

CONTENIDOS TALLERES EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Intervención con jóvenes:

El programa de EPS está compuesto por los siguientes módulos formativos, los cuales se distribuyen en 3 sesiones (3 tutorías), a través de una metodología dinámica y participativa y un aprendizaje vivencial.

Está destinado al alumnado de 8 a 30 años.

Módulos de Alimentación y Nutrición:

- Presentación ¿qué es CRJ? ¿qué hacemos?
- PreTest.
- Conceptos generales: alimentación, nutrición, nutrientes, dieta, dietética, régimen, el agua, caloría.
- Cánones sociales de belleza masculina y femenina; estereotipos y mitos.
- Trastornos de la conducta alimentaria; obesidad, sobrepeso, anorexia, bulimia, vigorexia, ortorexia.
- Herramientas para mejorar las HHSS y la Resolución de Conflictos.
- Hábitos de Vida Saludable: ocio, ejercicio físico, higiene y cocinado de los alimentos, alternativas alimentarias.
- PostTest.

Módulo de Salud Sexual:

- Presentación ¿qué es CRJ? ¿qué hacemos?
- PreTest.
- Conceptos generales; salud, sexualidad, sexo, fisiología, identidad, orientación, el deseo.
- Relaciones sexuales entre adolescentes, coeducación.
- ETS.
- Herramientas para mejorar las HHSS y la Resolución de Conflictos.
- PostTest.

Módulo de Adicciones:

- Presentación ¿qué es CRJ?
- PreTest.
- Conceptos generales: drogas, uso, abuso, dependencia, tolerancia, ...
- Historia de las drogas en España, adicción e intervención.

- Prejuicios sociales ante una persona adicta a diferentes tipos de drogas (móvil, videojuegos, apuestas, tabaco, alcohol, porros, cocaína, heroína).
- Consumo entre adolescentes; tipos de drogas y consecuencias a corto, medio y largo plazo.
- Alternativas de ocio para los adolescentes.
- Herramientas para mejorar las HHSS y la Resolución de Conflictos.
- PostTest.

- Intervención con familias y/o educadores:

Para el curso 2017/2018, incluimos un nuevo apartado en el que realizamos una sensibilización con familias y/o profesores que intervienen directamente con el alumnado en el que desarrollamos los contenidos que hemos trabajado a través de un decálogo y hacemos una evaluación de los aspectos a destacar, 1 hora de duración en horario lectivo.

- Sensibilización Hábitos de Vida saludable:

Se trata de tener un espacio en el centro educativo donde poder llevar a cabo una sensibilización durante los recreos sobre buenos hábitos para tener una vida saludable.

Cualquier intervención se lleva a cabo por un equipo de voluntarios y voluntarias de Cruz Roja Juventud que han pasado por un itinerario formativo en el que se trabajan los contenidos que se desarrollan en los módulos dando la mayor calidad a dicha intervención y están asesorados por un equipo técnico que favorece la consecución del proyecto.

- Evaluación:

Tras finalizar la intervención realizaremos junto con el departamento de orientación una evaluación de la actividad para analizar que hemos hecho bien y en qué podemos mejorar.

Cecilia Ballester Soler

Técnico CRJ Región de Murcia

Telf.: +34 968 355 182-IP: 55024

Email: crj-ballester@cruzroja.es

Web: www.pre20.es

Facebook: Cruz Roja Juventud Región de Murcia.