



**FUNDACIÓN FORJA**  
A D I C C I O N E S

PRESENTA:

**“LA BUENA VIDA”**  
**I EDICION**

**Proyecto socioeducativo para la prevención de conductas adictivas en menores escolarizados en Primaria**

## GUIA PARA EL PROFESOR DE SECUNDARIA

Estimado profesor:

Ante todo agradecerle su colaboración en este proyecto que hemos iniciado desde nuestra Fundación.

Con esta iniciativa pretendemos ir concienciando a la sociedad y sobre todos a los adolescentes, de la importancia de llevar una vida saludable y por supuesto para prever futuras conductas inadecuadas o usos de sustancias que dañen nuestro cuerpo.

Es en esta etapa donde empiezan a tener los primeros contactos con las drogas y por eso creemos esencial hacer hincapié en medidas que favorezcan formas de vida sanas.

Es importante que recuerden que todas aquellas conductas o hábitos que adquieran en esta etapa, seguramente perduraran en años posteriores con las posibles consecuencias que ello conlleve.

### Consideraciones previas a la iniciación del concurso.

1. Es importante introducir a los alumnos conceptos como “estar sano”, “saludable”, “vida sana”, si no están familiarizados con ellos.

Para ellos proponemos la siguiente dinámica que favorezcan la introducción de los temas:

#### **Nombre: ¿Vivo sano?**

Desarrollo:

Parte 1: Se dividen en grupos y deberán crear dos listados. En uno deberán escribir 10 cosas que hacen ellos mismos para mantenerse saludables y estar sanos. Y en otra 10 cosas que son perjudiciales para estar sanos. Se les dará 20 minutos para esta parte de la dinámica.

Parte 2: Cada equipo deberá elegir a un representante que saldrá a dibujar una de las cosas que su equipo haya puesto, de cualquiera de las dos listas. Los demás equipos deberán adivinarlo. Gana el equipo que más dibujos adivine.

2. Para ayudarles en esta tarea les recomendamos los siguientes enlaces:

- <http://www.vitadelia.com/alimentacion-y-nutricion/profesionales-madrilenos-presentan-renovada-piramide-de-estilo-de-vida-saludable-para-ninos-y-adolescentes>
- [http://www.alimentacionyvida.org/nin\\_01\\_Trucos.html](http://www.alimentacionyvida.org/nin_01_Trucos.html)
- <http://euroresidentes.com/adolescentes/alcohol-adolescentes.htm>

3. Como medida de apoyo en esta tarea, queremos ofrecerles una **charla de presentación** para los alumnos.

Esta charla será impartida por el personal de la Fundación a petición del colegio, en un día y horario acordado, para presentar a los alumnos la temática y el concurso en concreto, y así motivarles para que lo realicen.

En ella se explicara a los alumnos o se reforzará el concepto de vida sana y lo que ello conlleva.

Para cualquier duda, contacten con nosotros.

Fundación Canaria Forja  
C/ León y Castillo nº 140  
Tel.: 928-431942 – Fax: 928-432178  
[gerencia@fundacionforja.org](mailto:gerencia@fundacionforja.org)

Colabora:

