

Zuzendaritza

Idoia Zarrasquin Arizaga
Amaia Irazusta Astiazaran

*Erizaintza Saila. Medikuntza
eta Erizaintza Fakultatea
UPV/EHU*

Hamarkadak daramatzagu haurren artean ohitura osasungarriak sustatzeko estrategiekin lanean. Alabaina, sedentarismoaren, elikagai talde jakin batzuen kontsumoaren eta gorputzaren onarpen mailaren inguruko datuak ez dira onak. Garatzen dihardugun programak aztertu behar ditugula adierazten dute esperientziak eta datuek, eta ikasleen osasunean eragina izan dezaketen alderdiei buruz hausnartu behar dugula. Agian, gorputzasunetik harago begiratzen hasi behar dugu, eta osasun fisikoa, mentala eta emozionala barne hartzen dituen osasun integrala lortzen lagunduko diguten ohitura osasungarriak sustatu.

Matrikula: www.uik.eus

Informazio gehiago

UDA IKASTAROAK / CURSOS DE VERANO / SUMMER COURSES

Miramar Jauregia - Mirakontxa Pasealekua - 4820007 Donostia / San Sebastián
T.: 943 219511 - info@uik.es - www.uik.es

Antolakuntza Batzordea / Comité Organizador / Organising Committee

Fundación
BBVA



Irakasleak

Magdalena Piñeyro
Gordofobiaren kontrako aktibista

Kike Esnaola
FORAPSICO-ko zuzendaria

Gabriela Uriarte
GUNUTRICION-eko zuzendaria

Irantzu Ibañez Lasurtegui
Hezkuntza eta Kirol Fakultateko
irakaslea. UPV/EHU

Garazi Lizarraga Lertxundi
ELIKAESKOLA nutrizionista

Juan Manuel Machimbarrena
Psikologia Fakultatea Irakaslea
UPV/EHU



TOPAGUNE IKASTAROA: GORPUTZ ANIZTASUNA, BIZIKIDETZARAKO GAKOA

Uztailak 7 eta 8



Kodea: *H11-25*

Ekintza mota: Uda Ikastaroa

Zikloak: Hezkuntza, Osasuna eta Elikadura

Kokalekua: Miramar Jauregia. Donostia

Hizkuntza: Euskara

Balio akademikoa: 20 ordu (ECTS)

Kolaboratzaileak



Deskribapena

Uda ikastaro hau presentziala izango da eta Topaguneko ekintza bezala ikasleen parte hartzea suspertu nahi dugu jasotako ezaguera hobeto barneratzeko

Uda Ikastaro honetan, hainbat gai landu eta hausnartu nahi dira, hala nola lodifobia, pisuaren estigma, aniztasuna, onarpena eta gorputzaren ahalduntzea, baita dietarik gabeko elikadura intuitibo eta osasungarria ere. Horretarako, esparru horretan adituak diren hizlariak hartuko dute parte, ohitura osasungarriak eta ongizate integrala sustatzeko paradigma aldaketa beharrezkoa dela erakusten duten ebidentziak azaltzeko. Adituen mahai-inguru bat ere planteatzen da, non eskolen errealtatea planteatuko den jolastokietan, jantokietan, bazkarietan, kirolean, etab.

Hitzaldiak osatzeko, ikasitakoa deseraikitzen lagunduko duen tailer bat egingo da: zientziak aurrera egiten baitu, etengabe zalantzan jarri eta birplanteatu egiten delako. Talde txikitan parte hartzeko dinamikak erabiliko dira, gure lan jardueran egindako praktiken inguruan hausnartzen eta gure egunerokoan hobetu ditzakegun ideiak, konponbideak eta jarrerak sortzen lagunduko digutenak. Hori guztia jokabide benetan osasungarriak eta inklusiboak sustatzeko.

Helburuak

Pisuaren inguruko estigmak bizikidetzan duen eraginari buruz gogoeta egitea, eta honek ikasleen artean bullying-a eragiteko duen arriskuaz. Zentroan garatzen ditugun ekintzak aztertzea eta ikasleen osasunean eragina izan dezaketen faktoreen inguruan hausnartzea. Hezkuntza komunitatean ohitura osasungarriak sustatzea, gorputzaren itxuran oinarritzen ez den ikuspegi batetik; ikasleen ongizate fisikoa, mentala eta emozionala sustatuz.

Programa

1. EGUNA / Uztailaren 7a

09:00 - 09:15

Ikastaroaren aurkezpena
Idoia Zarrazquin eta Amaia Irazusta

09:15 – 10:00

Gopurtz osasuntsuaren falacia
Amaia Irazusta

10:00 – 11:30

Cánones estéticos: un factor de riesgo para la salud
Magda Piñeyro

11:30 – 12:00

Atsedena

12:00 – 13:00

Promover la aceptación corporal y construir espacios seguros para la diversidad corporal desde el aula
Kike Esnaola

13:00 – 14:00

Cultura de dieta: el negocio billonario de la insatisfacción corporal.
Gabriela Uriarte

2. EGUNA / Uztailaren 8a

09:00 - 09:45

Jarduera fisikoa eta gorputz aniztasuna eskola adineanariketa
Irantzu Ibañez

09:45 - 10:30

Elikadura osasuntsua eta intuitiboa
Garazi Lizarraga

10:30 - 11:00

Atsedena

11:00 – 11:45

Sare sozialen erabilera haur eta nerabeetan, lagun edo etsai?
Juan Manuel Machimbarrena.

11:45 - 13:15

Mahai Ingurua: Obesitatearen estigma
Irantzu Ibañez
Garazi Lizarraga
Juan Manuel Machimbarrena

13:15 – 15:00

Bazkaltzeko tarte

15:00 – 17:00

Tailer parte hartzailea:

GORPUTZETIK GORPUTZETARA.
Paradigma zaharrak hausten eta berriak berreraikitzen