



7 d'abril - Dia Mundial de la Salut. Recursos per parlar-ne amb joves

Tipus: [1]

Autor: [Clotet Massana, Montserrat](#) [2]

Creació: Publicat per [Montserrat Clotet Massana](#) [2] el 28/03/2017 - 14:22 | Última modificació: 31/03/2023 - 14:20

- Grups:
- [fem tec!](#) [3]

Categories: Materials per al treball amb joves

Etiquetes: recursos



El 7 d'abril es commemora el Dia Mundial de la Salut. El tema d'aquest 2023 és "Salut per a tothom".

Us proposem recursos per parlar amb joves sobre la salut i els hàbits saludables.



[4]

| |
|--|
| Efemèride |
| Dia Mundial de la Salut |
| Tema |
| Recursos per parlar amb joves sobre la salut i els hàbits saludables |
| Vídeos |
| Relax. Si volem tenir energia suficient per fer totes les coses que ens agraden, és important que dediquem una part del temps a recuperar-la mentre dormim. [canal @joventutDIBA, 2:16] |
| Mou-te! La importància de l'activitat física per al benestar personal. [canal @joventutDIBA, 1:45] |

Universal Health Coverage: everyone, everywhere. vídeo de la campanya realitzada per l'OMS [canal World Health Organization , 0:45]

Recursos per parlar amb joves sobre diferents aspectes relacionats amb la salut sexual i prevenció de malalties a [14 de febrer Dia Europeu de la Salut Sexual i Reproductiva](#) [5]

Recursos per parlar amb joves sobre benestar emocional i com evitar la discriminació per causa de salut mental a [10 d'octubre Dia Mundial de la Salut Mental](#) [6]

Recursos per parlar amb joves sobre la importància de demanar ajuda quan sentim que una situació ens supera a [10 de setembre, dia Internacional per a la Prevenció del Suïcidi](#) [7]

Fem tec!



[Guia #socsaludable](#) [8], amb vídeos, jocs i activitats per fomentar el reconeixement per part dels i les joves d'hàbits saludables respecte a l'alimentació, imatge del cos, consum de drogues, alcohol o tabac, autoestima i presa de decisions.

Documents

[On tens el cap? Guia Jove sobre Salut Emocional](#) [9]. Consell de la Joventut de Barcelona.

[Decàleg d'hàbits saludables](#) [10]. Servei de Salut Pública, Diputació de Barcelona.

Recursos web

["Quiérete"](#) [11], App de Cruz Roja per a la promoció d'hàbits saludables (alimentació, ment sana i exercici). Apunta't als seus reptes i informa't sobre tot el que pots fer per estar més saludable.

[Salut](#) [12]. Pàgina JoventutCat amb diversos temes relacionats amb la salut: Alimentació i imatge corporal, relacions sexoafectives, drogues i addiccions, salut mental, salut comunitària i més.

[Pàgina de l'OMS específica per al Dia Mundial de la Salut](#) [13]

Recull elaborat amb el suport del [Servei de Salut Pública](#) [14] de la Diputació de Barcelona.

[Accés a altres recursos](#) [15]

Categories: Materials per al treball amb joves

Etiquetes: recursos

- [16]

URL d'origen: <https://joventut.diba.cat/documents/dia-mundial-de-salut-recursos-per-treballar-amb-joves>



Enllaços:

- [1] <https://joventut.diba.cat/>
- [2] <https://joventut.diba.cat/members/clotetmm>
- [3] <https://joventut.diba.cat/groups/1840>
- [4] <https://www.diba.cat/web/ods/salut-i-benestar>
- [5] <https://joventut.diba.cat/documents/14-de-febrer-dia-europeu-de-salut-sexual-reproductiva-recursos-per-parlar-ne-amb-joves>
- [6] <https://joventut.diba.cat/documents/dia-mundial-de-salut-mental-recursos-per-treballar-amb-joves>
- [7] <https://joventut.diba.cat/documents/10-de-setembre-dia-internacional-per-prevencio-del-suicidi-recursos-per-parlar-ne-amb-jove>
- [8] <https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/-socsaludable-guia-10>
- [9] <https://www.cjb.cat/publicacions/on-tens-el-cap-guia-jove-sobre-salut-emocional/>
- [10] <https://www.diba.cat/documents/713456/908070/Dec%C3%A0leg+d%27h%C3%A0bits+saludables+2015/bff595dd-32e0-4591-90fe-836ca7d9448b>
- [11] <https://www2.cruzroja.es/ca/-/quierete-la-nueva-app-de-cruz-roja-sobre-habitos-saludables>
- [12] <https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/>
- [13] <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2023/04/07/default-calendar/world-health-day-2023-health-for-all>
- [14] <http://www.diba.cat/web/salutpublica/presentacio>
- [15] <https://www.diba.cat/es/web/joventut/recursos-mensuals-per-al-treball-amb-joves>
- [16] <https://joventut.diba.cat/node/3495>