

# CURS DIETA DIGITAL

DESTINAT A PROFESSIONALS DE L'ÀMBIT JUVENIL



Professionals de diferents àmbits (educatiu, psicològic, juvenil, social, etc.) observen com l'ús de les pantalles (TIC) per part dels joves augmenta exponencialment cap a edats cada vegada més primerenques.

Malgrat de ser nadius digitals la "obesitat digital" pot repercutir de manera patològica tant a nivell físic com emocional afectant la salut i al desenvolupament psicoevolutiu.

Es tracta d'un **taller bàsic de caràcter teòric/pràctic** on aprendre a utilitzar les dietes digitals per a fer una anàlisi dels diferents tipus de consums i continguts tecnològics, adequat a les característiques dels joves per a establir una regulació que eviti o solucioni problemes.

**Data d'inscripció del 10 al 20 gener**

DADES: Nom i cognoms, NIF, titulació, centre de treball, telèfon, e-mail

ENVIAR A: [cij.eivissa@conselldeivissa.es](mailto:cij.eivissa@conselldeivissa.es)

Més informació: 971 19 54 22

**Gener 26 i 27 - 2022**

*De 9,00 a 14,00 hores*

**Lloc: Pabelló de Sa Blanca Dona**

## CONTINGUTS:

- Tecnologia, funcionament cerebral i addiccions.
- Bases preventives.
- Bases per la Intervenció: Obesitat Digital, Sharenting, Dismorfia Snapchat, Babysitter digital, etc.
- Classificació Tecnològica: saludable, porca i tòxica
- Piràmide digital
- Índex de Consum Tecnològic (ICT)

**FORMADOR:** Iván Castro. Educador Social. Especialista en Educació per a la Salut. Màster en Prevenció i Tractament de les Conductes Addictives.