

# Educació per a la Salut (EPS)

Catàleg de Recursos, Tallers i Xerrades d'Educació per a la Salut (EPS) per a població adolescent i jove  
Creu Roja Joventut

## ENTITATS



## EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Amb el suport de

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball, Afers Socials  
i Famílies**

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF

Cada cop més a prop de les persones



Humanitat

Imparcialitat

Neutralitat

Independència

Caràcter Voluntari

Unitat

Universalitat

## ■ Presentació:

**Creu Roja Joventut (CRJ)** és la secció juvenil de Creu Roja. Des de CRJ apostem per la participació, la reflexió crítica, la flexibilitat, l'aprenentatge inductiu-constructiu, l'apoderament juvenil i la diversió. Així doncs es promou la vida associativa entre el voluntariat jove de la institució i es fomenta la participació d'infants i joves en les seves activitats. Portem a terme activitats i projectes dins els programes de:

- Sensibilització i prevenció
- Intervenció i inclusió social
- Participació
- Desenvolupament Institucional

El **Projecte d'Educació per a la Salut** forma part del programa de Sensibilització i Prevenció. El projecte d'educació per a la salut és un projecte d'informació i capacitació on es busca l'acostament a la població infantil, adolescent i juvenil, així com també a les seves famílies i educadors i educadores de referència, fomentant i treballant hàbits de vida saludables en general i, especialment, aquells associats a la seva conducta alimentària, a la seva salut sexual i la seva conducta davant possibles processos d'addició.

Dins del projecte es contemplen les següents línies de treball:

### 1) Treball amb joves.

• Tallers de formació/informació per joves. Aquests tallers, es dividiran en les diferents temàtiques:

- **Alimentació:** Autoestima, trastorns de les conductes de l'alimentació, influència dels mitjans de comunicació en la imatge, indústria alimentària i hàbits esportius saludables.
- **Salut sexual:** Diversitat sexual i orientació sexual, mètodes anticonceptius, infeccions de transmissió sexual, llibertat sexual i mites entorn a la virginitat.
- **Drogues:** Conceptes generals, tipus de drogues, noves addiccions, habilitats individuals, pressió de grup, alternatives d'oci saludable, la reducció de riscos enfront de les drogues i societat i drogues.

**Aquests tallers tindran una durada mínima d'una hora i mitja.**

• Tallers de capacitació per a l'adquisició d'habilitats socials per joves. Aquests tallers de capacitació tenen per objectiu aprofundir en la temàtica valorada pel centre educatiu com a prioritària. Aquests tallers tindran una durada total de dotze hores, dividides en sessions de una hora i mitja màxim. Versaran de manera específica sobre habilitats socials, més el contingut específic de la temàtica escollida. **(Pendent de desenvolupar. Amb l'equip del voluntariat s'estan treballant els continguts) .**

• Accions de carrer en matèria d'educació per la salut: Constaran d'accions puntuals al carrer, on s'hagi detectat una necessitat i/o oportunitat, per donar informació o fer activitats més lúdiques de capacitació a joves, o població general sobre temàtiques del projecte.

## 2) Accions adreçades a agents socialitzadors dels joves.

• Tallers de formació/informació per a famílies i agents educadors: Aquests tallers estaran dirigits a famílies, tutors legals i/o personal dels centres amb els quals es treballen els continguts d'educació per la salut. **Amb una durada mínima d'una hora**, s'abordaran els recursos necessaris per a treballar les necessitats de les temàtiques proposades pel projecte.

• Accions de carrer en matèria d'educació per la salut: Són accions puntuals d'informació al carrer. Els agents socialitzadors podran augmentar el seu coneixement sobre la realitat de la joventut en matèria de salut.

## 3) Jornades de divulgació sobre les diferents temàtiques.

Accions dirigides a profunditzar en cada temàtica, compartint coneixement amb altres entitats i professionals de les temàtiques.

## 4) Espais de consulta i prevenció.

A través de missatgeria instantània, es crearà un recurs per respondre consultes sobre les diferents temàtiques o temes relacionats amb la prevenció, on es puguin dirigir els joves, els agents educatius o les famílies. *Pendent de realitzar.*

La població destinatària **directa** d'aquest projecte són:

- ✓ **Joves entre 12 a 25 anys.**
- ✓ **Famílies i agents educatius dels joves amb les que treballem.**

Indirectes:

- ✓ Agents de socialització e els persones usuàries directes.
- ✓ seguidors en xarxes socials.

Es treballa amb una **metodologia** activa i participativa, convertint als i les participants en agents actius en la cura i atenció de la seva pròpia salut. El personal voluntari i/o tècnica són els encarregats de dinamitzar les activitats que es realitzen tant en centres d'educació formal i no formal.

Transversalment a tots aquests aspectes, s'observa en cadascuna de les actuacions:

- La igualtat de gènere i la introducció de la perspectiva de gènere.
- L'atenció especial a les situacions de risc d'exclusió social.
- La promoció del voluntariat com a agent de salut.
- La perspectiva dels drets humans.
- La perspectiva dels determinants socials de la salut.

Aquest projecte té el suport de la Generalitat de Catalunya, departament de Treball, afers Socials i Famílies amb càrrec a l'assignació del 0'7€ de l'IRPF. Això permet que els tallers que es realitzen siguin gratuïts.

Per rebre més informació, sol·licitar els tallers, resoldre dubtes o altres qüestions poden contactar amb nosaltres a l'oficina Provincial de Creu Roja Joventut a Girona, a través de les següents dades de contacte:

Rosa Cufí Astor  
Creu Roja Joventut  
[rcufi@creuroja.org](mailto:rcufi@creuroja.org)  
972 22 22 22

A continuació presentem les diferents propostes de tallers:

- Alimentació
- Salut Sexual
- Drogues

### ■ Alimentació

#### Continguts:

1. Conceptes generals d'alimentació: alimentació, nutrició, necessitats nutricionals, piràmide dels aliments i plat saludable.
2. Societat i Alimentació (prejudicis, estereotips i mites en torn l' alimentació, cànons socials de bellesa i salubritat).
3. Trastorns de la Conducta Alimentària: anorèxia, bulímia i trastorns de la conducta alimentària no especificats.
4. Habilitats individuals i socials: autoestima, comunicació, capacitat analítica i crítica, autonomia en la presa de decisions, resistència a la pressió grupal, empatia i assertivitat.
5. Hàbits de vida saludable associats a l'alimentació i l'exercici físic: higiene alimentària, cuina i preparació d'aliments, formes alternatives d'alimentació i activitat física. Indústria alimentària.

**Unitats didàctiques proposades:**

**Unitat didàctica 1: Alimentació Saludable**

**Objectius**

- Promoure hàbits de vida saludables associats amb l'alimentació, l'activitat física i l'esport.
- Dotar als i les joves de coneixements bàsics sobre alimentació i nutrició.
- Desmitificar falses creences relacionades amb l'alimentació i la nutrició.

**Continguts Teòrics**

- Diferència entre alimentació i nutrició. Tipus de nutrients.
- Piràmide dels aliments i plat saludable.
- Necessitats condicionals: elaboració menú setmanal equilibrat.
- Hàbits saludables: alimentació, desenvolupament corporal i activitat física
- Mites relacionats amb l'alimentació.

**Unitat didàctica 2: Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA)**

**Objectius**

- Identificar els trastorns alimentaris com problemes socials que influeixen en la felicitat, salut i autoestima d'una persona.
- Aclarir els factors socioculturals que desencadenen aquest tipus de trastorns i el paper que juguen els mitjans de comunicació i la publicitat.
- Proporcionar a cadascun dels nois i noies les eines necessàries per poder reconèixer, identificar i actuar davant aquests trastorns.
- Eliminar falses creences relacionades amb els TCA i aprofundir en el coneixement d'aquestes malalties

**Continguts Teòrics**

- Cànons de bellesa al llarg de la història.
- Factors socioculturals que influeixen en el nostre cànon estètic.
- Publicitat i bellesa impossible. Consumisme i valor del cos.
- Anorèxia, Bulímia i altres trastorns: Vigorèxia, ortorèxia, etc.
- Factors desencadenants i possibles complicacions.
- Com actuar davant els TCA?

**Material de suport:**

La piràmide dels aliments i el plat saludable.

Universalitat  
Unitat  
Caràcter Voluntari  
Independència  
Neutralitat  
Imparcialitat  
Humanitat

## ■ Salut Sexual

### Continguts:

1. Conceptes generals sobre: sexualitat i salut sexual (sexe, sexualitat, anatomia i fisiologia, identitat i orientació sexual), embarassos no planificats, Infeccions de Transmissió Sexual (ITS, mecanismes de transmissió i bases per a la seva prevenció), VIH-Sida (vies de transmissió del VIH, prevenció de la infecció per VIH, detecció de la infecció per VIH, el VIH i la Sida en el món).

2. Societat, ITS i Sexualitat (prejudicis, estereotips i mites).

3. Habilitats individuals i socials: autoestima, comunicació, capacitat analítica i crítica, autonomia en la presa de decisions, resistència a la pressió grupal, empatia i assertivitat.

4. Recursos. Mètodes per a la prevenció i d'emergència, fonts d'informació i d'assessorament.

### Unitats didàctiques proposades:

#### Unitat didàctica 1: I tu què en penses de la sexualitat?

##### Objectius

- Transmetre als i les adolescents i joves coneixements amplis i adequats a la seva edat sobre la sexualitat.
- Promoure l'acceptació de la sexualitat com una dimensió positiva i necessària per al desenvolupament integral de la persona.
- Afavorir l'adquisició d'actituds de respecte cap a la diversitat sexual.
- Afavorir un major coneixement sobre el cos, la sexualitat i l'aparell reproductor.
- Facilitar l'apropament als recursos de salut existents en la societat, com a factors que contribueixen al benestar dels i les adolescents i joves.

##### Continguts Teòrics

- Concepte de sexualitat, sexe i gènere.
- Identitat i orientació sexual. Diversitat sexual.
- Anatomia i fisiologia sexual.
- Habilitats socials i assertivitat.

#### Unitat didàctica 2: Salut sexual i reproductiva

##### Objectiu

- Dotar als i les participants d'eines personals efectives que afavoreixin la vivència de la pròpia sexualitat d'una manera sana i responsable.
- Facilitar informació als i les joves en torn el risc d'embaràs i la transmissió d'infeccions sexuals.
- Aportar informació adequada sobre els mètodes anticonceptius i la prevenció de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS).
- Proporcionar els coneixements bàsics per a la prevenció del VIH-SIDA.
- Informar sobre els recursos, fonts d'informació i assessorament.

##### Continguts Teòrics

- Mètodes anticonceptius. Mètodes d'emergència.
- Infeccions de Transmissió Sexual (ITS).
- VIH-Sida: origen, diferències entre VIH i Sida, vies de transmissió,

Universalitat

Unitat

Caràcter Voluntari

Independència

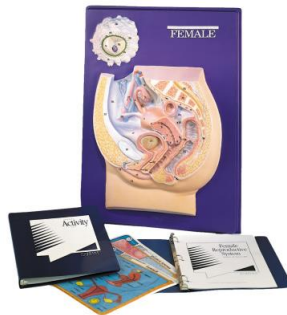
Neutralitat

Imparcialitat

Humanitat

- prevenció de la infecció per VIH, detecció i tractament.
- Habilitats socials i assertivitat.
- Mites i falses creences relacionades amb els mètodes anticonceptius, el VIH-Sida i altres ITS.

### Material de Suport: Mètodes anticonceptius i aparell sexual i reproductor



Campanya del Dia Mundial del VIH/Sida, 1 de desembre.

## ■ Drogues

### Continguts:

1. Conceptes generals: drogues, ús i abús, dependència, tolerància, reducció de riscos, etc.
2. Societat i Drogues: prejudicis, estereotips i mites al voltant de les Drogues.
3. Tipus de drogues, efectes i conseqüències a curt, mitjà i llarg termini.
4. Habilitats individuals i socials: autoestima, comunicació, presa de decisions, empatia i assertivitat.
5. Hàbits saludables davant del consum de drogues: Alternatives d'oci i temps lliure.
6. La prevenció i la reducció de riscos davant els accidents de trànsit i l'educació cívica (sobre tot allò associat al comportament en els espais de consum habitual).



## Unitats didàctiques proposades:

## Unitat didàctica 1: Drogues: introducció i conceptes bàsics

## Objectius

- Aclarir conceptes i termes bàsics relacionats amb les drogues.
- Prevenir del consum de les drogues més consumides per la població jove, entre les quals destaquem l'alcohol, el tabac, el cànnabis i les drogues de síntesi.
- Dotar els participants d'eines personals efectives per fer front a la pressió de grup davant el consum de drogues, a través de l'entrenament de les habilitats personals.
- Analitzar els diferents factors que interaccionen en el fenomen del consum de drogues.
- Oferir informació bàsica sobre les principals substàncies, efectes i conseqüències del consum de drogues.
- Oferir als i les adolescents i joves eines que afavoreixin una planificació saludable del seu temps lliure.

## Continguts Teòrics

- Conceptes bàsics sobre drogues.
- Mites, estereotips i falses creences en torn les drogues.
- Classificació de drogues segons efecte principal en el SNC, efectes i conseqüències a curt, mitjà i llarg termini.
- Drogues i marc legal.
- Prevenció i reducció de riscos associats al consum de drogues.
- Factors de protecció i de risc davant del consum de drogues: factors de context, factors individuals i factors de la substància.
- Altres riscos: conducció i sexualitat..

## Unitat didàctica 2: Anem de festa

## Objectiu

- Promoure la reflexió dels i les joves en torn la pressió de grup en la presa de decisions, reforçar l'autoestima i l'actitud crítica.
- Reflexionar en torn el model d'oci i la relació amb el consum.
- Oferir models i propostes d'oci saludable.
- Oferir pautes per reduir els riscos associats al consum de drogues i als espais d'oci i oci nocturn.

## Continguts Teòrics

- Habilitats individuals i socials (autoestima, comunicació, presa de decisions, empatia i assertivitat) com a eines de promoció de la salut i la prevenció de conductes de risc davant les drogues: Habilitats de comunicació, expressió d'emocions, autonomia personal i presa de decisions, resolució positiva de conflictes.
- Drogues i societat: mites, estereotips i prejudicis en torn les drogues.
- Hàbits saludables davant del consum de drogues: Alternatives d'oci i temps lliure.

Universalitat

Unitat

Caràcter Voluntari

Independència

Neutralitat

Imparcialitat

Humanitat



Material de Suport: Targetes sobre drogues Som.Nit



■ **Altres recursos disponibles:**

- Portal sobre Prevenció: [www.pre20.es](http://www.pre20.es)
- Recursos didàctics online pàgina web estatal: [www.cruzrojajuventud.org](http://www.cruzrojajuventud.org)

Universalitat

Unitat

Caràcter Voluntari

Independència

Neutralitat

Imparcialitat

Humanitat