



IES JOAN RAMIS I RAMIS
CARACTERÍSTIQUES DE L'ADOLESCÈNCIA
PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES ENTRE ELS JOVES
COM PODEM AJUDAR ELS FILLS EN L'ESTUDI

PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES ENTRE ELS JOVES

(extret de la guia "Fes-ho bé. Hàbits saludables per a joves" editada pel Govern de les Illes Balears)

Hem d'entendre la SALUT com un procés biopsicosocial determinat per múltiples variables: biofísiques, psicològiques i/o de comportament. Hi ha unes pautes de conducta importants dins aquest concepte de salut.

És important integrar el concepte de salut com a part del procés de creixement personal.

Les conductes de risc entre la població juvenil són un fet bastant freqüent i habitual. De cada vegada més, els adolescents i els joves es troben sotmesos a diferents factors que augmenten les possibilitats de posar en perill la seva salut:

- Pàctiques sexuals de risc
- Consum de substàncies, adiccions i dependències
- Trastorns alimentaris
- Accidents de transit

Tot i que sabem que el risc no es pot eliminar del tot i que aquest també forma part del procés d'experimentació personal dels joves, es fa necessari potenciar i activar elements de prevenció per tal de minvar o neutralitzar l'impacte del risc sobre la salut de la població juvenil i adolescent i, d'aquesta manera, poder fer del temps lliure un temps saludable.

És responsabilitat de tots el promoure hàbits saludables i fomentar estils de vida saludable.

La família té un paper bàsic en la creació i el desenvolupament de valors, actituds i hàbits de conducta i comportament dels fills. I són aquests factors, precisament, els que poden protegir la persona de caure en conductes de risc.

Es tracta d'ajudar els joves a desenvolupar una actitud més activa i responsable envers el seu propi benestar, entès com una part important del seu procés de maduració personal.

Afavorir l'autoestima, l'adquisició de valors, l'autonomia, el sentit crític,... són eines molt importants per obtenir estils de vida saludables.

És important que les famílies i els centres educatius treballem en la mateixa línia.