



## **II SALÓN DE LA VIDA SALUDABLE DEL MEDITERRÁNEO.**

### **TORRE PACHECO DEL 13 AL 15 DE ABRIL DE 2018:**

El viernes 13 por la mañana el público mayoritario de Consejería de Salud estará compuesto por alumnos de 11-12 años (5º y 6º de Primaria) y de 14-16 años (ESO). Por parte de la Consejería de Salud se realizarán las siguientes actividades:

Viernes 13 de 10 a 12,30 horas:

Acciones de sensibilización para alumnos de Primaria (11\_12 años) y ESO (14-16 años) en el salón de actos de IFEPA.

-Talleres y exposición permanente mediante monitores en el stand de Consejería de Salud, específicas para estos grupos de edad y que continuarán también sábado y domingo para el público general.

-Taller Activa de fomento del ejercicio durante el viernes en 3 sesiones a lo largo de la mañana.

### **CONTENIDOS DE LAS DOS ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN PARA ALUMNOS DE PRIMARIA Y ESO.**

Se propone el despliegue de dos acciones diferenciadas, una por cada grupo de edad asistente el viernes.

#### **1.- ACCIÓN PARA ALUMNOS DE PRIMARIA**

TÍTULO: Realidades y mitos del alcohol y tabaco.

OBJETIVO: Hacer conscientes a los/las alumnos/as de los efectos perniciosos del alcohol y del tabaco, desmitificando creencias que circulan entre ellos en relación a estas sustancias.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA: Comenzamos entregándoles a los alumnos la mochila de color naranja con un folleto informativo, bolígrafo y un cuestionario de 10 preguntas a la entrada del salón de actos. Se les hablará sobre alcohol y tabaco, utilizando los materiales "Prevención del consumo de Tabaco y Alcohol en Tercer ciclo de Primaria, visualizando videos relativos a mitos y realidades relacionados con ambos. Durante la sesión se corregirá el cuestionario con los alumnos, reforzando lo aprendido. Se hará una demostración de los componentes del tabaco con una maqueta preparada al efecto. La duración de los videos será en conjunto de unos 7-10 minutos.

Al finalizar se les dirá que se va a realizar un sorteo de una tablet entre los alumnos que lo depositen en una bolsa en la zona de ejercicios de Activa. El cuestionario se identifica por



un número. En la parte superior e inferior el número está impreso, el alumno recorta a mano el número que hay en la parte superior, lo deposita en el saco y conserva su cuestionario con el número. Dado que el orden de las actividades varía para cada grupo, al grupo primero se le indicará en el salón de actos que pasará para el sorteo a las 12, justo antes de comenzar con la sesión Activa, al grupo segundo se le dirá al final de la sesión en el salón de actos que van a pasar al sorteo (pues habrán comenzado su visita por el área Activa)

El tiempo necesario para el desarrollo de toda la actividad en el salón de actos se estima en 45 minutos.

## 2.- ACCIÓN PARA ALUMNOS DE SECUNDARIA

TÍTULO: ¿Qué sabes sobre alcohol, tabaco y cánnabis?

OBJETIVO: Establecer una relación entre el consumo de alcohol, tabaco y cánnabis y el daño al organismo que se deriva. Conocer el por qué de la legislación en materia de tabaco, alcohol y otras drogas, y las implicaciones de tipo legal aparejadas con el consumo y tenencia.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA: Entrega de mochila de color verde al entrar al salón de actos, con folletos y cuestionario de 15 preguntas y explicación breve de cómo se va a llevar a cabo la acción: Visualización del video sobre "Tabaco y cánnabis" y de los videos relativos a mitos y realidades en el alcohol, de una duración estimada de 8-12 minutos, cumplimentación del cuestionario. Con una presentación en powepoint se irá corrigiendo con ellos. Al finalizar la corrección se realizará una demostración visual con una maqueta de un cigarrillo, sobre los componentes del tabaco y los beneficios de no fumar y/o dejar de fumar.

Se les indicará que al salir vuelvan a la zona de Activa para depositar el número en un saco y hacer el sorteo de la tablet.

El tiempo necesario para el desarrollo de toda la actividad en el salón de actos se estima en 60 minutos.

### ESPACIO FÍSICO DEL STAND:

- Stand de Consejería de Salud, para la promoción de programas y cursos que se llevan a cabo (Argos, Matrix, Curso Prevenir desde pequeños para padres, etc). Proyección en bucle de videos con diverso contenido relacionado con programas que se llevan a cabo en la CARM (Videos de Matrix Caballo de Troya, Matrix general, Matrix Embarazadas y Matrix en el Ámbito Penitenciario y Nacer & Crecer sin OH), en monitores ubicados en el stand, durante los tres días del evento. Los contenidos se adaptarán al público asistente. El viernes los videos tendrán contenidos adaptados a los menores que acudirán ese día y se proyectarán los

videos de mitos y realidades, etc. El sábado y domingo se proyectarán otros más adaptados a público general y mayores.

**PROGRAMA ACTIVA: Viernes por la mañana se impartirán 3 sesiones para la participación de los alumnos de Primaria y ESO.**



**Objetivos:**

Dar a conocer el programa de actividad física Activa a los alumnos asistentes a la feria y promover su participación.

Fomentar hábitos de vida saludables a través del ejercicio físico que propone el Programa Activa, como herramienta preventiva que es.

**Número de alumnos:**

Cada uno de los tres grupos de 275 alumnos pasará por el espacio reservado para la actividad, de manera rotatoria. Para incentivar su presencia durante la Feria, se procederá al sorteo de una tablet por grupo en el escenario. Antes de cada sesión Activa en el primer grupo de Primaria o grupo verde, al salir del salón de actos el segundo grupo de Primaria o grupo naranja y al final de la mañana el grupo de ESO/Bachiller (grupo azul).

**Materiales, metodología y procedimiento:**

En el escenario que estará dentro de la zona que llamaremos Activa, un grupo de monitores/as animará a participar a los alumnos en unas tablas de gimnasia amenizada con música.

**TALLER SOBRE ALCOHOL. (viernes, sábado y domingo)**

**¿Cómo se siente uno al estar bajo los efectos del alcohol?**

**Objetivos:**

Sensibilizar al grupo de los efectos del alcohol.

Comprobar en la práctica las consecuencias, potencialmente peligrosas de realizar actividades cuando se está bajo los efectos del alcohol.

**Materiales:**



Gafas de simulación de alcohol, cinta de carrocero para trazar líneas en el suelo y diferentes objetos para realizar los ejercicios con gafas y sin ellas.

### **Metodología:**

Se le pide a los participantes que desempeñen una tarea en condiciones normales (mientras están "sobrios", como por ejemplo el taller de métele un gol al alcohol, donde se lanzaba con el pie un balón en una portería de fútbol sala, o se lanzaba a canasta de baloncesto, o caminar sobre una línea recta y recoger objetos del suelo) y luego pedirles que repitan las mismas actividades en el mismo orden simulando estar "ebrios" llevando puestas las gafas.

A mayor tiempo con cada participante, más efectivo será el programa. Con pocos participantes, se puede hacer que todo el mundo utilice las gafas. Si el número de participantes es elevado se pide voluntarios para realizar cada actividad.

### **Procedimiento:**

Se pueden utilizar con: juegos con pelotas y balones (baloncesto, tenis de mesa, malabares sencillos, lanzar y recoger, etc.). Buscar un número de teléfono en un móvil... y marcarlo. Tirar al suelo pequeños objetos (lápices, monedas, clips, etc.) y recogerlos lo más rápido posible, o alguno en concreto. Escribir con un teclado de ordenador, frases dictadas y comprobar los errores realizados.

Participar en juegos de mesa (ajedrez, dominó, dados, etc.).

Practicar con juguetes infantiles, (como los de figuras de colores y formas diferentes que tienen que ser encajadas en sus correspondientes agujeros, puzles...).

### **HOLOGRAMA (Viernes, sábado y domingo para todos los públicos).**

#### **Objetivo:**

Utilizar un formato llamativo y novedoso para sensibilizar sobre las adicciones.

#### **Procedimiento:**

Dentro de una estructura que permita la regulación de luz ambiente donde se ubicará un sistema de proyección holográfica de dos cortos, uno de ellos con contenidos adaptados a los alumnos que asisten el viernes, y otro que se proyectará sábado y domingo, adaptado a un público más adulto, basado en un testimonio real de un ex adicto. Ambos cortos se reproducirán en bucle desde viernes a mediodía hasta cierre de la feria el domingo.

### **TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS (para todos los públicos)**

#### **Objetivo:**

1. Dar a conocer al público interesado técnicas básicas en primeros auxilios ante una emergencia.



**Nº recomendado de participantes:** 10-15 personas aprox.

**Horario y duración del taller:** Sábado 14 abril a las 11,30, 12,30 y 13,30 horas. El taller tendrá una duración aproximada de media hora.

### **TALLER SOBRE TABAQUISMO:**

#### **Objetivo:**

Sensibilizar al público asistente sobre el problema del tabaquismo, sus consecuencias sobre el organismo y las ventajas de no fumar.

Informar sobre los productos tóxicos contenidos en el humo de tabaco.

Facilitar información práctica para dejar de fumar.

#### **Procedimiento:**

Sesión informativa formato lección participada, sobre efectos, consecuencias y ventajas del abandono de tabaco.

Exposición de productos tóxicos contenidos en el humo de tabaco mediante maqueta de cigarrillo.

Visualización de vídeo sobre consejos para dejar de fumar.

Debate y turno de preguntas.

**Nº recomendado de participantes:** 15 – 20 personas

#### **Horario:**

El sábado a las 13 horas se dará una sesión por parte de en el espacio del Stand.

**Duración:** 30 minutos