



## Escuela de Salud Curso 20/21

*Dirigido al alumnado de la UPNA*

“La Escuela de Salud ofrece diversos talleres para favorecer el aprendizaje de habilidades para una vida más saludable que contribuyan al bienestar personal y social”



## TEMÁTICAS QUE SE ABORDARÁN EN LA ESCUELA DE SALUD:

### 1.- GESTIÓN EMOCIONAL

Conocer nuestro mundo emocional como parte de lo que somos y comprender su sentido en nuestra vida cotidiana.

**15 de octubre de 15:00 a 18:00 horas**

### 2.- EDUCACIÓN SEXUAL

Profundizar en nuestro autoconocimiento como seres sexuados.

**19 de noviembre de 15:00 a 18:00 horas**

### 3.- MOVIMIENTO EXPRESIVO

Conectar con nuestro cuerpo, su movimiento y expresión desde una mirada creativa.

**18 de febrero de 15:00 a 18:00 horas**

### 4.- EL BUEN TRATO EN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS

Promocionar relaciones interpersonales igualitarias desde mi cuidado

**18 de marzo de 15:00 a 18:00 horas**



## DURACIÓN:

**12 horas** repartidas en 4 talleres por las tardes. Si hay alumnado interesado en horario de mañana se organizaría otro grupo.

**12 horas** prácticas en actividades de educación para la salud.

**2 ECTS**

**Certificado Alumnado mediador en Salud**

## INSCRIPCIONES:

**hasta el 13 de octubre**

## + INFO

**Unidad de Acción Social e Igualdad**

**AULA 025**

**660 91 20 73**

**gela.saludable@unavarra.es**

**upna**

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



## Osasun eskola 20/21 ikasturtea

**NUPEko ikasleei zuzendua**

“Osasun Eskolak zenbait lantegi eskaintzen ditu bizitza osasuntsuagoa izateko gaitasunak ikasteko, ongizate pertsonal eta soziala bultzatuko dutenak”



## OSASUN ESKOLAN AZTERGAI IZANGO DIREN GAIAK:

### 1.- EMOZIOEN KUDEAKETA

Gure mundu emozionala ezagutzea garenaren zati gisa, gure eguneroko bizitzan duen zentzua ulertzeko.

**Urriaren 15ean, 15:00etatik 18:00etara**

### 2.- SEXU HEZIKETA

Izaki sexudun garen aldetik, nori bere burua hobeki ezagutzea.

**Azaroaren 19an, 15:00etatik 18:00etara**

### 3.- MUGIMENDU ADIERAZKORRA

Gure gorputzarekin, haren mugimenduarekin eta adierazpenarekin konektatzea sormenaren ikuspegitik.

**Otsailaren 18an, 15:00etatik 18:00etara**

### 4.- TRATU ONA HARREMAN AFEKTIBOETAN

Pertsonen artean berdintasunezko harremanak sustatzea nire zainketatik abiatuta

**Martxoaren 18an, 15:00etatik 18:00etara**



## IRAUPENA:

12 ordu 4 lantegi, arratsaldez.

Goizean egin nahi lukeen ikaslerik badago, beste talde bat antolatuko da.

12 ordu praktiko osasunerako heziketa jardueretan.

**2 ECTS**

Osasuneko ikasle bitartekariaren ziurtagiria

## INSKRIPZIOAK:

**urriaren 13ra arte**

## INFORMAZIO GEHIAGORAKO

**Gizarte Ekintzarako eta  
Berdintasunerako Unitatea**

**025. IKASGELA**

 **660 91 20 73**

**gela.saludable@unavarra.es**

**upna**

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa