

Com cada curs al llarg del mes de novembre comencen al nostre institut un conjunt d'activitats relacionades amb l'àmbit de la salut.

L'Ajuntament de Sant Just Desvern subvenciona les activitats que majoritàriament fa la Diputació de Barcelona i l'entitat de prevenció d'addiccions VIBRA.

A continuació us detallem els dies que es faran les activitats.

CURS	DIA DE L'ACTIVITAT	NOM I BREU DESCRIPCIÓ
PRIMER D'ESO	11 i 12 de novembre	<p><b>«Estratègies per afavorir les competències personals»</b>  Diputació de Barcelona. Duració 2 h.  <b>OBJECTIU:</b> Reconèixer i identificar aspectes positius de cada persona per reforçar l'autoestima.</p>
PRIMER D'ESO	27 de gener, 2 i 3 de febrer.	<p><b>«Tabac i altres fums de colors»</b> VIBRA. Servei de prevenció d'addiccions de Cornellà. 1 hora.  <b>OBJECTIUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer els efectes del tabac, les cigarretes electròniques, etc... sobre l'organisme i el comportament.</li> <li>• Analitzar les estratègies publicitàries que utilitzen les empreses per vendre els seus productes.</li> <li>• Potenciar una presa de decisions crítica, autònoma i responsable.</li> </ul>
SEGON D'ESO	11 i 12 de novembre	<p><b>«Taller de sexualitat i afectivitat»</b>  Diputació de Barcelona. Duració 2 h.  <b>OBJECTIUS:</b> Orientar als joves davant els canvis que experimentarà en el pas de jove a persona adulta per tal que aprenguin a acceptar-se a si mateix i els altres. <b>CONTINGUTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Els canvis puberals i les expressions sexuals.</li> <li>-Autoconeixement i cura del cos.</li> <li>-Habilitats de comunicació i de respecte.</li> <li>-Els mites, les pors i els tabús.</li> </ul>
SEGON D'ESO	27 de gener i 2 de febrer.	<p><b>«Alcohol: beuratges i rituals»</b> VIBRA. Servei de prevenció d'addiccions de Cornellà. 1 hora.  <b>OBJECTIUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conèixer els efectes i riscos de l'alcohol sobre l'organisme i el comportament.</li> <li>- Analitzar el fenomen de botellot com a pràctica relacional.</li> <li>-Aprofundir en els mites al voltant de l'alcohol.</li> <li>-Distingir entre els efectes desitjats i no desitjats del consum d'alcohol.</li> <li>-Facilitar la discussió crítica de les expectatives associades al consum.</li> </ul>
TERCER D'ESO	16 de novembre	<p><b>"Activitat física i salut"</b>  Objectiu: Conscienciar als adolescents sobre la importància de l'activitat física.  <b>CONTINGUTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Què s'entén per activitat física. Activitat física moderada i vigorosa.</li> <li>-La importància de l'activitat física. Beneficis físics, psicològics i socials associats a la realització de l'activitat física.</li> <li>-Com ser actiu. Incorporar l'activitat física a la vida diària (freqüència, intensitat, duració, tipus).</li> </ul> <p>Activitat física un aliat per prevenir conductes de risc."</p>
TERCER D'ESO	23 i 24 de novembre	<p><b>"Cannabis: del mite a la realitat". 1h</b>  VIBRA. Servei de prevenció d'addiccions de Cornellà.  Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer els efectes del cànnabis sobre l'organisme i el comportament.</li> <li>• Conèixer el marc legal establert en el consum de cànnabis.</li> <li>• Analitzar els tòpics i les creences errònies associades al consum.</li> <li>• Oferir pautes de reducció de riscos al voltant del consum."</li> </ul>

<b>QUART D'ESO</b>	29 i 30 de novembre	<p><b>"No et distorsionis! L'autoestima a les xarxes socials"</b>  <u>Diputació de Barcelona. Duració 2 h.</u></p> <p>Objectius :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Potenciar un esperit crític en relació amb la distorsió de la imatge existent a les xarxes socials.</li> <li>- Fomentar actituds i comportaments positius i saludables.</li> <li>-Relacionar la identitat digital amb l'autoestima.</li> <li>-Ser crítics amb la credibilitat del que veiem en xarxes."</li> </ul>
<b>QUART D'ESO</b>	PENDENT DE PROGRAMAR	<p><b><u>Jo ho canvio tot!!!Obra Social SanT Joan de Dèu. 1h.</u></b>  Una de cada quatre persones patirà un trastorn mental al llarg de la seva vida. Però encara pesa un fort estigma sobre les persones que els pateixen.</p> <p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ajudar als joves a entendre que qualsevol persona està exposada a desenvolupar trastorn mental.</li> <li>- assumir la seva pròpia vulnerabilitat i conèixer la realitat de les persones que pateixen una malaltia mental en primera persona (testimonial).</li> <li>-trencar estigmes i contribuir a la seva plena inclusió. La imatge que tenim de les persones amb problemes de salut mental tindrà impacte en la relació que establim amb elles.</li> </ul>
<b>PRIMER DE BATXILLERAT</b>	16 de desembre	<p><b><u>"Tallers de diversitat sexual i de gènere" 2h</u></b>  <u>Cooperativa Candela</u></p>
<b>SEGON DE BATXILLERAT</b>	Pendent de confirmar	<p><b><u>Jo ho canvio tot!!!Obra Social SanT Joan de Dèu. 1h.</u></b>  Una de cada quatre persones patirà un trastorn mental al llarg de la seva vida. Però encara pesa un fort estigma sobre les persones que els pateixen.</p> <p>OBJECTIUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ajudar als joves a entendre que qualsevol persona està exposada a desenvolupar trastorn mental.</li> <li>- assumir la seva pròpia vulnerabilitat i conèixer la realitat de les persones que pateixen una malaltia mental en primera persona (testimonial).</li> <li>-trencar estigmes i contribuir a la seva plena inclusió. La imatge que tenim de les persones amb problemes de salut mental tindrà impacte en la relació que establim amb elles.</li> </ul>