

Jo decideixo

- ... si vaig en patinet sense casc
- ... si tasto l'alcohol
- ... si prenc una altra copa
- ... si ric d'un comentari masclista
- ... si no dono suport a una persona que el necessita
- ... si és més fàcil seguir el corrent
- ... si dic que SÍ en comptes de dir NO
- ... si em fumo un porro
- ... si tinc relacions sexuals de risc
- ... si em poso la mascareta
- ... si provo una droga nova
- ... si em passo hores enganxat al mòbil
- ... si em poso condó
- ... si consento una conducta discriminatòria
- ... si tolero agressions homòfobes
- ... si menjo sucres i aliments processats
- ... si m'afecta el que crec que pensen de mi
- ... si prefereixo continuar buscant 'm'agrada' o si tanco el llum i me'n vaig a dormir
- ... si enriqueixo més les grans empreses o si soc conscient d'on i com gasto els diners
- ...

Per poder prendre aquestes decisions ens cal tenir informació del que ens pot passar a nosaltres o a les altres persones si fem o deixem de fer aquestes accions.

**Hàbits
saludables**

En aquestes pàgines trobaràs *tips* (informació) i *gadgets* (eines) que et permetran escollir per tu mateix. No és fàcil prendre decisions, però només tu ets responsable de tu mateix, del que facis i de l'impacte que tindrà en les altres persones i en el teu entorn.

Per això cal entrenar-se i equipar-se, és a dir, anar guanyant habilitats per sobreviure en aquesta jungla que és la vida.

Entrenar les destreses psicosocials (com, per exemple, la capacitat de resoldre problemes o de gestionar les emocions) ens ajuda a prendre bones decisions en matèria de salut per afrontar de manera positiva i saludable els desafiaments de la vida quotidiana.

Escull lliurement. Sigues lliure.

I què és saludable?

Les conductes saludables són aquelles que ens permeten ser conscients del que ens passa i de com estem per poder donar respostes a les nostres necessitats, tant físiques com emocionals, sense córrer riscos innecessaris.

Els nostres hàbits d'alimentació, de descans, la pràctica d'exercici o el consum de substàncies afecten la nostra salut física però, a més, incideixen en el nostre benestar emocional.

Si tens aquesta llibreta, utilitza-la.

Recursos WEB

- Video AJS 2016: <https://youtu.be/gkOtjScudvs>
- Equipats per a la vida:
[https://ca.wikibooks.org/wiki/Equipats_per_a_la_vida/Aproximació_a_les_10_habilitats](https://ca.wikibooks.org/wiki/Equipats_per_a_la_vida/Aproximaci%C3%B3_a_les_10_habilitats)
- Infografia Habilitats per a la vida (Joventut):
<http://ejoventut.gencat.cat/permalink/11ad257b-0a97-11e9-bfb7-005056924a59.pdf>
- Les conductes de risc i hàbits poc saludables dels joves a Catalunya
<https://www.adolescents.cat/noticia/41599/conductes-risc-habits-poc-saludables-dels-joves-catalunya>
- Consultori Adolescents.cat
<https://www.adolescents.cat/consultori/>