

Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.

Excursió: La Vall del Foix - Pèlags i gorges del riu Foix - Santa Maria de Foix

Dificultat ruta: mitja

Longitud: 13.7 km

Temps aproximat: 3h

DESCRIPCIÓ:

Els Pèlags de Foix són un indret de Torrelles de Foix, format per gorges, basses i una font que raja tot l'any i alimenta el llac. S'hi arriba seguint el riu Foix des de Sant Martí Sarroca o des del nucli de Torrelles, passant pel camí de Cal Via i baixant pel costat de la riera fins al llac principal, on es banya la gent. A la roca hi ha la font, i més amunt una cascada. Encara més amunt trobem un altre llac anomenat "el llac de les nenes".



wikiloc



Font: Wikiloc



Sensibilització: Vapejar. Què cal saber abans de provar-ho?

L'ús de cigarretes electròniques, o "vapes", ha guanyat molta popularitat entre els adolescents. Molts els veuen com una alternativa més segura als cigarrets tradicionals, però és important entendre que, tot i que pot semblar més inofensiu, el vapeig pot tenir efectes negatius sobre la salut.

El vapeig consisteix a inhalar el vapor d'un dispositiu que escalfa un e-líquid amb nicotina, sabors i altres químics. Tot i que no produeix fum i sol contenir menys substàncies tòxiques que les cigarretes tradicionals, això no el fa completament segur. La varietat de sabors pot fer-lo més atractiu, però continua comportant riscos per a la salut.



Problemes que poden sorgir del vapeig.

- Addicció a la nicotina: La nicotina pot afectar el cervell en desenvolupament, afectant la concentració, la memòria i l'aprenentatge. A més, pot provocar ansietat, irritabilitat i, amb el temps, dependència.
- Riscos per a la salut pulmonar: Inhalar el vapor pot irritar les vies respiratòries i causar problemes pulmonars.
- Impacte en el cor: Augmenta la pressió arterial i el ritme cardíac.
- Efectes psicològics: Pot tenir efectes emocionals: canvis d'humor, ansietat i dificultats per gestionar l'estrès quan intenten deixar de vaporitzar.

Si et sents pressionat per provar-ho perquè veus que altres ho fan, és important recordar que la teva salut és més important que qualsevol tendència de moda. Convé reflexionar, informar-se bé i, si cal, parlar amb un adult de confiança.

Font: Departament de Salut

I tu, per què fumes?
Fumis allò que fumis
és perjudicial.



Recepta: Pizza casolana

Ingredients per a 4 persones

- 4 llesques de pa de pagès
- 8 cullerades de tomàquet sofregit o tomàquet ratllat
- Verdures varies (carbassó, pebrots, albergínia, ceba, pastanaga...)
- Embotit (pernil, llonganissa, pernil dolç, ...)
- Formatge ratllat
- Oli d'oliva
- Oregana
- Sal

Elaboració



1. Torreu les llesques de pa de pagès i reserveu-les.
2. Talleu les verdures i sofregiu-les en una paella, amb un raig d'oli. Saleu-ho al gust.
3. Talleu l'embotit a lamines o a tires.
4. Poseu el tomàquet per sobre la llesca i escampeu-lo amb l'ajuda d'una cullera.
5. Repartiu les verdures per la llesca i disposeu l'embotit a sobre.
6. Poseu formatge ratllat i oregana per sobre.
7. Escalfeu al forn durant 10 - 15 minuts a 180 °C, fins que es desfaci i es gratini el formatge.

Font: acsa.gencat.cat



Recepta: Crema de carbassa i pasatanaga amb gíngebre

Ingredients (4 persones):

- 600 g de carbassa
- 3 pastanagues
- 1 ceba
- 1 tros petit de gíngebre fresc
- 1 patata petita
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre
- Aigua o brou vegetal



Opcional: llavors de carbassa, un raig de llet o beguda vegetal

Preparació:

- Pela i talla la carbassa, la pastanaga, la patata i la ceba.
- Salta la ceba en una olla amb una mica d'oli fins que sigui transparent.
- Afegeix-hi la resta de verdures i el gíngebre ratllat. Dona-hi unes voltes.
- Cobreix amb aigua o brou i cou uns 20-25 minuts.
- Tritura-ho fins que tingui una textura ben fina.
- Rectifica de sal i pebre.
- Serveix amb llavors de carbassa o un toc de llet/beguda vegetal per fer-la més cremosa.



Lectura



Adolescents.cat El Manual

Aquest llibre és una guia pensada per ajudar els adolescents a comprendre millor els canvis i reptes propis de la seva etapa vital. Amb un llenguatge accessible i directe, aborda temes com l'autoestima, les relacions amb els amics i la família, l'ús responsable de les xarxes socials, la gestió de les emocions, la pressió acadèmica i els primers vincles afectius.

El manual ofereix orientacions pràctiques i reflexions que permeten als joves identificar-se amb situacions quotidianes i trobar eines per afrontar-les de manera saludable i constructiva. Una lectura útil per guanyar autonomia, confiança i criteri propi en un moment clau de creixement personal.

Font: Faristol



Sèries i pel·lícules

Un monstre em ve a veure

Un film colpidor sobre un adolescent que afronta la malaltia de la seva mare. A través de les visites d'un monstre, en Conor inicia un procés de comprensió i gestió de les emocions més complexes: por, ràbia i tristesa. El relat combina fantasia i realitat per ajudar a entendre el procés del dol i la necessitat d'expressar allò que costa dir en veu alta.

Ideal per treballar: dol, gestió emocional, resiliència.

Font: Netflix



The Hate U Give

La Starr, una adolescent, és testimoni de la mort del seu amic d'infància a mans de la policia. La pel·lícula presenta de manera molt clara els conflictes d'identitat, la pressió de pertànyer a dos mons diferents i la importància de fer sentir la pròpia veu davant les injustícies. Ajuda a generar debat sobre discriminació, responsabilitat social i coratge moral.

Ideal per treballar: consciència social, identitat, perspectiva crítica.

Font: Disney+



Wonder

Una història emotiva sobre l'Auggie, un nen amb una diferència facial que s'incorpora per primera vegada a una escola ordinària. La pel·lícula mostra com l'empatia, la bondat i el respecte poden transformar les relacions i el clima del grup.

Ideal per treballar: bullying, convivència, empatia i diversitat.

Font: Netflix

