

## US HI ESPEREM !



*Sovint ser pares i mares no és senzill i menys en una edat com l'adolescència en què es produeixen tants canvis. Amb aquest cicle de xerrades el que pretenem és orientar i compartir amb les famílies com afrontar algunes de les problemàtiques més habituals en aquesta etapa vital: internet, alimentació saludable i els canvis en els nostres fills i filles.*



## INS ILLA DE RODES

Crta. De les Arenes s/n  
17480 Roses  
Telèfon: 972154383  
[iesilladerodes@xtec.cat](mailto:iesilladerodes@xtec.cat)  
<http://www.iesilladerodes.cat>



## INS ILLA DE RODES

### XERRADES I TALLERS PER A FAMÍLIES

EN COL·LABORACIÓ AMB  
L'AMPA DE L'INS ILLA DE  
RODES



### CICLE DE XERRADES: Acompanyem l'adolescència dels nostres fills i filles

Telèfon: 972.15.43.83

# CICLE DE XERRADES I TALLERS: INS ILLA DE RODES



## XERRADA: INTERNET SEGURA

Sra. Júlia Castaño

Agent de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de la Comissaria dels Mossos d'ESquadra

**DIJOUS 13/03/2014 a les 20'00**

Presentació informativa adreçada a pares i mares per tal de resoldre dubtes relacionats amb el món d'INTERNET, tot ajudant a fer-ne un bon ús.



## XERRADA: ELS NOSTRES ADOLESCENTS

Sra. Eva del Campo Fernández.

Infermera pediàtrica i referent programa Salut i Escola.

**DIJOUS 20/03/2014 a les 20'00h**

L'etapa de l'adolescència és una època de transició entre la infantesa i l'edat adulta.

És important conèixer i entendre el canvis físics, emocionals i les relacions socials dels nostres adolescents, fent especial esment a les emocions, conductes, escolarització, salut sexual, alimentació i consum de risc (tabac, alcohol, drogues, etc.).

## XERRADA: MITES I HÀBITS ALIMENTARIS. LA PREVENCIÓ DELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Sra. Sara Bujalance

Psicòloga especialista en Trastorns de la Conducta Alimentària. – Associació ACAB.

**DIJOUS 27/03/2014 a les 20'00h**

Tenint en compte que els trastorns de la conducta alimentària són la tercera malaltia crònica més freqüent en població infanto-juvenil, l'objectiu d'aquesta xerrada és informar a pares i mares sobre què són els trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia i d'altres), i donar-los eines per detectar-los i prevenir-los.

## TALLER: LA IMPORTÀNCIA DE L'ALIMENTACIÓ SANA I ATRACTIVA

Sra. Maria Payan Sala. Infermera pediàtrica

Dra. Mercè Cortés Lladó. Metgessa pediàtrica

**DIMECRES 02/04/2014 a les 20'00h**

**DIMECRES 09/04/2014 a les 20'00h**

El perquè de una alimentació sana i saludable per la nostre família. Treballarem i aprendrem a fer divertit, agradable i equilibrat l'aliment.

Sabrem quins, quants i com hem de menjar els aliments.

Comentarem les malalties o els possibles trastorns que genera una mala alimentació: Anorèxia, bulímia, obesitat infantil...

### ATENCIÓ:

Cal fer una preinscripció a aquesta activitat, atès que el nombre màxim de persones per taller és de 10 – 12.

Cal inscriure's a la pàgina web del centre:

[www.iesilladerodes.cat](http://www.iesilladerodes.cat)

O bé trucar al 972154383