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 sexeafectivitat, 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 sexeafectivitat 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 sexeafectiva 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

acidH Acompanyament Integral Desenvolupament umà
Escola de Vida Montserrat