

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”

IES SANTA LUCÍA

CURSO 2020-2021

COORDINACIÓN: MIRIAM MARCO LOZAR
DPTO. DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN

1.1. Marco teórico en el que se sitúa el trabajo.....3

1.2. Planteamiento y justificación.....7

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR...9

3. DESARROLLO DEL PROYECTO

3.1. Participantes.....10

3.2. Actividades.....11

3.3. Temporalización.....23

4. PROCESO DE EVALUACIÓN PREVISTO

4.1. La evaluación del proceso.....24

4.2. La evaluación de los resultados.....24

4.3. Resultados esperados con el desarrollo del proyecto.....25

1. JUSTIFICACIÓN

1.1. Marco teórico en el que sitúa el trabajo

Los nuevos retos y necesidades sociales que han surgido durante las últimas décadas han dado lugar a una evolución de la educación, de modo que nuestro sistema educativo, nuestros centros de enseñanza, así como los docentes han pasado de ser meros transmisores de conocimientos a ser, además, educadores.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, destaca entre los principios del sistema educativo "la equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales". Y dedica la Disposición adicional cuarta a la Promoción de la actividad física y dieta equilibrada, dictando que "Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil".

La Educación para la Salud, como materia transversal, estará presente en el currículo a través de diferentes áreas a lo largo de las etapas educativas, no debiendo considerarse como un núcleo independiente de contenidos, sino en relación con la totalidad de los mismos; así mismo, debe quedar recogida en el Proyecto Educativo de Centro y en las programaciones docentes.

La Ley General de Sanidad 14/1986 incide en las actuaciones prioritarias del sistema sanitario con relación a la promoción de la salud y a la educación sanitaria. La legislación sanitaria determina que las Zonas Básicas de Salud (Real Decreto 13/84 de Estructuras Básicas de Salud) son las que tienen atribuidas, entre otras, las funciones integradas de promoción y prevención.

La legislación autonómica profundiza en los aspectos mencionados en el párrafo anterior, tanto en su Decreto 53/89, de 1 de junio, sobre las funciones de los equipos de atención primaria, cuanto en la Ley 2/1990, de 5 de abril, que

crea el Servicio de Salud de la Región de Murcia. Este Servicio es el encargado de gestionar la promoción de la salud y la atención a la enfermedad en sus aspectos preventivos, asistenciales y rehabilitadores. También, la Ley 4/1994, de 26 de julio, de Salud de la Región de Murcia, establece la necesidad de coordinación con los restantes servicios de las administraciones públicas, en especial con el Instituto Nacional de la Salud y los de Medio Ambiente, Educación y Asuntos Sociales. En el mismo sentido insisten distintas normativas y planes regionales que buscan favorecer la promoción de la salud en la escuela, la compensación educativa de las diferencias sociales y las actividades coordinadas en aspectos socio-sanitarios de diferentes instituciones.

En consonancia con lo anterior, la legislación estatal educativa, establece el derecho a una educación conforme a los principios constitucionales para lograr una formación plena y conseguir el desarrollo armónico de la persona. La normativa educativa de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia determina la integración curricular de la Educación para la Salud, como se indica en los Decretos de Currículo vigentes en el ámbito regional para cada uno de los niveles y etapas educativas.

En este marco surge el Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia. La finalidad de este Plan es “Impulsar y potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de los alumnos en todos los ámbitos de la vida personal, profesional y social, para contribuir a su desarrollo integral y promover la adquisición de estilos de vida saludables”.

La transformación de esta meta en acciones concretas requiere la participación y el consenso de todos los sectores implicados para alcanzar los siguientes objetivos generales:

1. Impulsar el desarrollo en los centros docentes no universitarios de los contenidos de educación para la salud establecidos en los Decretos de Currículo vigentes en la Comunidad Autónoma.
2. Poner a disposición de la comunidad educativa de forma progresiva, los recursos didácticos necesarios para el desarrollo de la EpS en la escuela.
3. Establecer, a lo largo del periodo de vigencia del Plan, las medidas de organización de los centros docentes y equipos de atención primaria, así como

las pautas de coordinación necesarias para el desarrollo cooperativo de la educación para la salud en la escuela.

4. Implantar, a lo largo de la vigencia del Plan, la formación en promoción y educación para la salud.

5. Desarrollar y mantener las líneas de investigación de relevancia para hacer efectiva la educación para la salud en los centros docentes no universitarios”.

Asimismo, los Decretos de Currículo vigentes en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia para las enseñanzas no universitarias, plantean la necesidad de formar al alumnado para que asuma una serie de actitudes y hábitos saludables duraderos, desarrollando competencias que les permitan tomar decisiones saludables ahora y en el futuro.

Dentro de este marco legal, la enseñanza de Ciencias Naturales en la educación secundaria tiene como finalidad que el alumno adquiera una serie de objetivos relacionados con la adquisición de hábitos saludables que forman parte de los objetivos generales de las Ciencias Naturales. Dichos objetivos son:

- “Desarrollar hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad”.

- “Comprender la importancia de utilizar los conocimientos provenientes de las Ciencias de la Naturaleza para satisfacer las necesidades humanas y para participar en la necesaria toma de decisiones en torno a problemas locales y globales del siglo XXI.”

- “Conocer y valorar las interacciones de la ciencia y la tecnología con la sociedad y el medio ambiente con atención particular a los problemas a los que se enfrenta hoy la humanidad, destacando la necesidad de búsqueda y aplicación de soluciones, sujetas al principio de precaución, que permitan avanzar hacia el logro de un futuro sostenible.”

Tal y como aquí se expresa, basándonos en la legislación vigente, el alumnado no sólo debe adquirir hábitos saludables en su propia persona, sino que, además, debe ser consciente de la importancia del medioambiente en la

prevención de enfermedades, por lo que es necesario fomentar en el alumno una actitud de respeto y cuidado del entorno. De ahí que en este proyecto se incluyan actividades en este sentido, dando al alumno una visión más completa y rica sobre el cuidado de su salud.

Una educación de calidad no sólo debe restringirse a la adquisición de conocimientos, sino que, además, debe fomentar una serie de valores éticos en el alumno, acordes con una sociedad moderna y democrática. Para ello, la LOMCE establece el tratamiento de una serie de contenidos de importante relevancia social por su educación en valores. En este proyecto se tratará, pues, de que el alumno adquiera los siguientes valores:

“Respeto a las personas que sufren diversas enfermedades”.

“Responsabilidad por el cuidado e higiene del cuerpo y fomento de hábitos saludables”.

“Fomento de la solidaridad en cuanto a la donación de órganos”.

“Adquirir hábitos responsables a la hora de consumir alimentos perecederos y fomentando una dieta equilibrada”.

“Cuidado y respeto por todos los componentes bióticos y abióticos de la Tierra.”

“Evitar ruidos y molestias como respeto a otras personas”

Por otra parte, la LOMCE según el decreto 220/2015 por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y al amparo de lo previsto en el artículo 2.2 del Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre establece una serie de competencias básicas. De todas las competencias básicas este proyecto fomenta principalmente las siguientes:

“Competencias básicas en ciencia y tecnología”. El alumno participará en actividades y talleres que le permitirán conocer su propio cuerpo, distintos tipos de enfermedades, su prevención, así como su vulnerabilidad y efectos negativos ante las drogas y otros riesgos.

“Competencias sociales y cívicas”. En este proyecto se recogen actividades que favorecerán la solidaridad y despertarán la conciencia social del alumnado ante las personas que sufren diversas enfermedades, así como, ante problemas medioambientales que generan enfermedades y deterioran la salud de las personas.

Este proyecto pretende, basándose en la legislación vigente, reforzar y afianzar las actitudes y hábitos de vida saludables en un entorno saludable que ya de por sí el alumno debe alcanzar a su paso por la enseñanza secundaria, así como favorecer la adquisición de una cultura científica, sobre todo en lo referente a fenómenos que vertebran el mundo natural con el fin de que el alumno tenga una visión racional y global de su propio entorno y de los problemas cotidianos de la vida, principalmente en lo referente a su salud.

1.2. Planteamiento y justificación. Adecuación y oportunidad de la experiencia.

La Educación para la Salud y el Medio Ambiente está integrada dentro del proceso enseñanza-aprendizaje que el profesorado del IES Santa Lucía ofrece a sus alumnos y por lo tanto, dentro de su currículum. Nuestro objetivo es formar al alumnado en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables.

Además, el IES Santa Lucía está situado en el barrio de Santa Lucía, próximo a los barrios de Los Mateos y Lo Campano, de donde proceden la mayoría de nuestros alumnos.

Estos barrios, situados en las afueras de Cartagena, constituyen zonas marginales con una población de nivel socioeconómico bajo, con una problemática social alta, y en las que además existen problemas de drogodependencias y venta de drogas.

Todo esto se refleja en las características de los alumnos y sus actitudes en la escuela, como la apatía y la falta de interés por temas que les afectan directamente, el desconocimiento de los recursos sanitarios y relacionados con la salud de que disponen, y en el cuidado de su propio cuerpo y del entorno. Así como su relación con ciertas sustancias como el tabaco y las drogas blandas, aspectos que están integrados en el ambiente cotidiano de sus barrios.

Estas características tan especiales hacen necesaria una intervención desde muchos ámbitos, siendo la escuela uno de los pilares fundamentales en dicha intervención, debido a su relación directa con los alumnos. En este sentido, entendemos la Educación para la Salud, no sólo como la mera transmisión de conocimientos en determinadas áreas, sino como una forma de inculcar actitudes que sirvan para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico, social y mental de los alumnos.

Para llevar a cabo un proyecto sobre salud con esta filosofía es básico tener en cuenta dos aspectos:

1. Es necesario promover en todos los alumnos su autoestima y proporcionarles todo un conjunto de habilidades que les permitan adoptar aquellas opciones válidas desde el punto de vista de la salud, para mejorar su calidad de vida.
2. Es necesario tener una visión amplia de la Educación para la Salud, entendiéndola como una actitud en la vida cotidiana que promueva de manera continua el bienestar de todos los miembros de la comunidad, y que por lo tanto debe implicar a todos los elementos que constituyen dicha comunidad: departamentos didácticos, profesores, alumnos, familias, etc.

Para este curso se programa una amplia variedad de actividades donde se trabajan distintos aspectos relacionados con la salud, haciendo un mayor hincapié en actividades relacionadas con las drogodependencias, enfermedades de transmisión sexual, higiene, alimentación y cuidado del entorno, todas ellas importantes para nuestros alumnos dadas sus características y el entorno en el que viven.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR

Con su puesta en marcha pretendemos alcanzar los siguientes objetivos:

- Promover que el alumnado desarrolle actitudes críticas, autónomas y solidarias que le permitan analizar los problemas, acceder a la información adecuada y tomar decisiones saludables.
- Asumir responsabilidades y adquirir conocimientos en los aspectos relacionados con el medio ambiente y la salud para que puedan conservarlos y/o mejorarlos.
- Implicar y sensibilizar a las familias y al profesorado en el proceso de mejora hacia una vida más sana y concienciarlos de su papel como agentes de salud en la población infantil.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo en sus posibilidades y limitaciones para afianzar hábitos autónomos de cuidado, salud personal y de respeto y solidaridad con la salud de otros.
- Conocer y apreciar el medio ambiente de la Región de Murcia en general, así como de su entorno más cercano, su problemática y las posibles soluciones.
- Reforzar la autonomía y la autoestima como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable.
- Elaborar e interiorizar normas básicas de salud, higiene, alimentación, cuidado personal, etc.
- Valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, decidiendo los medios personales más adecuados para evitarlas.
- Estimular el interés y el gusto por el deporte, la actividad física y en general las actividades de ocio saludables como medio para promover estilos de vida sanos y para el fomento de la amistad y la solidaridad.

Los objetivos concretos propuestos para alcanzar dichos fines son:

1. Tomar conciencia de la importancia de la nutrición en la salud de las personas.
2. Conocer y seguir la “pirámide alimenticia saludable” en cada una de las comidas que se realicen.

3. Comprender y adoptar los principios de la prevención en las enfermedades más comunes con las que los jóvenes se pueden enfrentar (desórdenes alimentarios, enfermedades infecciosas como las de transmisión sexual, las derivadas del consumo de drogas, de tipo mental, etc.).
4. Adoptar estilos de vida saludables: Disminuir el consumo de golosinas y de bebidas azucaradas, ejercicio físico y/o deporte, senderismo, etc. como alternativa a otro tipo de actividades de ocio.
5. Establecer hábitos nutricionales saludables. Detectar y corregir los desequilibrios alimentarios de la dieta personal.
6. Tomar conciencia de la importancia de un medio ambiente saludable.
7. Tomar conciencia de la importancia de un consumo responsable.
8. Aprender la regla ecológica general, aplicada al consumo, de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar.
9. Comprender cómo una higiene inadecuada de manos puede provocar la propagación de microorganismos y enfermedades.
10. Saber que prevenir infecciones, cuando sea posible, es mejor que curarlas.
11. Comprender que no se deben transmitir microbios perjudiciales a otras personas.
12. Comprender que taparse la boca al estornudar o al toser puede prevenir la propagación de infecciones.

3. DESARROLLO DEL PROYECTO

3.1. PARTICIPANTES:

En el proyecto participarán los distintos departamentos y profesores del centro. Cabe destacar el papel del **Departamento de Biología y Geología**, en el que desde diferentes áreas se trabajarán los contenidos relacionados con la nutrición y la alimentación sana, la educación sexual, las enfermedades de transmisión sexual, la salud y la enfermedad, el conocimiento y el cuidado del entorno, *etc*, de una manera continuada a través de los contenidos reflejados en su programación didáctica y del **Departamento de Educación Física**, donde trabajarán con los alumnos de la ESO temas relacionados con la higiene

postural y en Bachillerato temas relacionados con primeros auxilios, el masaje deportivo y la alimentación saludable, incluidos en su programación didáctica.

Los **Departamentos de Francés e Inglés**, colaboran con temas relacionados con los estilos de vida saludables incluidos en su programación.

Los **Departamentos de Educación Plástica y Tecnología**, participarán en la elaboración de carteles y murales relacionados con los temas de Salud.

El **Departamento de Orientación**, que se encargará de organizar el trabajo de los tutores y se pondrá en marcha un taller de habilidades sociales donde se trabajarán temas como la higiene de manos e higiene respiratoria en referencia al Covid-19, la autoestima, la socialización, los conflictos, *etc.*

Los profesores tutores, que dedicarán algunas sesiones a realizar actividades relacionadas con el desarrollo personal del alumno, la autoestima, la alimentación y la nutrición, la higiene personal, *etc.*

Asociaciones como la **Asociación Proyecto Abraham** o **Cruz Roja de Cartagena** este año no podrán participar en este programa debido a la situación de emergencia sanitaria que vivimos debido al Covid-19.

3.2. ACTIVIDADES

Según la OMS, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades y en armonía con el medio ambiente”, por lo que nuestro trabajo irá enfocado a tocar los distintos aspectos que engloba dicha definición.

Por un lado, se trabajarán temas relacionados con el bienestar físico, mental y social:

- Higiene de manos
- Higiene respiratoria
- Alimentación saludable
- Drogas
- Tabaco
- Enfermedades de transmisión sexual
- La higiene corporal
- Violencia de género

-Los peligros de Internet

También se trabajarán temas relacionados con el cuidado y respeto del medio ambiente:

- Mantenimiento de la limpieza del centro
- Aprender a reciclar, reutilizar y reducir
- Así como otros que pudieran resultar pedagógicos a lo largo del curso.

ACTIVIDAD 1: "Punto informativo sobre salud"

OBJETIVOS

1. Informar a los alumnos y al personal del centro sobre temas relacionados con la salud, así como de las actividades que se realizarán.
2. Recordar fechas importantes relacionadas con la salud.
3. Concienciar a los alumnos sobre la importancia de la salud.
4. Motivar a los alumnos en la adquisición de hábitos saludables.

CONTENIDOS

1. Alimentación saludable.
2. Higiene postural y del entorno.
3. Prevención de enfermedades de transmisión sexual y drogodependencias.
4. Acoso escolar.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Esta actividad la realizarán principalmente profesores del departamento de Biología y Geología en colaboración con otros departamentos, que mantendrán en todo momento un tablón atractivo para captar la atención del alumnado.

Consistirá en la realización de un tablón de anuncios ubicado en el hall del centro, donde se informará a los alumnos de temas relacionados con la salud:

- Noticiero científico: Noticias de periódicos o revistas a cargo de 1º de Bachillerato.
- Fechas importantes
- Frases célebres
- Actividades a realizar relacionadas con la salud

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA:

Esta actividad irá dirigida a todos los alumnos del centro

ACTIVIDAD 2: "Alimentación saludable"

OBJETIVOS

1. Modificar hábitos alimentarios en los alumnos.
2. Reconocer y valorar la importancia de una alimentación sana, haciendo un uso correcto y controlado sobre la ingestión de alimentos no saludables (golosinas, "chuches", etc.).
3. Reconocer enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

CONTENIDOS

1. Los grupos de alimentos.
2. La dieta equilibrada.
3. La dieta mediterránea.
4. La pirámide de los alimentos.
5. Enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Los alumnos trabajarán en las clases de Biología y Geología los nutrientes y, en el Educación Física la alimentación saludable.

ALUMNOS A LOS QUE VA DESTINADO

Esta actividad va dirigida a todo el alumnado a través de la Educación Física y a 3º ESO reforzado con los contenidos de Biología y Geología.

ACTIVIDAD 3: "Higiene de manos"

OBJETIVOS

1. Comprender que a veces los microbios pueden hacernos enfermar.
2. Concienciar de cómo una higiene inadecuada de manos puede provocar la propagación de microorganismos y enfermedades.
3. Comprender que prevenir las infecciones, cuando sea posible, es mejor que curarlas.
4. Comprender que no se deben transmitir microbios perjudiciales a otras personas.
5. Saber cómo, cuándo y por qué hay que lavarse las manos.

CONTENIDOS

1. Microbios perjudiciales.
2. Higiene de las manos.
3. Respeto hacia los demás.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Las actividades serán realizadas por el Departamento de Orientación, en colaboración con el Departamento de Biología y Geología y los tutores de los alumnos.

Para trabajar estos contenidos se utilizarán fichas y diapositivas.

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA

La actividad va dirigida a todos los alumnos del centro.

ACTIVIDAD 4: "Higiene respiratoria"

OBJETIVOS

1. Comprender que a veces los microbios pueden hacernos enfermar.
2. Aprender que la infección puede propagarse mediante estornudos y la tos.
3. Comprender que taparse la boca al estornudar o al toser puede prevenir la propagación de infecciones.
4. Comprender que prevenir las infecciones, cuando se posible, es mejor que curarlas.
5. Comprender que no se deben transmitir microbios perjudiciales a otras personas.

CONTENIDOS

1. Microbios perjudiciales.
2. Uso de mascarillas.
3. Propagación de microbios por el aire.
4. Respeto hacia los demás.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Las actividades serán realizadas por el Departamento de Orientación, en colaboración con el Departamento de Biología y Geología y los tutores de los alumnos.

Para trabajar estos contenidos se utilizarán fichas, diapositivas, guantes, mascarillas, difusores de agua, colorante alimenticio y papel.

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA

La actividad va dirigida a todos los alumnos del centro.

ACTIVIDAD 5: “La violencia de género”

OBJETIVOS

1. Informar sobre qué es la violencia de género
2. Concienciar a los alumnos sobre los problemas derivados de la violencia de género.
3. Desarrollar en los alumnos actitudes de respeto hacia los demás.
4. Fomentar la igualdad entre sexos.

CONTENIDOS

1. El respeto hacia los demás.
2. La igualdad entre sexos.
3. Problemas derivados de la violencia de género.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Las actividades se realizarán preferentemente enfocadas al 25 de noviembre, día internacional contra la violencia de género y la semana anterior a dicha fecha.

Serán realizadas por el Departamento de Orientación, en colaboración con los profesores del centro y tutores de los alumnos.

Consistirán en dar información y trabajar sobre qué es la violencia de género y los problemas derivados de ella.

La semana anterior al 25 de noviembre se trabajarán en las tutorías, actividades relacionadas con la coeducación y la igualdad de sexos y algunos alumnos elaborarán carteles de mujeres que han sido importantes a lo largo de la historia, los cuales se expondrán en distintas zonas del centro el día 25 de noviembre. Se utilizarán cartulinas de color lila, color del día internacional de la mujer, relacionando así todos los carteles realizados con este día y llamando más la atención al alumnado.

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA

La actividad va dirigida a todos los alumnos del centro.

ACTIVIDAD 6: "Limpieza y reciclaje en las aulas y espacios del centro"

OBJETIVOS

1. Despertar el interés por los temas del reciclaje, la reutilización y la reducción de los recursos.
2. Concienciar en la necesidad de trabajar y desenvolvemos en aulas y en patios limpios, el cuidado por el orden, y el respeto hacia los demás.

CONTENIDOS

1. La importancia de la limpieza del aula, de las instalaciones y del patio.
2. Medidas para conseguir un entorno limpio, ordenado y armónico.
3. Beneficios de la higiene del entorno.
4. La necesidad de un ambiente libre de ruidos y gritos.
5. Regla de las tres erres: reciclar, reducir y reutilizar

METODOLOGÍA Y MATERIALES

La actividad será llevada a cabo por el departamento de Biología y Geología en colaboración con los tutores, el resto del profesorado del centro y el servicio de limpieza del mismo. Los alumnos realizarán murales con cartulinas de colores, indicando en cada mural cómo se depositan los diferentes residuos.

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA

Los de primer y segundo ciclo de la ESO.

ACTIVIDAD 7: “Cuidado de la higiene y prevención de piojos y pulgas”

OBJETIVOS

1. Facilitar la adquisición de hábitos higiénicos.
2. Concienciar de la necesidad de mantener una higiene del propio cuerpo, del vestuario, en la manipulación de alimentos, *etc.*
3. Conocer los ciclos de vida de los piojos y las pulgas, como medida de prevención.
4. Mejorar la salud bucodental de los alumnos.
5. Sensibilizar en relación al respeto hacia uno mismo.

CONTENIDOS

1. Higiene postural y masaje deportivo
2. Higiene y cuidados personales. La importancia del aseo diario.
3. Ciclos de vida de piojos y pulgas.
4. Higiene del vestuario. El cuidado de nuestra imagen personal.
5. La salud bucodental. La importancia de nuestra boca y de su correcto aseo.

6. El respeto hacia los demás empieza por uno mismo.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Estos contenidos se trabajarán en la materia de Biología y Geología.

Para trabajar estos contenidos se utilizarán fichas y diapositivas y se elaborarán carteles y murales.

ALUMNOS A LOS QUE VA DESTINADO

Alumnos de 3º ESO

ACTIVIDAD 8: "Primeros auxilios"

OBJETIVOS

1. Conocer las técnicas básicas de primeros auxilios ante accidentes cotidianos.

CONTENIDOS

1. La conducta PAS ante un accidente.
2. Principales tipos de accidentes.
3. Actuaciones de emergencia y primeros auxilios.
4. RCP

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Se realizará en las sesiones de Educación Física de 3º y 4º E.S.O. y de Bachillerato.

ALUMNOS A LOS QUE ESTÁ DESTINADO.

Alumnos de 3º y 4º E.S.O y Bachillerato

ACTIVIDAD 9: "Día Mundial del Medio Ambiente"

OBJETIVOS

1. Fomentar en los alumnos el respeto por el Medio Ambiente.
2. Despertar el interés por los temas del reciclaje, la reutilización y la reducción de los recursos.
3. Concienciar de la necesidad de trabajar y desenvolvernos en aulas y en patios limpios, el cuidado por el orden, y el respeto hacia los demás.

CONTENIDOS

1. Respeto y cuidado del medio ambiente.
2. La importancia de la limpieza del aula, de las instalaciones y del patio.
3. Medidas para conseguir un entorno limpio, ordenado y armónico.
4. Beneficios de la higiene del entorno.
5. La necesidad de un ambiente libre de ruidos y gritos.
6. Regla de las tres erres: reciclar, reducir y reutilizar

METODOLOGÍA Y MATERIALES

En las sesiones de clase del departamento de Biología y Geología se trabajarán aspectos relacionados con el respeto y cuidado del medio ambiente, valorando la influencia que ejerce el medio ambiente sobre nuestra salud, y se realizarán carteles y murales que se expondrán en el centro la semana previa al día mundial del Medio Ambiente. El Departamento de Inglés realizará murales relacionados con el Día mundial del medio ambiente, en colaboración del Departamento de Artes Plásticas.

ACTIVIDAD 10: "Ruta de senderismo"

OBJETIVOS

1. Fomentar el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud.
2. Fomentar el respeto por nuestro planeta; caminar no contamina

CONTENIDOS

1. Salud física y mental.
2. Cuidado del medio ambiente

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Los profesores de Educación Física propondrán un recorrido por las Atalayas para todos los alumnos del centro.

ALUMNOS A LOS QUE VA DIRIGIDA

Irá dirigida a todos los alumnos del centro.

ACTIVIDAD 11: Educación sexual.

OBJETIVOS

1. Conocer la anatomía y fisiología de los aparatos reproductores masculino y femenino y relacionarla con la conducta sexual y sus consecuencias (felicidad, placer, posible embarazo, enfermedades de transmisión sexual, *etc.*).
2. Comprender los cambios físicos y psicológicos que ocurren en la pubertad.

3. Conocer las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes, tomando conciencia de la necesidad de evitar conductas de riesgo.
4. Conocer los diferentes métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados.
5. Actitudes hacia la salud y toma de decisiones.

CONTENIDOS

1. Pubertad y adolescencia.
2. Anatomía y fisiología sexual masculina y femenina.
3. Las relaciones sexuales y la reproducción. El control de la reproducción. Las enfermedades de transmisión sexual.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Se trabajarán estos contenidos mediante material audiovisual y debates entre los alumnos.

Estos contenidos se trabajarán en 3º de ESO, en la materia de Biología y Geología, durante el primer trimestre, como aparece reflejado en la programación del Departamento de Ciencias Naturales.

ALUMNOS A LOS QUE VA DESTINADO

Alumnos de 3º ESO

ACTIVIDAD 12: "Prevención de drogodependencias"

OBJETIVOS

1. Conocer los efectos y las consecuencias del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, y su posible incidencia en el ámbito escolar.

2. Desarrollar estrategias personales a fin de favorecer la asertividad, adquirir seguridad y resistir la presión del grupo.
3. Manifestar una actitud positiva hacia las conductas preventivas y saludables en general.

CONTENIDOS

1. Sustancias que afectan al funcionamiento del sistema nervioso.
2. Efectos del tabaco sobre la salud.
3. Uso, abuso y consecuencias del consumo de alcohol.
4. Estrategias publicitarias en la venta de alcohol y tabaco.
5. Ocio y tiempo libre. Propuestas y toma de decisiones.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

Estos contenidos se trabajarán en 3º de ESO, en la materia de Biología y Geología, como aparece reflejado en la programación del departamento de Biología y Geología.

ALUMNOS A LOS QUE VA DESTINADO.

Alumnos de 1º y 2º ciclo de la ESO

3.3. TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre

- Creación de un punto de información sobre salud.
- Día internacional contra la violencia de género.
- Higiene de manos
- Higiene respiratoria
- Primeros auxilios

Segundo trimestre

- Limpieza y reciclaje en el centro y las aulas.
- Alimentación saludable
- Cuidado de la higiene corporal

Tercer trimestre

- Día del medio ambiente.
- Ruta de senderismo
- Prevención de drogodependencias
- Educación sexual

A lo largo del curso se podrán ir introduciendo actividades que vayan siendo ofertadas por distintas entidades, siempre que sean adecuadas para la consecución de nuestros objetivos.

La distribución temporal de las actividades podrá ser modificada a lo largo del curso para adaptarse mejor a las necesidades del centro.

4. PROCESO DE EVALUACIÓN PREVISTO

4.1. La evaluación del proceso

Para la evaluación del desarrollo del proyecto se usarán los siguientes indicadores:

- Porcentaje de actividades realizadas.
- Porcentaje de implicación real del profesorado participante en el proyecto.

4.2. La evaluación de resultados

Para la valoración de los resultados obtenidos con el proyecto se usarán los siguientes indicadores:

- Grado de satisfacción con el desarrollo del proyecto, expresado por los miembros de la Comisión de Coordinación.
- Grado de satisfacción del alumnado con las actividades realizadas.
- Número de alumnos/as que participan activamente en las actividades.

- Porcentaje de grupos que finalmente participan en los concursos y talleres, respecto del máximo posible.
- Encuestas sobre los contenidos, la metodología y los materiales utilizados, la duración de la actividad, la información proporcionada, la claridad en las exposiciones.

4.3. Resultados esperados con el desarrollo del proyecto.

De acuerdo con lo establecido en la Resolución del 20 Junio de 2011, por la que se regulan los proyectos de innovación educativa, se analizarán los resultados esperados con la puesta en marcha de este proyecto.

Los resultados esperados son que el alumnado:

- Tome conciencia de la importancia de la nutrición en su salud.
- Conozca y siga la “pirámide alimenticia saludable” en cada una de las comidas que realice.
- Adopte estilos de vida saludables, disminuyendo el consumo de alimentos de escaso valor nutritivo, realizando ejercicio físico y/o deporte, *etc.*
- Sea capaz de establecer hábitos nutricionales saludables e incluso corregir por él mismo los desequilibrios alimentarios de la dieta personal.
- Aplique al consumo la regla ecológica general de las tres erres: reducir, reutilizar y reciclar.
- Desarrolle actitudes críticas y solidarias que le permitan analizar los problemas, acceder a la información adecuada y tomar decisiones saludables.

- Mejore la autoestima como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable.
- Desarrolle actitudes y valores proambientales.