

Curso de formación de mediadores e mediadoras xuvenís en promoción de hábitos e estilos de vida saudable

Módulo 1: Conceptos básicos sobre promoción de hábitos e estilos de vida saudable. (4 h.)

- Enfoque bio-psico-social da promoción de hábitos e estilos e vida saudables
- Prevención e educación en hábitos e estilos de vida saudables: modelos, niveis, programas,...
- Intervención socioeducativa en prevención e estilos de vida saudables coa mocidade

Módulo 2: Aspectos bio-psico-sociais para a comprensión das drogodependencias. A mocidade ante o consumo. Ámbitos de intervención. (12 h.)

- Conceptos básicos en drogodependencias: droga, dependencia, tolerancia, uso-abuso, síndrome de abstinencia
- Factores de risco e factores de protección
- Estilos de vida e aprendizaxe de modelos sociais
- Situación actual: datos de consumo de drogas, datos mocidade, ...
- Crenzas e mitos sobre as drogas.
- Ámbitos de intervención en drogodependencias: asistencia, prevención, niveis, ...
- Marco social de actuación en drogodependencias
- Planificar, programar e situar accións orientadas á prevención: posibilidades de intervención nos diferentes contornos de actuación

Módulo 3: Conceptos básicos en sexualidade: sexo, erótica, identidade, orientación, etc. Mitos e estereotipos respecto da sexualidade. Reprodución, anticoncepción, prevención de ITSs. (12 h.)

- Definición: sexo, sexualidade, erótica, identidade sexual, orientación sexual,...
- Esteriotipos e tabús respecto da sexualidade: aspectos bio-psico-sociais
- Actitudes, valores e normas respecto da sexualidade
- Anatomía sexual feminina e masculina
- Resposta sexual humana
- Saúde reproductiva e prevención de embarazos non desexados
- Prevención de ITSs
- Coñecementos xerais sobre o VIH-sida, prácticas de risco e prevención

Módulo 4: Estilos de vida saudable, autoconcepto, autoestima, alimentación etc. (4 h.)

- Dimensión social de hábitos e estilos de vida saudables: socialización nunha cultura de saúde
- Conciencia do corpo. Estética dende a seguridade en sí mesmos/as
- Transtornos da alimentación

Módulo 5: Mediación xuvenil en hábitos e estilos de vida saudables: axentes sociais que actúan.

Metodoloxía para a intervención mediadora en hábitos e estilos de vida saudables. (8 h.)

- A mediación xuvenil no ámbito asociativo e sociocomunitario: perfil e posibilidades
- Identificación de funcións e competencias do mediador/a na promoción de hábitos e estilos de vida saudables.
- Mediación xuvenil e prevención dende o tempo de ocio
- Programación de actividades de intervención socioeducativa en hábitos e estilos de vida saudables coa mocidade.
- Dinámicas para unha metodoloxía activa e participativa
- Seguemento e avaliación de actuacións de promoción de hábitos e estilos de vida saudables.

