

PROGRAMA DE DIPUTACIÓN “JÓVENES CAPACES”

El objetivo de este programa es fomentar la adquisición y desarrollo de capacidades y habilidades que potencien su autonomía personal. Dirigido a alumnos de 3º y 4º de la ESO y ciclos formativos. Estos talleres se podrán realizar en modo online o presencial.

Sesiones que se realizan:

-HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

1.-OBJETIVOS

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud.
- Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación del alumnado en la confección de dietas, que sean cuantitativa y cualitativamente más equilibradas.
- Dar a conocer los beneficios de la dieta mediterránea, como dieta saludable.

2.-CONTENIDOS

-Conocer a través de la pirámide nutricional el consumo adecuado de cada grupo de alimentos.

-Elaborar un menú saludable.

-Dar a conocer la importancia de la actividad física para un buen desarrollo.

3.- METODOLOGÍA

-Presentaciones a través de power point de los distintos conceptos a tratar.

-Afianzar conocimientos a través de juegos de la plataforma “educaplay”

-GESTIÓN DE PRESUPUESTO DOMÉSTICO

1.-OBJETIVOS

Ser conscientes de los gastos que una familia puede tener al mes y de la necesidad de una buena administración del dinero.

Conocer los gastos a los que habitualmente deben hacer frente las familias, familiarizarse con conceptos como ingresos, gastos, presupuesto, previsión, hipoteca, etc... Ser capaces de administrar sus recursos en base a un presupuesto y a unas necesidades.

2.-CONTENIDOS

-Conceptos relacionados con la economía doméstica (ingreso, gasto fijo y gasto imprevisto, balance, saldo, etc...)

-Conocer los distintos tipos de gastos habituales en una familia (agua, electricidad, alimentación, seguros, etc...)

-Claves para la administración de la economía doméstica.

-Realización de un supuesto caso práctico de economía doméstica.

3.- METODOLOGÍA

-Presentaciones a través de power point de los distintos conceptos a tratar.

-Afianzar conocimientos a través de juegos de la plataforma "educaplay"

-COCINA

1.-OBJETIVOS

Enseñar unas técnicas básicas de cocina. Motivar a los jóvenes a que encuentren en el hábito de cocinar, un atractivo y entretenimiento, además de darles independencia y autosuficiencia.

2.-CONTENIDOS

- La importancia de la higiene a la hora de manipular alimentos.
- Elaboración de recetas para adquirir destreza en el manejo de los utensilios y pasos a seguir de una receta.
- Adquirir orden y limpieza de todos los materiales utilizados para ello.
- Conocimientos de conceptos básicos y trucos de cocina.

3.- METODOLOGÍA

- Presentaciones a través de power point de los distintos conceptos a tratar.
- Afianzar conocimientos a través de juegos de la plataforma “educaplay”
- En los talleres de forma presencial se realizarán además casos prácticos de cocina.

-TÉCNICAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA ROPA

COSTURA

1.-OBJETIVOS

Adquirir conocimientos básicos y desarrollar destrezas que se relacionan con la costura para una autonomía en los pequeños arreglos de la ropa que les puedan surgir (coser un botón, un dobladillo, una costura, etc...)

2.-CONTENIDOS

Realización de distintos tipos de puntadas básicas, así como coser un botón.

3.- METODOLOGÍA

- Presentaciones a través de power point de los distintos conceptos a tratar.
- Afianzar conocimientos a través de juegos de la plataforma “educaplay”
- En los talleres de forma presencial se realizarán además casos prácticos de costura.

ETIQUETADO, PLANCHA Y COLADA

1.-OBJETIVOS

Adquirir conocimientos generales para el tratamiento y conservación adecuados de la ropa.

2.-CONTENIDOS

saber interpretar el etiquetado de las prendas, saberlas diferenciar a la hora de realizar una colada (clasificar por colores, géneros, temperatura...) a la hora de plancharlas (temperatura de planchado que admite, tipo de secado de cada una de las prendas).

3.- METODOLOGÍA

- Presentaciones a través de power point de los distintos conceptos a tratar.
- Afianzar conocimientos a través de juegos de la plataforma “educaplay”
- En los talleres de forma presencial se realizarán además casos prácticos de planchado.