

## **PROGRAMA FORMA JOVEN**

### **CURSO 2020-2021**

A través de este programa pretendemos fomentar las conductas saludables como: hacer actividad física, tener una alimentación equilibrada, tener precaución con el tráfico, no fumar, no beber alcohol, no consumir sustancias adictivas, fomentar relaciones de igualdad y respeto entre hombres y mujeres, etc. Se trata de dar las herramientas necesarias para llevar a cabo una toma de decisiones adecuada que lleve a la elección de conductas saludables de forma libre, informada y consciente. Es decir, dotar a las personas de las competencias necesarias.

Este curso debido a la situación que nos encontramos a causa de la COVID-19 vamos a modificar la metodología que se ha seguido en años anteriores.

Las cinco líneas de intervención que se trabajarán a lo largo del curso son las siguientes:

#### **Educación Socio-emocional**

Consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social.

Dada su relevancia, el desarrollo de esta línea de intervención se define imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y prevención de drogodependencias y adicciones, por lo que su desarrollo será de carácter obligatorio.

Este curso se trabajará como afrontar la nueva situación producida por la COVID-19 y conseguir un bienestar emocional.

#### **Estilos de Vida Saludable**

Los y las adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo como sinónimo de bienestar, ligado a lo físico, a lo afectivo, a la belleza, al equilibrio entre el cuidado del cuerpo, el deporte y la alimentación o a las relaciones afectivas saludables. Se les hará ver como los hábitos que promueven la salud relacionados con la alimentación y la actividad física pueden ayudar la nueva situación producida por la COVID-19.

- Actividad Física.
- Alimentación Equilibrada.
- Prevención de Accidentalidad.

#### **Sexualidad y Relaciones Igualitarias**

Esta línea de intervención tiene como finalidad promover el conocimiento de la sexualidad como un aspecto central del ser humano, de relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de riesgos derivados como los embarazos no planificados y las infecciones transmisibles sexualmente.

Los modelos familiares, sociales y religiosos en los que históricamente se ha conformado la personalidad y los roles de género para los hombres y para las mujeres han condicionado las relaciones entre ambos y consecuentemente, las relaciones sexuales.

Dando a conocer los aspectos temáticos fundamentales como son: la sexualidad como parte de la vida, orientación y diversidad sexual, prácticas sexuales responsables y prevención de riesgos derivados, así como, relaciones igualitarias y prevención de la violencia de género.

**Uso Positivo de las TICS** (Tecnologías de la Información y de la Comunicación).

Estas han supuesto la modificación de las pautas de interacción social y redefinición radical del funcionamiento de la sociedad, generando una nueva forma de comunicarse y establecer relaciones entre las personas que incide de manera directa en el desarrollo de los y las adolescentes que crecen y se socializan en un contexto tecnológico; con grandes potencialidades, pero no exento de riesgos.

Para ello, se trabajarán los siguientes bloques temáticos:

- Estilos de Vida Saludable en una Sociedad Digital.
- Adicciones a las TIC.
- Buenas Prácticas y Recomendaciones.

### **Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco, Cannabis y otras Drogas**

El adelanto de la edad de inicio en el consumo de estas sustancias que se ha producido en las últimas décadas ha supuesto que las estrategias preventivas comiencen en el entorno familiar y escolar de forma más temprana y ha llevado a la necesidad de implementar en los centros educativos, actuaciones planificadas dirigidas a adolescentes y jóvenes con la finalidad de promover competencias que posibiliten el bienestar emocional y la prevención específica sobre alcohol, tabaco y cannabis; proporcionando información detallada de las mismas, los peligros de su consumo, así como, los efectos positivos que supone no consumirlos, favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer factores de riesgo que influyen en el uso como la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

Para ello se abordarán los siguientes bloques temáticos:

- Hábitos que contribuyen a una vida sana.
- Consumo de alcohol, cannabis y otras drogas.
- Drogas: mitos y creencias.

- Prevención del Tabaquismo.

Estas son las actividades que se realizarán a lo largo del curso para trabajar los diferentes bloques temáticos:

- Educación Emocional. Se trabaja en tutoría por bloques
- Día contra la violencia de género. A través de concurso, tutorías y exposiciones
- Educación por la igualdad entre hombres y mujeres, a través de tutorías.
- Día de las personas con discapacidad: visionado de videos y trabajo en tutoría
- Día internacional de los derechos del niño.
- Día escolar de la No Violencia y la Paz en tutorías
- Día de la mujer trabajadora. Exposiciones
- Día del libro: 23 de abril
- Día internacional de acción para la salud de las mujeres
- Educación afectivo- sexual. Tema de Biología y tutorías lectivas
- Prevenir para vivir. Trabajar en Tutorías. Prevención del Consumo de Alcohol, Tabaco, Cannabis y otras Drogas
- Día internacional contra el tabaco.

Actividades que por el momento quedan suspendidas por la situación en la que nos encontramos debido a la COVID-19:

- Charlas.
- Actividades colectivas.