



## VII. Educación para la salud

### 10. Hábitos de Vida Sana: Prevención del consumo de alcohol, tabaco y cannabis

#### Descripción

La adolescencia y la juventud forman parte de un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta. Los procesos de maduración que se desarrollan en estos años conllevan un proceso de cambio y adaptaciones continuas que pueden desembocar, en ocasiones, en conductas inadecuadas que por diversas circunstancias (falta de información, inexperiencia, búsqueda de sensaciones nuevas, baja percepción del riesgo,.....), incidan negativamente sobre su salud.

En la actualidad vivimos en una sociedad donde los/las adolescentes tienen más facilidad para adquirir hábitos de vida insanos: fumar, beber alcohol, consumir cannabis, etc.

Estos hábitos se adquieren, cada vez más, a edades más tempranas constituyendo un problema prioritario de Salud Pública. De ahí, la necesidad de intervenir abordando programas de promoción y educación, con la finalidad de contribuir a dotar a nuestros/as adolescentes de información suficiente que les permita prevenir su consumo, evitando situaciones de riesgo para su salud y favoreciendo la elección de conductas más saludables.

#### Objetivos

- Promover en los/las adolescentes hábitos de vida saludables.
- Concienciar a los/las adolescentes sobre los riesgos para la salud derivados del consumo de tabaco, alcohol y cannabis.
- Reducir el número de adolescentes que se inician en el consumo de estas drogas, fomentando estilos de vida saludables.
- Evitar, reducir y/o retrasar la edad de inicio en su consumo.
- Proteger a los/las no fumadores/as de los efectos nocivos del tabaco.
- Ofrecer alternativas de ocio (actividad física, deporte...) que contribuyan al abandono de estos hábitos.

#### Contenidos

- El alcohol: composición, efectos nocivos de sus componentes, prevalencia de su consumo; tipos de bebidas alcohólicas y su contenido en alcohol, el test de alcoholemia, los riesgos de conducir habiendo bebido, etc.
- El tabaco: composición; efectos nocivos de sus componentes; prevalencia de su consumo; cómo dejarlo y beneficios de su abandono; el tabaquismo pasivo: cómo hacer valer nuestros derechos, los espacios libres de humo, etc.
- El cannabis: composición; efectos nocivos de sus componentes; prevalencia de su consumo; cómo dejarlo, etc.

#### Dirigido a

Segundo Curso de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.).  
Educación Permanente de Personas Adultas.

#### Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

La Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad.

#### Calendario

Durante el curso escolar.

#### Actividades

Se desarrollará un taller de noventa minutos de duración aproximadamente, utilizando presentaciones con imágenes comentadas y realizando, al final de la intervención, actividades didácticas con el objetivo de afianzar los conocimientos adquiridos.



**Observaciones**

El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo.

**Organiza**

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo

**Tramitación de solicitudes**

Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad

Servicio de Educación

C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)

Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)