



Fes-ho per tu!

Catàleg de Serveis 2017

Catàleg de Serveis de Salut

2017

Drogodependències

Taller de prevenció de l'abús de l'alcohol. "No et passis"



Taller de prevenció del consum del cànnabis. "De fum, ni parlar-ne"



Sexualitat

Taller de diversitat sexual i de gènere, per a la prevenció d'assetjament LGTBfòbic.



Taller de sensibilització sobre les ITS. "Què en saps de les ITS?"
Xerrada sobre Salut Sexual i Reproductiva



Alimentació

Taller de nutrició i autoestima, de prevenció de conductes de risc alimentari
"Estima't tal com ets"



Socioadiccions

Taller de prevenció conductes addictives:
"Què no t'enredin!"



Taller de prevenció de l'abús de l'alcohol.

"No et passis"

Drogodependències

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 1r d'ESO. El contingut del taller s'ajusta a l'edat dels joves.

Descripció

Taller interactiu sobre l'alcohol i els seus efectes, en el qual es treballen els diferents mites relacionats amb el seu consum.

Objectius

Reconèixer objectivament els efectes de l'alcohol.

Donar una informació racional sobre l'alcohol.

Qüestionar alguns mites i creences respecte al seu consum.

Aprendre a calcular de manera orientativa l'alcohol que es consumeix.

Continguts

Informació per a fomentar la reflexió dels efectes de l'alcohol en la salut, amb continguts que serveixen per millorar la capacitat de decisió autònoma davant el consum abusiu d'alcohol.

Durada

1 hora i 30 minuts.

Cost

Gratuït.

Taller de prevenció del consum del cànnabis. "De fum ni parlar-ne"

Drogodependències

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 3r de l'ESO.

Descripció

Activitat de sensibilització sobre els efectes del consum del cànnabis en la salut, a partir d'informació objectiva amb la qual es qüestionen els diferents mites i creences errònies que hi ha respecte al seu consum.

Objectius

Donar una informació objectiva sobre els seus efectes.
Conèixer els riscos del consum continuat del cànnabis en la salut mental.
Qüestionar algunes creences i mites respecte al seu consum.
Conscienciar els joves dels riscos del seu consum.

Continguts

Informació objectiva per a fomentar la reflexió sobre els efectes del cànnabis en la salut, que serveixen per millorar la presa de decisió autònoma dels joves davant de la pressió de grup.

Durada

1 hora i 30 minuts.

Cost

Gratuït.

Taller de diversitat sexual per a la prevenció d'assetjament LGTBfòbic.

Sexualitat

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 1r d'ESO.

Descripció

Taller participatiu en el qual es fomenta la reflexió crítica dels adolescents respecte a les diversitats sexuals, desmuntant diferents mites i estereotips relacionats amb les diferents orientacions sexuals.

Objectius

Identificar i analitzar algunes creences i mites entorn les diversitats sexuals.

Identificar actituds i conductes homofòbiques que es donen en la nostra societat.

Reconèixer el dret de totes les persones a viure la seva sexualitat com ho desitgin.

Continguts

Informació sobre els conceptes, estereotips, prejudicis i etiquetes relacionats amb les diferents formes de sexualitat que no són l'heterosexualitat.

Les diferents situacions d'assetjament i discriminació que es donen entre iguals.

Durada

1 hora i 30 minuts.

Cost

Gratuït.

Taller de sensibilització sobre les ITS.

“Què en saps de les ITS?”

Sexualitat

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 4t d'ESO, cicles formatius, batxillerat.

Descripció

Taller interactiu en el qual es dona informació als adolescents sobre les diferents infeccions de transmissió sexual, entre les quals es troba el VIH; la necessitat d'utilitzar el preservatiu en les relacions sexuals no només per a prevenir embarassos no desitjats, sinó també per a prevenir aquestes infeccions.

Objectius

Sensibilitzar els adolescents en l'ús de mètodes anticonceptius per evitar embarassos no desitjats i ITS.

Conèixer les diferents infeccions de transmissió sexual entre les quals es troba el VIH.

Informar dels serveis d'Atenció Sanitària Pública que atenen les demandes específiques en matèria de salut afectiva i sexual.

Continguts

Mètodes anticonceptius.

Les infeccions de transmissió sexual, conèixer les més greus com el VIH i els seus efectes.

Recursos i serveis de salut de la població o comarca on es poden adreçar en matèria de salut afectiva i sexual.

Durada

1 hora.

Cost

Gratuït.

Xerrada de Salut Sexual i Reproductiva

Sexualitat

Persones destinatàries

Alumnes de secundària de 3r i 4t d'ESO i batxillerat (continguts i procediments ajustats segons els cursos).

Descripció

Activitat en la qual es dona informació específica de la necessitat de l'ús del preservatiu i altres mètodes anticonceptius durant les relacions sexuals. Sobretot, la importància del preservatiu per a la prevenció i per a evitar les conductes de risc sexual que acompanyen les pràctiques sexuals sense el seu ús.

Objectius

Parlar de forma natural sobre la sexualitat, mites i dubtes inicials que tinguin els joves.

Informar i sensibilitzar els joves sobre les conductes de risc sexual i com evitar-les amb els mètodes anticonceptius per prevenir les malalties de transmissió sexual i els embarassos no desitjats.

Desmitificar falses creences.

Continguts

Mites i falses creences sobre la sexualitat.

Mètodes anticonceptius.

Malalties de transmissió sexual.

Durada

1 hora i 30 minuts.

Cost

Gratuït.

Taller de nutrició i autoestima

“Estima't tal com ets”

Alimentació

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 3r d'ESO, cicles formatius i batxillerat.

Descripció

Activitats individuals i grupals per a promoure l'autoconeixement i el debat entorn a l'autoestima i la imatge corporal.

Objectius

Potenciar els principals factors de protecció que poden fer més resistents als adolescents a patir un trastorn de conducta alimentària.

Afavorir una autoestima ajustada.

Afavorir una percepció de la imatge corporal positiva i ajustada a la realitat.

Sensibilitzar sobre demanar ajuda davant de la sospita que es presentin factors de risc de patir un trastorn alimentari.

Continguts

Com la imatge corporal ens afecta en la nostra autoestima i en les relacions socials.

La distorsió de la imatge corporal. Prendre consciència i criteris per millorar-la.

Els estereotips socials i la seva relació amb posseir un determinat tipus de físic.

Anàlisi dels missatges publicitaris.

Durada

1 hora i 30 minuts.

Cost

Gratuït.

Taller de prevenció de conductes addictives: "Que no t'enredin!"

Socioadiccions

Persones destinatàries

Alumnes a partir de 1r d'ESO (s'ajustaran els continguts segons l'edat dels joves).

Descripció

Activitat en la qual es dona informació per a fomentar la reflexió dels joves dels efectes d'un ús abusiu d'Internet i de com gestionar-ho.

Objectius

Reflexionar sobre l'ús i abús de les noves tecnologies.

Continguts

Factors clau indicatius d'un abús és la manca de control, persistència en el temps, necessitat irresistible, identificades per un mateix o per persones properes.

Inadaptació social o familiar.

Informació per a fomentar la introversió per a adonar-nos de quin és l'ús que estem fent a partir del temps que hi dediquem i si ens afecta perquè deixem de fer altres activitats de la vida diària.

El sedentarisme que comporta, canvi de relació social, què fem i amb qui.

Durada

1 hora.

Cost

Gratuït.



CONSELL COMARCAL
DEL MONTSIÀ

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut