

Programa de formación para Alumnado

2023-2024

IKASLEENTZAKO HEZIKETA- PROGRAMA



WEB.....: www.herriko.org

Correo.....: herriko@herriko.org

Tfno.....: **948245041**

WhatsApp: **608887284**

Instagram.....: [@FederacionHerrikoá](#)

Colaboran:



Compra saludable

Una alimentación saludable empieza desde nuestra compra. Por tanto, es importante:

- Conocer las estrategias para realizar una compra saludable.
- Aprender a descifrar etiquetas e identificar los buenos productos.
- Identificar los métodos de marketing de la industria alimentaria para conducirnos al consumo de ultraprocesados.

Nutriéndonos desde la infancia

Importancia de una alimentación saludable para evitar patologías y predisposición a las mismas desde los primeros años de vida. Cómo evitar y combatir la alimentación selectiva para prevenir la malnutrición en nestr@s hij@s. Porque alimentarse no es lo mismo que nutrirse.

Cultiva tu propio criterio

Existe una conexión entre el cerebro y el intestino que influye en muchos más factores de los que somos capaces de imaginar. Por tanto, cada bocado cuenta. Aportaremos consejos sobre cómo mejorar la salud intestinal y ciertas curiosidades sobre nuestra microbiota.

Enganchados al azúcar

Actualmente, el consumo diario de azúcar de nestr@s hij@s puede plantearse como uno de los retos más difíciles a los que enfrentarnos. La mayor parte de procesados dirigidos al ámbito infanto-juvenil contienen alta cantidad del mismo. Aprenderemos las consecuencias que puede tener en el futuro y alternativas para disminuir su consumo.

Erosketa osasungarria

Erosten dugunetik hasten da elikadura osasungarria. Beraz, garrantzitsua da:

- Erosketa osasungarria egiteko estrategiak ezagutzea.
- Etiketak deszifratzen eta producto onak identifikatzen ikastea.
- Elikagaien industriak ultraprozesatuak kontsumitzera bideratzeko egiten dituen marketin-metodoak identifikatzea.

Haurtzarotik elikatzen

Elikadura osasungariaren garrantzia, patologiak eta hainek pairatzeko predisposizioa saihesteko bizitzako lehen urteetatik. Nola saihestu eta aurre egin elikadura selektiboari, gure seme-alaben malnutrizioa prebenitzeko. Jatea eta elikatza ez direlako gauza bera.

Landu zure irizpide propioa

Badago lotura bat burmuinaren eta hestearen artean, eta irudika ditzakegun baino faktore gehiagotan eragiten du. Beraz, mokadu bakoitzak du garrantzia. Hesteetako osasuna hobetzeko aholkuak eta gure mikrobiotari buruzko bitxikeria batzuk ezagutaraziko ditugu.

Azukrearen mende

Gaur egun, egunero kontsumitzen dute gure seme-alabek azukrea, eta aurrean ditugun erronka zailenetako bat izan daiteke kontsumo hori. Izan ere, haur eta gazteen-tzako prozesatu gehienek azukre asko dute. Horrek etorkizunean izan ditzakeen ondorioak eta haren kontsumoa murritzeko alternatibak ikasiko ditugu.

Técnicas de autorregulación en el uso de dispositivos

Si bien las redes sociales son fundamentales en la vida de los adolescentes no siempre cuentan con las herramientas emocionales para una gestión saludable y cada vez se dan más problemas asociadas a su uso. Las consecuencias van desde sentimientos de ansiedad, frustración y falta de autoestima, pasando por conductas de aislamiento, sumisión, cibercontrol, hasta problemáticas más graves de depresión, llegando incluso a la autolesión.

Trabajaremos su educación emocional en el entorno virtual. A través de casos prácticos de su realidad cercana (influencers, streamers, música, likes, vídeos...) ahondaremos en temas con los que se pueden identificar para facilitar la construcción de su identidad en internet, gestionar eficazmente sus relaciones en el entorno virtual y obtener técnicas de autorregulación para aplicar en el día a día.

Taller de Canva: Potencia tu Creatividad Digital

En este curso, niños y adolescentes aprenderán a utilizar la herramienta de diseño gráfico Canva de manera efectiva. Desde la creación de presentaciones impactantes hasta el diseño de proyectos escolares, los participantes desarrollarán habilidades digitales creativas que les ayudarán a destacar en sus tareas y proyectos.

Objetivos del taller

- ¿Cómo puedo utilizar Canva para mejorar mis trabajos escolares?
- ¿Qué herramientas y funciones ofrece Canva para la creación de contenidos visuales?
- ¿Cómo puedo aplicar mis habilidades de diseño en proyectos escolares?

Acoso escolar y online (Bullying y Ciberbullying)

Taller en el que a través de testimonios y casos prácticos de su realidad cercana trabajaremos estas dos modalidades de acoso entre iguales desde las perspectivas de las personas implicadas: acosada, acosadora y espectadora.

Objetivos del taller:

- Entender en qué consiste el acoso escolar y el ciberacoso: conceptos y características.
- Identificar situaciones y riesgos
- Utilizar conductas de prevención
- Promover actitudes proactivas de rechazo y denuncia

Gailuak erabiltzean autorregulatzeko teknikak

Sare sozialak funtsezkoak dira nerabeen bizitzan, baina nerabeek ez dituzte beti tresna emozionalak izaten kudeaketa osasunagarría lortzeko; ondorioz, gero eta arazo gehiago sortzen dira haien erabilerarekin lotuta. Ondorioak hauak dira: ansiedad, frustración y autoestima, aislamiento, sumisión, control cibernético, hasta problemáticas más graves de depresión, llegando incluso a la autolesión.

Haien heziketa emozionala ingurune birtualean landuko dugu. Haien hurbileko errealitatearen kasu praktiko bidez (influencerrak, streamerrak, música, like-ak, video-ak...), haiek identifikatuta sentitzen ahal diren gaiak jorratuko ditugu sakon, haien identitatea Interneten eraikitzea errazteko, ingurune birtualeko harremanak eraginkortasunez kudeatzeko eta eguneroko bizitzan aplikatzeko autorregulazio-teknikak lortzeko.

Canva tailerra: Indartu ezazu zure sormen digitala

Ikastaro honetan, haur eta nerabeek ikasiko dute Canva diseinu grafikorako tresna era efizientearen erabiltzen. Aurrezpen txundigarrien sorkuntzatik eskola-proiektuen dissenura arte, parte-hartzaileek sormen digitalerako gaitasunak garatuko dituzten, lan eta proiektuetan gailentzen lagunduko dizkietenak.

- Nola erabil dezaket Canva nire eskolako lanak hobetzeko?
- Zer tresna eta funtzio eskaintzen ditu Canvak ikusizko edukiak sortzeko?
- Nola aplikatu ahal ditut nire diseinu-gaitasunak eskola-proiektuetan?

Jazarpena eskolan eta online (Bullying eta Ciberbullying)

Taller honetan, berdin arteko jazarpeneko bi modalitate horiek landuko ditugu haien hurbileko errealitatearen lekukotasunen eta kasu praktiko bidez, implikatutako pertsonen ikuspuntuatik: jazarria, jazarlea eta ikuslea.

Tailerraren helburuak:

- Eskolako jazarpena eta ziberjazarpena zer diren ulertzea: kontzeptuak eta ezaugarriak
- Egoerak eta arriskuak identifikatza
- Prebentzio-jokabideak erabiltzea
- Aurka egiteko eta salatzeko jarrera proaktiboak sustatzea

Técnicas de estudio.

Aprender a aprender, crear hábitos, desarrollar habilidades, potenciar la memoria, evitar el “posponer”...

El objetivo de este taller es aprender cómo funciona nuestra mente cuando estamos aprendiendo algo nuevo; un idioma, matemáticas, historia, un deporte, cocina, etc. A través de dinámicas sencillas y útiles para todos aprenderemos estrategias para desarrollar hábitos, prácticas y habilidades para un aprendizaje exitoso que podremos aplicar en muchos ámbitos de nuestra vida.

CURIOSANDO: Acompañando, también, desde la educación sexual

Talleres para alumnado de Educación Primaria. Los objetivos de este taller son:

Dotar a los menores de herramientas para que les acompañen en la educación sexual y acoger la curiosidad en todo aquello que les genere incertidumbre y/o interés.

Facilitar el acompañamiento en la aceptación personal del cuerpo asumiéndolo como propio y único desde una imagen positiva.

Aceptar las plurales y diversas maneras existentes de ser niña o niño, mujer u hombre, contemplando la transexualidad como una posibilidad.

Talleres para alumnado de 1º y 2º de la ESO

Sexos. ¿Quién Soy? Identidad y diversidad.

Bajo el objetivo de acompañar a nuestros adolescentes en la aventura de descubrir quiénes son, que les gusta de sí mismas/os. Todo ello, enmarcado en la idea de que la diferencia es un valor y que por el hecho de ser seres sexuales, la diversidad está servida.

Orientación del deseo: atracciones, deseos y pasiones.

Se abordarán temas como la atracción, deseos, pasiones, anhelos... dignificándolos y poniéndolos en valor, sea cual sea la orientación de su deseo. También se abordarán temas como como relaciones comunidad, límites, etc.

Ikasteko teknikak

Ikasten, ohiturak sortzen, trebetasunak garatzen, memoria incrementar, “gauzak gerorako uztetza” saihesten ikastea...

Taller honen helburua zerbait berria ikasten ari garenean gure buruak nola funtzionatzen duen ikastea da, esaterako, hizkuntza bat, matematikak, historia, kirol bat edo sukaldaritza ikasten ari garenean. Denontzako dinamika bakun eta baliagarrien bidez, gure bizitzako esparru askotan aplikatu ahal izango ditugun ohiturak, jardunbideak eta trebetasunak garatzeko estrategiak ikasiko ditugu.

UXKUSEXATZEN: Akonpainamendua ematen, sexu-hezkuntzatik ere

Lehen Hezkuntzako ikasleentzako tailerrak. Honako hauek dira tailerraren helburuak:

Adingabeee sexu-hezkuntzan bidaide izango diren tresnak ematea, eta zalantza eta/edo interesa sortzen dien orotan jakin-mina balioestea ere.

Norberak norberaren gorputza onartzeko prozesuan akonpainamendua erraztea, norberarena eta bakarra dela onartuta irudi positibo batetik.

Haur, emakume edo gizon izateko modu anitz eta askotarrikoak onartzea, transexualitatea aukera gisa aintzat harautua.

Tailerrak DBHko 1. eta 2. mailetako ikasleentzat

Sexuak. Nor naiz? Identitatea eta dibertsitatea.

Gure nerabeei nor diren, beren buruaz zer gustatzen zaien jakiteko abenturan akonpainamendua egiteko helburuarekin. Hori guztia, desberdina izatea balio bat dela argi utzita; izan ere, izaki sexudunak izanik, dibertsitatea saihestezina da.

Desiraren orientazioa: erakarpenak, desioak eta pasioak.

Erakarpena, desioak, pasioak, nahiak... Landuko dira; duindu eta behar duten balioa emango zaie, desioaren orientazioa edozein dela ere. Beste gai batzuk ere landuko dira, hala nola harremanak, komunittea, mugak eta abar.

Cuerpos. La aventura de los cambios ¿cuántas oportunidades?.

En este espacio se abordarán temas como el desarrollo corporal y hormonal; el ciclo menstrual, la eyaculación, el impacto de las hormonas en los cambios emocionales que sentimos... Pero además hablaremos de que todos y todas somos deseables y deseantes, poniendo en cuestión los modelos de belleza que marginan a la mayoría.

Talleres para alumnado a partir de 3º de la ESO

Sexos. ¿Quién Soy? Identidad y diversidad.

En esta etapa, la capacidad de reflexión ha tomado formas más profundas, por lo que se tratarán temas como la intersexualidad como parte del proceso de sexuación, entendiendo que ese estructurarnos como mujeres y hombres, los grados, los matices, son muchos.

Orientación del deseo: atracciones, deseos y pasiones.

Se abordarán aspectos como atracción, deseo, encuentros, enamoramiento. Sobre homos, heteros y bisexuales. Sobre amor.

Taller de educación sexual.

El objetivo de este taller es poder abordar la sexualidad de manera integral, con perspectiva de género para que chicos y chicas hablen, pregunten, se cuestionen creencias erróneas o normas implícitas que suelen sustentar los grupos de amistades o las redes y así posibilitar el desarrollo de la conciencia crítica y una visión positiva y de cultivo de su propia sexualidad.

Stop motion por la igualdad: taller creativo.

Parte I .Propuestas creativas encaminadas a entender conceptos básicos como “género” “sexo” “roles” y tomar conciencia sobre las desigualdades de género.

Parte II: Creación de un corto sobre la igualdad de género a través de la técnica de stop motion a partir del guión y los materiales que elabore el alumnado.

Gorputzak. Aldaketen abentura, zenbat aukera?

Eremu honetan, besteak beste, gai hauek jorratuko ditugu: gorputzaren eta hormonen garapena; hilekoaren zikloa, eikulazioa, sentitzen ditugun aldaketa emozionaletan hormonek duten eragina... Baino, horrez gain, guztiok desiragarriak eta desiratzaileak garela izango dugu hizpide, gehienagoa baztertzen duten edertasun-ereduak zalantzan jarrita.

Tailerrak DBHko 3. mailatik aurrerako ikasleentzat

Sexuak. Nor naiz? Identitatea eta dibertsitatea.

Etapa horretan, gogoetarako gaitasunak forma sakonagoak hartu ditu, eta, beraz, gai sakonagoak landu daitezke, hala nola intersexualitatea sexuazio-prozesuaren zati gisa; izan ere, emakume eta gizon gisa egituratze hori, graduak, ñabardurak asko dira.

Desiraren orientazioa: erakarpenak, desioak eta pasioak.

Erakarpena, desioa, topatzeak, maitemintzea eta antzeko gaiak landuko dira. Homo, hetero eta bisexualerai buruz. Maitasunari buruz.

Sexu-heziketaren inguruko tailerra.

Tailer honen helburua sexualitatea modu integralean lantzea da, genero-ikuspegiarekin neska-mutilek hitz egin, galdeitu eta iritzi okerrak edo sareek zein lagun taldeek elikatzen dituzten arau implizituak kolokan jar ditzaten. Honeilla, kontzientzia kritikoa eta euren sexualitatearen inguruko ikuspegi positiboa eta hezkuntzakoa garatu ahalko dituzte.

Berdintasunaren aldeko stop motion-a: sorkuntza tailerra.

I. zatia. Sormenezko proposamenak oinarrizko kontzeptuak ulertzeko, hala nola “generoa”, “sexua” edo “rolak”, eta genero-desberdintasunen inguruan kontzientzia hartzeko.

II. zatia: Genero-berdintasuna gaitzat duen laburmetraia sortzea *stop motion* teknikaren bidez eta ikasleriak sortuko dituen gidoi eta materialak erabilita.

Trámites a seguir para solicitar formación a la Federación Herriko-CEAPA.

Toda petición de formación a la Federación HERRIKOA ha de solicitarse, a la misma, mediante el correo electrónico herriko@herriko.org.

Se precisa pantalla y cañón para el ordenador o pizarra digital.

Lugar: Las sesiones se realizarán en los locales de la APYMA o donde ésta indique. Posibilidad de formación online.

Fecha: Se concretarán por orden de petición.

APYMAS FEDERADAS:

Cada APYMA federada podrá solicitar 2 sesiones gratuitas del programa de formación.

Será necesario asegurar un mínimo de 8 participantes. La Apyma que no lo asegure, deberá comunicar a la Federación, con suficiente antelación, para anular la sesión, de lo contrario se cargarán a la Apyma los gastos ocasionados.

Si desean recibir más sesiones deberán abonar por sesión 90 €.

Para optimizar recursos se podrá acudir a las sesiones desde otras APYMAS.

Las sesiones de participación, como funcionamiento de Juntas, Consejos Escolares o relaciones escuela-familia, no computarán como sesión y serán organizadas por zonas.

APYMAS NO FEDERADAS, DIRECCIONES DE CENTROS Y OTRAS ENTIDADES:

Si se solicita formación del programa sin estar federados, desde algún Departamento Docente, desde las direcciones de los centros escolares, Formación de alumnado o desde otras entidades, el coste será de 140 € por sesión + gastos de viaje si los hubiera.

Herriko-CEAPA federazioari prestakuntza eskatzeko jarraitu beharreko pausuak

HERRIKOA Federazioari egin nahi zaion prestakuntza-eskaera oro posta elektroniko honen bidez egin behar zaio: herriko@herriko.org.

Pantaila eta kanoia behar dira ordenagailurako edo arbel digitala.

Lekua: Guraso elkartearren lokaletan eginen dira saioak, edo horrek adierazitako lekuan. Online formakuntza egiteko aukera.

Data: Eskarien hurrenkeraren arabera zehaztuko dira.

FEDERATUTAKO GURASO ELKARTEAK:

Federatutako Guraso Elkarte bakoitzak, gehienez, prestakuntzako programaren 2 saio doan.

Gutxienez, beharrezkoa da 8 parte-hartzale biltzea. Kopuru hori ziurtatzen ez duen Guraso Elkarteak Federazioari jakinarazi beharko dio, aurrerapen nahikoaz, saioa bertan behera uzteko; testela, Guraso Elkarteak ordainduko ditu sortutako gastuak.

Saio gehiago jaso nahi izanez gero, 90 €.

Baliabideak optimizatze aldera, saioetara etor daiteke beste Guraso Elkarte batzuetatik.

Parte hartzeko saioak, esaterako Biltzarren funtzionamendua, Eskola Kontseiluak edo eskola-familia harremanak prestakuntzakoak ez dira saio gisa zenbatuko, eta eremuen arabera antolatuko dira.

FEDERATUTA EZ DAUDEN GURASO ELKARTEAK, ZENTRO ZUZENDARITZAK ETA BESTELAKO ENTITATEAK:

Federatuta egon gabe eskatzen bada programaren prestakuntza, irakaskuntza-atalen batetik, ikastetxeetako zuzendaritzetik, Ikasleen prestakuntzatik edo beste entitate batzuetatik, kostua 140 € izango da saioko + bidaia-gastuak, egongo balira.