



Tallers de Salut a Educació secundària

ALIMENTACIÓ

PREVENCIÓ D'ADDICCIONS

BENESTAR EMOCIONAL

PRESENTACIÓ

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com l'estat complet de benestar físic, psíquic i social i no només l'absència de malaltia. La defineix també, com la capacitat per desenvolupar el potencial personal i per respondre de forma positiva als reptes de l'ambient.

La promoció de la salut és el procés de capacitació de les persones per augmentar el seu control sobre la pròpia salut i millorar-la.

Els tallers que us oferim en aquest catàleg pretenen ajudar a desenvolupar les capacitats dels nois i de les noies perquè puguin vetllar per la seva salut adquirint hàbits saludables, habilitats i estratègies que els ajudin a fer front als factors de risc i a millorar els factors protectors.

En aquest catàleg, hi trobareu tallers de benestar emocional, d'alimentació, d'ús de pantalles i d'autoprotecció. Podeu escollir els que considereu més adients per al vostre alumnat.

Veureu que els tallers estan orientats a un curs o etapa educativa, però aquesta recomanació és orientativa i pot variar depenent de la tipologia del curs.

Per demanar-los cal que us poseu en contacte amb la persona responsable del servei de promoció de salut a través del correu electrònic*, especificant-hi els noms i el nombre de tallers que sol·liciteu, el curs o els cursos als quals s'adrecen, i les dates en què us aniria bé fer-los.

Per tal d'avaluar i millorar el servei, dia rere dia, us demanem que ens feu arribar cap al mes de juny/juliol l'avaluació dels tallers que hàgiu fet, mitjançant el full d'avaluació que trobareu al final d'aquest catàleg. Podeu enviar-nos-el emplenat mitjançant el correu electrònic*.

Desitgem que aquests tallers col·laborin a sensibilitzar i millorar les competències en salut del vostre alumnat.

Josefa Muñoz
Regidora de Salut

* anovell@molletvalles.cat

ÍNDEX

1. BENESTAR EMOCIONAL.

- **Motivació i gestió de la frustració.**

Alumnat d'ESO

- **Prevenició de l'assetjament escolar (bullying).**

Alumnat d'ESO

2. PREVENCIÓ DE DROGUES

- **Taller de tabac (Sota Pressió)**

1r i 2n d'ESO

- **Taller d'alcohol (Sortim)**

3r i 4t d'ESO

- **Taller de cànnabis (Cànnabis, com ho vius?)**

3r i 4t d'ESO

3. PREVENCIÓ DE PANTALLES

- **T-pantalles**

Alumnat d'ESO

4. ALIMENTACIÓ

- **Autoestima i nutrició**

1r i 2n d'ESO

1. BENESTAR EMOCIONAL

Motivació i gestió de la frustració



OBJECTIUS

- Identificar les emocions que sentim.
- Afavorir l'adquisició d'eines per gestionar la frustració.
- Compartir eines de gestió d'emocions amb el grup.

DESTINATARIS

Alumnat d'ESO

DURADA

1,30 hores

ENTITAT

SEER (Salut i Educació Emocional)

1. BENESTAR EMOCIONAL

Prevenció de l'assetjament escolar



OBJECTIUS

- Treballar el concepte de benestar personal
- Prevenir i fer detecció precoç del bullying
- Valorar les creences i les actituds personals
- Empoderar al grup classe per fer front a actituds d'assetjament

DESTINATARIS

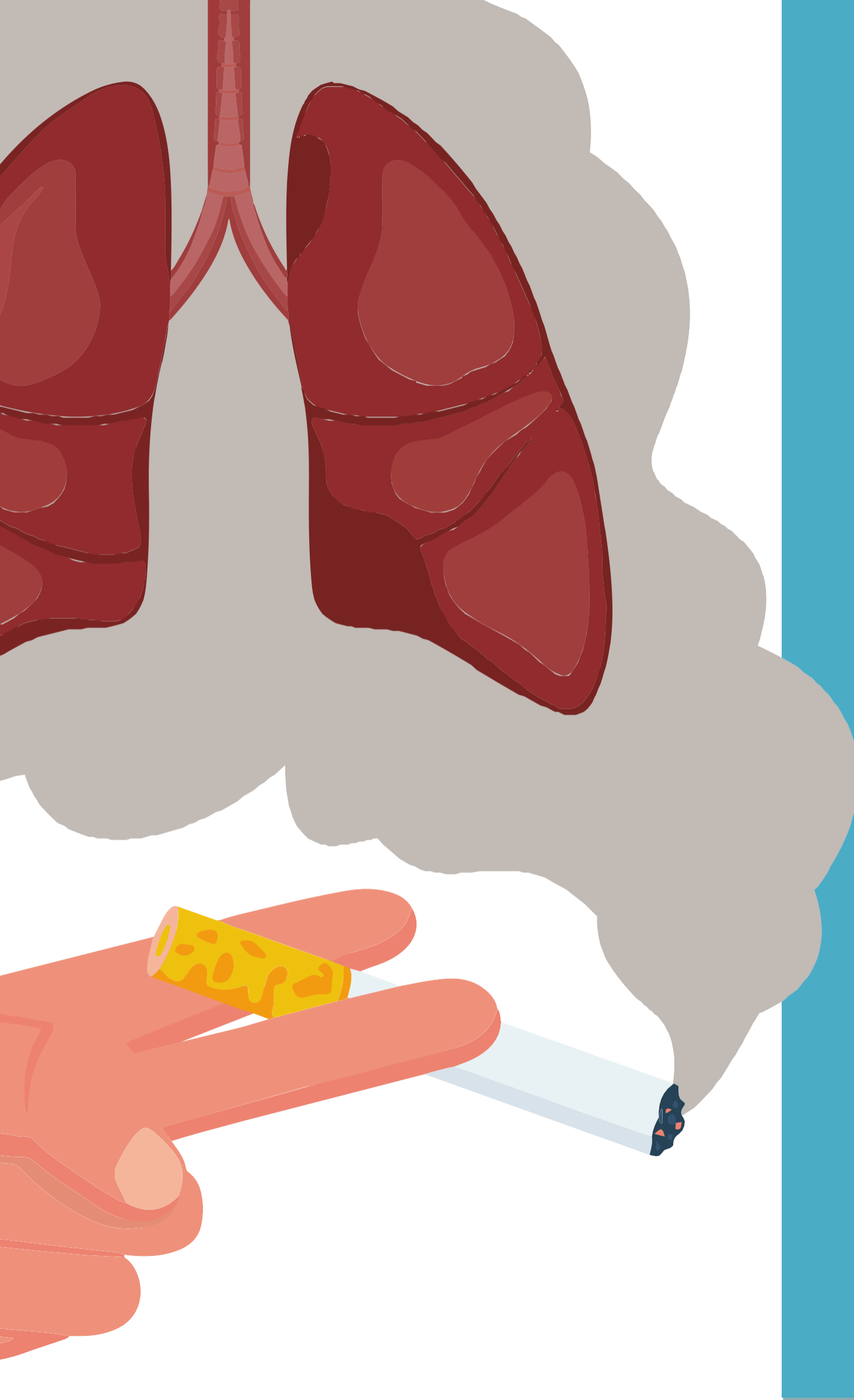
Alumnat d'ESO

DURADA

1:30 hores

ENTITAT

SEER (Salut i Educació Emocional)



2. PREVENCIÓ DE DROGUES

Taller de tabac

OBJECTIUS

- Dotar l'alumne d'informació relacionada amb el concepte de tabac.
- Parlar de pressió de grup i actituds.
- Treballar l'assertivitat i la presa de decisions.

DESTINATARIS

Alumnat de 1r i 2n
d'ESO

DURADA

1:30 hores

ENTITAT

PDS (Promoció i
Desenvolupament Social)



2.PREVENCIÓ DE DROGUES

Taller de cànnabis

OBJECTIUS

- Sensibilitzar dels riscos del consum de cànnabis
- Oferir informació sobre quines són les disposicions legals relacionades amb aquesta substància
- Dotar d'elements de resistència

DESTINATARIS Alumnat de 3r i 4t d'ESO

DURADA 1:30 hores

ENTITAT PDS (Promoció i Desenvolupament Social)



2. PREVENCIÓ DE DROGUES

Taller d'alcohol

OBJECTIUS

- Dota l'alumne d'informació relacionada amb el concepte d'alcohol.
- Augmentar la percepció de risc associada al consum d'alcohol.
- Reflexionar sobre conductes de risc vinculades al consum d'alcohol.

DESTINATARIS

Alumnat de 3r i 4t d'ESO

DURADA

1:30 hores

ENTITAT

PDS (Promoció i desenvolupament Social)



3. PREVENCIÓ DE PANTALLES

T-Pantalles

OBJECTIUS

- Afavorir factors de protecció envers l'ús i l'abús de les pantalles
- Informar sobre les causes i conseqüències de l'ús, mal ús i abús dels dispositius digitals, xarxes, socials, videojocs...
- Reflexionar críticament sobre els seus usos

DESTINATARIS

Alumnat d'ESO

DURADA

1:30 hores

ENTITAT

Eines Serveis Socioeducatius

4.ALIMENTACIÓ

Autoestima i nutrició



OBJECTIUS

- Prendre consciència de la pròpia imatge corporal.
- Fomentar la nostra autoestima i acceptació del nostre físic.
- Valorar el propi cos i reconèixer les diferents possibilitats que ens ofereix, no només estètiques.

DESTINATARIS

Alumnat de 1r-2n d'ESO

DURADA

1:30 hores

ENTITAT

FUNBRAIN

Tallers de salut. Valoració*

CENTRE EDUCATIU:

TALLER	CONTINGUT	PROFESSIONAL	DINÀMICA GRUP	GLOBAL
1. Motivació i gestió de la frustració				
1. Prevenció d'assetjament escolar (bullying)				
2. Taller de tabac				
2. Taller d'alcohol				
2. Taller de cànnabis				
3. T-pantalles?				
4. Autoestima i nutrició				

COMENTARIS I SUGGERIMENTS:

* Valoreu de 0 a 10 els tallers que heu fet en el vostre centre i envieu el full a anovell@molletvalles.cat, durant el mes de juny



Ajuntament de Mollet del Vallès

mollet
per viure-la ●



Diputació
Barcelona