

espai jove

SALUT

oficina **Jove**
del Solsonès

En aquest dossier us proposem algunes accions formatives que podeu sol·licitar per a dur a terme al vostre centre educatiu.

Cada una de les propostes té un contingut orientatiu, però és possible adaptar-la a la realitat dels vostres joves i aprofundir en aquells temes que us semblin de més interès.

Totes aquestes accions són gratuïtes i es duran a terme per professionals de l'Oficina Jove del Solsonès.

Per tal de poder organitzar amb qualitat aquestes accions, us demanem que us poseu en contacte amb nosaltres amb una previsió mínima d'un mes, així podrem acabar de coordinar i adaptar la formació.

Dades de contacte per a sol·licitar la formació

Yésica Oliveira Tubío (técnica de Salut de l'Oficina Jove del Solsonès
salut.solsones@oficinajove.cat | www.oficinajovesolsones.cat
Casal de Cultura i Joventut | Passeig Pare Claret, 24 | 25280 Solsona

Conèixer el cos de la dona

Breu introducció:

Taller formatiu sobre educació menstrual per a nens i nenes en edat escolar.

Formació sobre anatomia, fisiologia i coneixements sobre la menstruació i productes femenins, de forma natural i divertida per evitar que segueixi sent un tema tabú a la nostra societat.

Edat (recomanada) dels i les participants:

A partir de 10-12 anys. Es proposa per a classes de 6è de primària o 1r d'ESO.

Núm. de participants (màxims i mínims):

Proposem treballar amb grups reduïts de 10-15 joves per a poder generar espais de confiança, seguretat i participació.

Objectius:

- Conèixer el cos de la dona (anatòmicament i fisiològicament).
- Conèixer com funciona la menstruació.
- Conèixer els diferents productes per a higiene femenina al mercat.
- Resoldre dubtes i mites sobre la menstruació i el cos femení.

Contingut (temes):

1. Anatomia i fisiologia del òrgan sexual reproductor femení.
2. La menstruació. Com funciona i perquè serveix.
3. Exposició de productes d'higiene femenina.
4. Mites sobre la menstruació .
5. Dubtes sobre el tema.

Material necessari per la formació:

- **Espai**

Aula amb projector i accés a internet. Cadires per als nens i taula per al material.

- **Material específic de la formació**

Es visualitzaran vídeos i material didàctic on-line.

Es portaran diferents productes d'higiene femenina (compreses, tampons, copa menstrual, calces absorbents...).

- **Materials per als i les joves**

Dins de les nostres possibilitats, es donaran mostres i vals de descompte d'empreses col·laboradores de productes d'higiene femenina.

Metodologia:

Visualització de vídeos i informació on-line, amb debat per part dels alumnes i la formadora. La formadora guiarà els temes amb la informació proposada però els alumnes els desenvoluparan amb els seus coneixements previs.

Formació didàctica amb presa de contacte amb el material actual disponible d'higiene femenina.

Què en saps sobre el tabac i el cànnabis?

Breu introducció:

Prevenció sobre el consum de tabac i cànnabis mitjançant un taller formatiu sobre el consum, efectes i conseqüències sobre el seu consum.

Valoració dels coneixements previs i resolució de mites i dubtes sobre el tema.

Edat (recomanada) dels i les participants:

A partir de 12 anys. Es proposa per a classes de 1er o 2n d'ESO.

Núm. de participants (màxims i mínims):

Proposem treballar amb grups reduïts de 10-15 joves per a poder generar espais de confiança, seguretat i participació.

Objectius:

- Prevenció del consum d'aquestes drogues.
- Conèixer els efectes a curt i llarg termini del consum de tabac i cànnabis, tant físic com psicològic.
- Advertir sobre les conseqüències del consum de tabac i cànnabis.
- Resoldre dubtes i mites sobre el tabac i el cànnabis.
- Potenciar la capacitat crítica i la presa de decisions.

Contingut (temes):

1. Substàncies i característiques del tabac i el cànnabis.
2. Efectes físics i psicològics del seu consum.
3. Conseqüències del consum de tabac i cànnabis.
4. Mites sobre el tabac i cànnabis.
5. Dubtes sobre el tema.

Material necessari per la formació:

- **Espai**

Aula amb projector i accés a internet. Cadires i taules.

- **Material específic de la formació**

Es visualitzaran vídeos i material didàctic on-line.

Metodologia:

Visualització de vídeos i informació on-line, amb debat per part dels alumnes i la formadora. La formadora guiarà els temes amb la informació proposada però els alumnes els desenvoluparan amb els seus coneixements previs.

Formació didàctica amb espai per potenciar la capacitat crítica i resoldre dubtes sobre el tema.

Salut afectiu-sexual

Breu introducció:

Taller formatiu sobre relacions afectiu-sexuals, per potenciar actituds positives i responsables en la sexualitat i les relacions. Compartir accions de prevenció sobre les conductes de risc, falses creences i tabús sexuals.

Valoració dels coneixements previs, desmitificació i resolució de dubtes sobre el tema.

Edat (recomanada) dels i les participants:

A partir de 14-16 anys. Es proposa per a classes de segon cycle d'ESO.

Núm. de participants (màxims i mínims):

Proposem treballar amb grups reduïts de 10-15 joves per a poder generar espais de confiança, seguretat i participació.

Objectius:

- Prevenció per a les conductes de risc sexual, així com l'assetjament.
- Conèixer els canvis puberals i la sexualitat sana.
- Advertir sobre les conseqüències de les pràctiques de risc: MTS i embarassos no desitjats.
- Resoldre dubtes, falses creences, mites i tabús sobre les relacions afectiu-sexuals.

Contingut (temes):

1. Canvis a l'adolescència.
2. Sexualitat i afectivitat.
3. Sexualitat i riscos.
4. Malalties de transmissió sexual.
5. Mètodes anticonceptius i l'anticoncepció d'emergència.
6. Pornografia VS realitat.
7. Dubtes, creences i mites sobre el tema.

Material necessari per la formació:

- **Espai**

Aula amb projector i accés a internet. Cadires i taules.

- **Material específic de la formació**

Es visualitzaran vídeos i material didàctic on-line. Es portarà material anticonceptiu per treballar a l'aula.

- **Materials per als i les joves**

En finalitzar el taller es distribuirà un pack amb preservatius i tríptics informatius.

Metodologia:

Visualització de vídeos i informació on-line, amb debat per part dels alumnes i la formadora. La formadora guiarà els temes amb la informació proposada però els alumnes els desenvoluparan amb els seus coneixements previs.

Formació didàctica amb espai per potenciar la capacitat crítica i resoldre dubtes sobre el tema.

Hàbits de vida saludable

Breu introducció:

Taller explicatiu sobre els factors més importants en l'hàbit de vida saludable. Dins d'aquest format es presenten quatre àmbits principals, l'activitat física, l'esport, l'alimentació i el son. Es presenta una varietat de recursos per aconseguir impactar al alumne sobre els hàbits nocius que estan normalitzats per la societat i aconseguir una millora en el estil de vida rutinari.

Edat (recomanada) dels i les participants:

Curs: 1r ESO (grup diana)

Recomanat a tots els públics

Núm. de participants (màxims i mínims):

Grups no molt extensos (10-15), per aconseguir una participació més elevada.

Objectius:

- Conscienciar sobre els principals hàbits de vida saludable.
- Informar sobre els tres temes principals: A.F/Esport, l'alimentació i el son.
- Crear consciència sobre hàbits nocius o perjudicials per a la salut.
- Oferir recursos per a un ampliació personal del coneixement sobre el tema.
- Aconseguir una alta participació i atenció dels alumnes observant l'interès de forma qualitativa sobre la temàtica a tractar.

Contingut (temes):

1. Els Beneficis de l'activitat física per a la salut
2. Coneixements bàsics alimentaris.
3. La pràctica d'exercici físic i esport al Solsonès.
4. El son, el somni i la seva relació amb la salut mental.
5. Els hàbits saludables, la rutina i el temps lliure.

Material necessari per la formació:

- **Espai**

Sala preparada per presentar contingut audiovisual i accés a internet.

- **Material específic de la formació**

Contingut audiovisual, PowerPoint i vídeos didàctics.

- **Materials per als i les joves**

Follets informatius amb recomanacions, recursos online, (vídeos, webs, apps i xarxes socials) i fulla de registre sobre la rutina i els hàbits de vida personals.

Metodologia:

En la sessió s'explicaran els conceptes bàsics sobre els hàbits de vida saludable i els hàbits nocius més freqüents en la societat. Es seguirà la formació incloent material didàctic audiovisual per crear un millor impacte, seguit de preguntes en forma de joc al alumnes per aconseguir una major implicació.

Explicació de la fulla de detecció d'hàbits per iniciar-se en una vida saludable i obrir un debat al final per solucionar dubtes o ampliar la temàtica.