

# Projecte de Benestar i Salut

## Descripció

L'adolescència és una etapa clau en el desenvolupament físic, emocional i social. A l'Escola Vida Montserrat, entenem que la salut integral és un element fonamental per al desenvolupament ple i equilibrat dels nostres joves, especialment atesa la seva vulnerabilitat específica.

Des de la **Comissió de Benestar i Salut** abordem temes fonamentals com la **sexefectivitat, la prevenció d'addiccions (substàncies i pantalles), el foment d'habilitats socioemocionals i la promoció d'hàbits de vida saludables**. Volem ajudar l'alumnat a prendre decisions responsables, basades en informació fiable i en una cultura de respecte i consentiment.

## Àmbits d'Actuació

### Salut Física:

- ▶ Combat del sedentarisme i foment d'hàbits alimentaris sans.

### Benestar Emocional:

- ▶ Treball de l'empatia, la comunicació assertiva i la resolució de conflictes.

### Relacions Sanes:

- ▶ Informació clara sobre sexefectivitat i prevenció de riscos.

### Seguretat Digital:

- ▶ Gestió de l'impacte de les pantalles i prevenció d'enganys en línia.

### Suport Familiar:

- ▶ Recursos i eines per a l'acompanyament dels fills i filles.



## Objectius

- ▶ Sensibilitzar sobre la cura del cos, la vida activa i l'alimentació equilibrada.
- ▶ Prevenir addiccions a substàncies (alcohol, tabac, begudes energètiques) i conductes de risc.
- ▶ Incidir en l'educació socioemocional per millorar la salut mental, l'autoestima i la resiliència.
- ▶ Promoure una educació sexefectiva integral: autoconeixement, diversitat i prevenció de violència masclista.
- ▶ Educar en l'ús segur i responsable de les xarxes socials i entorns digitals.
- ▶ Garantir un entorn segur prevenint el bullying i detectant situacions de maltractament.
- ▶ Facilitar espais de diàleg i acompanyament per a les famílies.

## Informació de Contacte

Si desitgeu més informació o voleu sol·licitar una entrevista, contacteu amb nosaltres.

C/ Siracusa, 53, 08012 Barcelona  
escolavidamontserrat@acidh.org  
93 285 99 77