6º de primaria (**obradoiros limitados. Por orde de solicitude ata cubrir os obradoiros vacantes**), e de outubro 2021 a maio 2022 para o alumnado de 2º da ESO.



NARÓN

DURACIÓN : Obradoiro de 2 sesións de 50 minutos de duración cada unha por cada grupo aula de alumnado para 6º de primaria, e 3 sesións de 50 minutos de duración cada unha por cada grupo aula de alumnado de 2º da ESO.

LUGAR DE REALIZACIÓN: centros de ensino e instalacións municipais.

