

PROYECTO:
**“CRECIENDO EN
SALUD”**

PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**IES SALVADOR SANDOVAL
LAS TORRES DE COTILLAS**

CURSO 2021-22

1. TÍTULO: “Creciendo en Salud”.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.

2.1. Recursos personales, materiales, económicos y de espacio del centro: tanto los propios del centro como la posibilidad de recursos externos.

2.2. Organización y función del centro.

2.2.1. *Objetivos del centro y prioridades de actuación.*

2.2.1.1. Con respecto al alumnado.

2.2.1.2. Con respecto al profesorado.

2.2.1.3. Con respecto a las familias.

2.2.1.4. Con respecto a los recursos del centro.

2.2.1.5. Con respecto a la estructura e instalaciones del centro.

2.2.2. Implicación del Consejo Escolar.

2.2.3. Implicación de la AMPA.

2.2.4. Implicación del Claustro.

2.2.5. Sistemas de relación con los padres y otras instituciones.

2.3. Ambiente socio-económico y cultural del entorno.

2.3.1. Infraestructura de servicios culturales y sociales.

2.3.2. Sectores de trabajo, nivel de empleo y paro laboral.

2.4. Identificación de las necesidades en Educación para la Salud.

3. PRIORIZACIÓN.

4. OBJETIVOS.

4.1. Alimentación y nutrición.

4.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

4.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

- 4.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.
- 4.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.
- 4.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.
- 4.7. Sexualidad y afectividad.
- 4.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

5. DURACIÓN DEL PROYECTO.

6. DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES:

6.1. Alimentación y nutrición.

- 6.1.1. El desayuno saludable (dep. de Educación Física).
- 6.1.2. Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones (dep. de Biología).
- 6.1.3. ADANER: Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (ADANER).
- 6.1.4. Estudio de las etiquetas de alimentos. Dieta saludable (dep. de Física y Química, Biología y Geología).
- 6.1.5. Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).
- 6.1.6. Nutrición saludable y desayuno saludable (Iniciación a la Investigación, dep.de Biología y Geología).
- 6.1.7. Edulcorantes (dep. de F. y Química)
- 6.1.8. Stay Healthy Quirón Salud (dep. de Orientación)
- 6.1.9. Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química)

6.2. Prevención de drogodependencias. Alcohol, tabaco y otras drogas.

- 6.2.1. Programas educativos “ARGOS” y “ALTACAN” (dep. de Orientación).
- 6.2.2. Taller de prevención consumo de drogas. Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).
- 6.2.3. Información dirigida a las familias sobre “Prevención de drogodependencia (alcohol y tabaco) y mal uso del móvil”.

- 6.2.4. Drogas: factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).
- 6.2.5. Graduación alcohólica en bebidas (dep. F. y Química).
- 6.2.6. Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura).
- 6.2.7. Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodominio y libertad personal (dep. Filosofía).
- 6.2.8 Agentes cancerígenos en el humo del tabaco (dep. F. y Química).

6.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

- 6.3.1. Carta de actividades deportivas del centro (dep. de Educación Física).
- 6.3.2. La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de Educación Plástica, Visual y Audiovisual).
- 6.3.3 El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).
- 6.3.4. Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.

6.4. Medioambiente y salud. Limpieza de los espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

- 6.4.1. Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del centro).
- 6.4.2 Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de F. y Química).
- 6.4.3. Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología).
- 6.4.4. Senderismo y respeto medioambiental (dep. de Educación Física y Biología y Geología).
- 6.4.5. Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).
- 6.4.6 Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).
- 6.4.7. Residuos urbanos (dep. de F. y Química).
- 6.4.8. Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).
- 6.4.9. Cuidado y mantenimiento de todos los espacios del centro (dep. de Orientación).

6.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

- 6.5.1. Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el

descanso nocturno (dep. de Física. y Química).

6.5.2. Actividades de prevención del acoso escolar y peligro de las redes sociales (Plan Director: policía tutor).

6.5.3. La importancia de cuidar las cuerdas vocales (dep. de Música).

6.5.4. La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología).

6.5.5. Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de Educación Física).

6.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

6.6.1. AFES (Asociación de salud mental)

6.6.2. Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).

6.6.3. Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Director: policía tutor).

6.6.4. Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación).

6.6.5. Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).

6.6.6. La dignidad de la persona (dep. de Filosofía).

6.6.7. Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).

6.6.8. Taller de competencias sociales (autoestima, habilidades sociales..) Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

6.7. Sexualidad y afectividad.

6.7.1. Programa Educación Afectivo-sexual. Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

6.7.2. El mensaje de las canciones (dep. de Música).

6.7.3. Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (dep. de Física y Química).

6.7.4. Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI).

6.7.5. Prevención de violencia de género: Cineforum "Solo una vez" (CAVI).

6.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

6.8.1. Accidentes de tráfico (ASPROVICT).

6.8.2. Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

7. CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES Y ACTUACIONES PREVISTAS.

- 7.1. Alimentación y nutrición.
- 7.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).
- 7.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.
- 7.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.
- 7.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.
- 7.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.
- 7.7. Sexualidad y afectividad.
- 7.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.
- 7.9. Cronograma globalizado de todas las actividades y actuaciones en relación con el proyecto "Creciendo en Salud".

8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- 8.1. De la estructura.
- 8.2. Del proceso.
- 8.3. De los resultados.
- 8.4. Evaluación del ejercicio 2020-2021
 - 8.4.1. De la estructura.
 - 8.4.2. Del proceso.
 - 8.4.3. De los resultados.

1. TÍTULO: “Creciendo en Salud”

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN.

2.1. Recursos personales, materiales, económicos y de espacio del centro: tanto los propios del centro como la posibilidad de recursos externos.

El IES Salvador Sandoval es un centro de enseñanza público, ubicado en la c/ D. Juan de Borbón, 50, en el barrio de Los Pulpites (Las Torres de Cotillas).

Se imparten enseñanzas de ESO, Bachillerato, Formación Profesional Básica y de Grado Superior.

Cuenta con 730 alumnos, 73 profesores y 7 integrantes del grupo de personal de administración y servicios.

El centro dispone de 2 edificios, en los que se encuentran las aulas y diversas dependencias, como oficinas, despachos, departamentos, salas de prácticas, de audiovisuales, de ordenadores, cantina y biblioteca entre otros. 1 sala cubierta con vestuarios y aseos, 1 pista polideportiva exterior, 1 pabellón cubierto con aula de formación, vestuarios y aseos, 1 campo de fútbol de tierra, zona de aparcamiento, espacio alrededor del centro con zonas ajardinadas, árboles de sombra y bancos para poder sentarse.

Además, el centro dispone del uso de varias de las instalaciones deportivas del polideportivo municipal para la docencia y práctica de las clases de FP de Grado Superior de Técnico Superior en Animación y Actividades Físicas y Deportivas.

Es un centro que recibe todo tipo de alumnado.

Los recursos económicos provienen de la asignación anual que realiza la Consejería de Educación.

2.2. Organización y función del centro.

2.2.1. *Objetivos del centro y prioridades de actuación.*

2.2.1.1. Con respecto al alumnado.

- a) Seguir mejorando el rendimiento académico del alumnado, perfeccionando los hábitos de trabajo y técnicas de estudio y haciéndoles competentes en el uso de la lengua castellana tanto a nivel de expresión como de comprensión.
- b) Seguir reduciendo el porcentaje de alumnos que abandonan sin titulación en ESO.
- c) Fomentar y desarrollar el plan de educación para la salud y los compromisos adquiridos con la concesión al centro del Sello Vida Saludable del MEC.
- d) Disminuir los comportamientos contrarios a las normas de convivencia continuando con el modelo de mediación para solucionar los conflictos, desarrollando actitudes tolerantes y normas de cortesía y favoreciendo la participación.
- e) Sensibilizar al alumnado en lo que se refiere al mantenimiento y limpieza de las instalaciones del centro.
- f) Concienciar al alumnado para que vengan al centro a pie o en bicicleta.

2.2.1.2. Con respecto al profesorado.

- a) Fomentar el uso de las nuevas tecnologías.
- b) Impulsar actividades de formación que respondan a las necesidades del centro.
- c) Continuar con la comunicación por vía telemática para seguir ahorrando papel.

2.2.1.3. Con respecto a las familias.

- a) Fomentar la implicación de las familias en la educación del alumnado.
- b) Publicar en la página web del centro los documentos institucionales y cualquier otra información relevante para alumnado y familias y que puedan ser encontrados con facilidad.

2.2.1.4. Con respecto a los recursos del centro.

a) Seguir optimizando los recursos informáticos que tenemos, aumentando, en lo posible, la dotación de los mismos.

b) Conseguir que la implantación del programa Centros Digitales sea satisfactoria, siempre y cuando se cuente con los medios adecuados y con los recursos humanos necesarios.

c) Lograr que la implantación del programa Bilingüe sea satisfactoria, siempre y cuando se cuente con los medios adecuados y con los recursos humanos necesarios.

d) Lograr que la implantación del Bachillerato de Investigación sea satisfactoria, siempre y cuando se cuente con los medios adecuados y con los recursos humanos necesarios.

e) Lograr que la implantación del Grado Superior de Formación Profesional de Técnico Superior en Animación y Actividades Físicas y Deportivas sea satisfactoria, siempre y cuando se cuente con los medios adecuados y con los recursos humanos necesarios.

f) Solicitar nuevos estudios de Formación Profesional que den respuesta al alumnado y a las empresas de la zona.

g) En el curso 2018-19 la empresa Consum ha sufragado parte de los alimentos utilizados en la actividad “Desayunos saludables” llevada a cabo en la asignatura de Iniciación a la Investigación (dep. Biología y Geología y con la participación de todos los alumnos de 1º ESO.

2.2.1.5. Con respecto a la estructura e instalaciones del centro.

a) Seguir adecuando las instalaciones de acuerdo a lo previsto en el plan de evacuación del centro.

b) Mejorar la conexión a internet en todo el centro con la instalación de fibra óptica comunicando los tres pabellones.

c) Potenciar el ahorro energético concienciando a todos los miembros de la comunidad educativa.

d) Colocar aparatos de aire acondicionado, comenzando por las aulas más calurosas, o seguir colocando extractores de aire para ventilar las aulas, como ya se ha hecho en la segunda planta del pabellón B.

e) Colocación de contenedores de colores en el patio para contribuir a la concienciación del alumnado respecto al reciclado.

En la Comisión de Coordinación Pedagógica se hará un seguimiento de la planificación para la consecución de estos objetivos.

2.2.2. Implicación del Consejo Escolar.

Es el órgano de máxima participación, representación y gobierno de la comunidad educativa.

Está compuesto por:

- El director del Instituto que es su presidente.
- El jefe de estudios.
- Siete profesores elegidos por el claustro.
- Tres representantes de los padres de alumnos. uno de los cuales será designado, en su caso, por la asociación de padres de alumnos más representativa, legalmente constituida.
- Cuatro representantes de los alumnos.
- Un representante del personal de administración y servicios.
- Un concejal o representante del Ayuntamiento.
- El secretario del Instituto, que actuará como secretario del consejo escolar, con voz, pero sin voto.

Son varias las competencias del Consejo Escolar, solo mencionaremos las relacionadas con este proyecto de Educación para la Salud:

a) Evaluar la programación general anual del centro sin perjuicio de las competencias del Claustro de profesores, en relación con la planificación y organización docente.

b) Proponer medidas e iniciativas que favorezcan la convivencia en el centro, la igualdad entre hombres y mujeres y la resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.

c) Promover la conservación y renovación de las instalaciones y equipo escolar e informar la obtención de recursos complementarios de acuerdo con lo establecido en el artículo 122.3. de la LOE.

d) Informar las directrices para la colaboración, con fines educativos y culturales, con las Administraciones locales, con otros centros, entidades y

organismos.

e) Analizar y valorar el funcionamiento general del centro, la evolución del rendimiento escolar y los resultados de las evaluaciones internas y externas en las que participe el centro.

f) Elaborar propuestas e informes, a iniciativa propia o a petición de la Administración competente, sobre el funcionamiento del centro y la mejora de la calidad de la gestión, así como sobre aquellos otros aspectos relacionados con la calidad de la misma.

2.2.3. Implicación de la AMPA.

Los padres y madres de alumnos forman parte de la comunidad educativa y tienen una labor muy importante dentro del plan de Educación para la Salud desde varios ámbitos:

- Colaborando en la labor educativa del centro a través de sus representantes en el Consejo Escolar.
- Colaborando en la labor educativa del centro a través de sus representantes en la Asociación de Madres y Padres de Alumnos del centro.
- Recabando del profesor tutor información acerca de las actividades académicas y extraescolares de sus hijos, de su rendimiento académico, de su comportamiento y actitud en el centro, etc.
- Colaborando en la labor educativa de sus hijos en temas tan importantes como alimentación y nutrición, prevención de drogodependencias, actividad física continuada, educación vial, etc.
- Facilitando el cumplimiento de las obligaciones de sus hijos respecto al centro: puntualidad, hábitos de estudio, orden, aseo, etc.
- Facilitando la información y datos valorativos de sus hijos que los profesores precisen.
- Conociendo el Plan de convivencia del Proyecto Educativo del centro y las normas contenidas en el mismo.

2.2.4. Implicación del Claustro.

El Claustro de profesores es el órgano propio de participación de éstos en el gobierno del centro y tiene la responsabilidad de planificar, coordinar, informar y, en su caso, decidir sobre todos los aspectos educativos del mismo.

El Claustro será presidido por el director y estará integrado por todos los profesores que presten servicios en el centro.

Son competencias del Claustro en relación con el plan de Educación para Salud:

- Formular al equipo directivo y al Consejo Escolar propuestas para la elaboración de los proyectos del centro y de la programación general anual.
 - Aprobar y evaluar la concreción del currículo y todos los aspectos educativos de los proyectos y de la programación general anual.
 - Fijar los criterios referentes a la orientación, tutoría, evaluación y recuperación de los alumnos.
 - Promover iniciativas en el ámbito de la experimentación y de la investigación pedagógica y en la formación del profesorado del centro.
 - Analizar y valorar el funcionamiento general del centro, la evolución del rendimiento escolar y los resultados de las evaluaciones internas y externas en las que participe el centro.
- Informar las normas de organización y funcionamiento del centro.
- Proponer medidas e iniciativas que favorezcan la convivencia en el centro.

El Claustro se reunirá como mínimo una vez al trimestre y siempre que lo convoque la dirección o lo solicite, al menos, un tercio de sus miembros. En todo caso será preceptiva, además, una sesión de Claustro al principio del curso y otra al final del mismo. La asistencia a las sesiones del claustro es obligatoria para todos sus miembros.

Los claustros ordinarios se convocarán con una antelación mínima de 72 horas y los extraordinarios con tanta antelación como sea posible prever, según la urgencia o lo imprevisto del asunto a tratar.

2.2.5. Sistemas de relación con los padres y otras instituciones.

2.3. Ambiente socio-económico y cultural del entorno.

El municipio de Las Torres de Cotillas tiene alrededor de 21.404 habitantes (INE 2014), de los cuales el 10% es población inmigrante.

El análisis de la población y su evolución nos indica, por un lado, que es una población joven y, por otro, que ha aumentado considerablemente en pocos años. Las causas de este aumento se deben a la facilidad de acceso a la capital de la región, la importante oferta en vivienda familiar y el considerable aumento de empresas en los últimos años.

Si profundizamos en la estructura de la población por grupos de edad se constata que, Las Torres de Cotillas, es el municipio de la región de Murcia con mayor proporción de habitantes entre 20 y 64 años (65,51%) y menor con respecto a los mayores de 65 (11,08%). En cuanto al grupo de edad que nos interesa, los situados entre los 10-19 años constituyen el 13,31% de la población del municipio.

En cuanto a los inmigrantes predominan los sudamericanos, subsaharianos y marroquíes.

2.3.1. Infraestructura de servicios culturales y sociales.

Existe una voluntad del Ayuntamiento para promocionar la vida cultural del municipio que se materializa en múltiples conferencias, talleres y actividades en general destinadas a toda la población y en especial a los jóvenes.

El municipio posee un auditorio municipal y un salón de actos en la Casa de la Cultura donde se realizan obras de teatro, conciertos y recitales de poesía.

La biblioteca municipal posee unos 12.500 volúmenes y cuenta con 3.300 socios aproximadamente.

El municipio de Las Torres de Cotillas no cuenta con ningún museo ni bienes catalogados como de interés cultural.

2.3.2. Sectores de trabajo, nivel de empleo y paro laboral.

La industria y el sector servicios son los sectores que mayor peso específico presentan. En los últimos cinco años, la principal inversión industrial se ha destinado a la producción y distribución de energía, gas y agua, industrias de transformación de metales y construcción de maquinaria. Se observa un alto grado de especialización en sectores como el transporte y almacenamiento.

Las Torres de Cotillas es el quinto municipio murciano con mayor tejido industrial albergando en su término a cinco de las más importantes empresas de la región de Murcia: CROWN, Transportes Agustín Fuentes e Hijos, Golden Foods, Fripozo y Linasa.

Hasta hace unos años han dominado las empresas vinculadas al sector de la construcción, el 50% de los establecimientos pertenecían a este sector. La crisis económica ha afectado bastante a este municipio con un índice elevado de paro y una disminución del poder adquisitivo que podemos observar en la dificultad de algunos de nuestros alumnos en la adquisición de material escolar. El número de desempleados es de 2.530 aproximadamente, lo que supone el 16,77% de la población activa. De éstos el 30 % tiene menos de 25 años.

2.4. Identificación de las necesidades en Educación para la Salud.

El grupo de trabajo de Educación para la Salud tras un análisis inicial ha identificado varias necesidades en el ámbito de Educación para la Salud en nuestro centro:

- En primer lugar, se ha detectado necesidad de trabajar el campo de la alimentación y sobretodo el correspondiente al desayuno, al haber detectado mediante encuestas y con información directa de los propios alumnos y alumnas que una parte importante del alumnado no desayuna correctamente o ni siquiera desayuna, con las consecuencias que se derivan para su salud y para el rendimiento académico de estos estudiantes.
- Otro problema localizado es el creciente consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, especialmente durante los fines de semana, en una parte de nuestros alumnos y alumnas, esta información también se ha recibido por encuestas y entrevistas.
- A nivel de actividad física y deportiva, hemos detectado una baja participación de las chicas de nuestro centro en este tipo de actividades, siendo las 2 horas de clase de Educación Física semanales, el único momento que realizan actividad física, también hemos constatado una muy baja participación en las competiciones internas deportivas realizadas en los recreos.
- También es importante sensibilizar y concienciar a nuestro alumnado en lo que

se refiere al mantenimiento y limpieza de las instalaciones del centro, es clara y manifiesta la suciedad que queda en los pasillos, el patio y la pista polideportiva tras los periodos de recreo.

- Se ha detectado un elevado nivel de ruido en los pasillos durante los cambios de clase y al comienzo y finalización del recreo.
- Hemos observado que una parte del alumnado, mayoritariamente de primero y segundo de ESO, permanece con la mochila a cuestas durante todo el tiempo de recreo, con las consecuencias patológicas que esto puede acarrear para su raquis aún en proceso de maduración y desarrollo.
- Se ha constatado un mal uso del teléfono móvil en el centro por una parte del alumnado, con un uso no adecuado en clase y en los espacios comunes no respetando las normas del Plan de Convivencia del centro. Del mismo modo, pensamos que probablemente algunos de nuestros estudiantes, pudieran hacer un uso excesivo del teléfono móvil en sus domicilios hasta altas horas de la madrugada, lo que les impediría un descanso nocturno adecuado y la falta del sueño reparador necesario, las consecuencias se manifiestan estando adormilados en las primeras horas de clase del día siguiente y en una clara disminución de su rendimiento académico.
- Estas necesidades en Educación para la Salud se han puesto de manifiesto con las informaciones recibidas desde los distintos departamentos didácticos obtenidas a través de métodos de observación directa y de encuestas al alumnado, desde la Jefatura de estudios, desde el departamento de Orientación a través de PAT por cuestionarios realizados por los tutores, etc. Por lo tanto, se precisa de una batería de actuaciones inmediatas que subsanen o palién estos problemas.

3. PRIORIZACIÓN.

En el grupo de Educación para la Salud después de analizar y debatir las distintas opciones se llega al acuerdo de utilizar el método de trabajo por “**contenidos de salud**” y se ha decidido priorizar en el siguiente orden, aunque es nuestra intención llegar a todos los problemas detectados:

- *Alimentación y nutrición.*
- *Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).*
- *Actividad física regular por parte de todo el alumnado y uso adecuado de las mochilas escolares.*
- *Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.*
- *Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.*
- *Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.*
- *Sexualidad y afectividad.*
- *Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.*

Por otra parte, seguimos estando en una situación de pandemia por la COVID-19 que condiciona nuestras actuaciones ya que algunas de las actividades propuestas no se podrán llevar a cabo de momento, si bien esperamos que la situación vaya mejorando en los próximos meses y podamos retomar todas las actuaciones previstas.

Seguiremos las indicaciones de nuestro plan de contingencia para la organización de todas las actividades recogidas en este “Proyecto de Educación para la Salud”.

4. OBJETIVOS.

Los objetivos los hemos agrupado por bloques de contenidos y tienen las siguientes características:

- Alcanzables.
- Concretos y adecuados a las características del alumnado.

- No objetivos-tópicos.
- A medio y largo plazo.
- Redactados de forma clara, que facilita su evaluación.
- Referentes a todos los ámbitos del centro.
- Susceptibles de ser medidos.

4.1. Alimentación y nutrición.

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables con una alimentación sana y equilibrada en el alumnado de nuestro centro.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Reconocer la importancia del desayuno en casa y que este sea saludable.
- Conocer la necesidad de la ingesta de líquidos, especialmente de agua.
- Entender la importancia de realizar un almuerzo de calidad.

b.- De actitudes:

- Valorar la hora de la comida como una forma de relación social y familiar.
- Valorar, como un privilegio, la accesibilidad del mundo occidental a la comida.
- Concienciar a los jóvenes de los graves daños y peligros que sufre la juventud a consecuencia de enfermedades como los “Trastornos del Comportamiento Alimentario”: anorexia, bulimia, y otras derivadas

c.- De habilidades:

- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- Incrementar la proporción de escolares que consumen al menos cuatro/cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas
- Reducir la incidencia de sobrepeso y obesidad entre el alumnado.
- Reducir —si las hubiere— conductas disfuncionales en relación con la alimentación en aquellos alumnos o alumnas en que se hayan detectado.
- Informar a los adolescentes sobre la prevención de los TCA, así como criterios para su detección precoz.

4.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables libres del uso de drogas, en el alumnado de nuestro centro.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos nocivos del consumo de drogas a nivel físico y psicológico.
- Identificar la legislación relativa al consumo de sustancias adictivas en cada uno de los lugares donde se encuentre, especialmente las referidas al alcohol y tabaco.

b.- De actitudes:

- Facilitar la reflexión crítica del alumnado sobre las consecuencias de sus actos y en su defecto retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier sustancia.
- Reconocer la relación entre ocio y consumo de drogas y apreciar otras alternativas de ocio saludable.

c.- De habilidades:

- Fomentar la asertividad (capacidad de tomar la decisión sin ofender).
- Participar de forma activa en las actividades saludables propuestas.

4.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

Objetivo general: Promover estilos de vida saludables en el alumnado por la práctica regular y continuada de ejercicio físico especialmente de carácter aeróbico.

Objetivos específicos:

a.- Cognitivos:

- Conocer los efectos beneficiosos que presenta el ejercicio físico sobre las personas.
- Conocer otras opciones de ocio al margen de bares, botellón, discotecas y similares.

b.- De actitudes:

- Incrementar la dedicación en el tiempo libre del alumnado a la actividad física, dentro y fuera de la escuela.
- Disminuir las horas de dedicación a pantallas de TV, videoconsolas, Internet, TIC, etc.

c.- De habilidades:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- Hacer ejercicio al menos una vez por semana, además del realizado en el instituto.
- Diseñar actividades de ocio y elevar sus propuestas a quien corresponda, incentivando su participación ciudadana.
- Asistir a actividades de ocio saludable, participando activamente en ellas.
- Aprender a utilizar de manera responsable Internet y otras tecnologías de la información.
- Aumentar la capacidad para seleccionar programas de acuerdo a sus intereses.

4.4. Medioambiente y salud. Limpieza de espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

Objetivos específicos:**a.- Cognitivos:**

- Conocer la importancia de la limpieza del entorno próximo (aula, pupitre, aseos) y no ser ellos la fuente de suciedad.

b.- De actitudes:

- Conocer e interiorizar la repercusión de sus actos sobre el medio ambiente: apagar luces cuando no se necesitan, gasto de agua, separación de basuras, control de pilas, etc
- Adquirir conciencia sobre el uso de transporte público.

c.- De habilidades:

- Ser cuidadoso con la limpieza de los espacios comunes, tanto en el centro como en las actividades extraescolares.
- Ser cuidadoso con los ruidos desagradables que se generan en las aulas y fuera de las aulas: puertas, persianas, sillas, gritos entre ellos, etc.
- Valorar el uso de bicicletas y/ o de caminar.
- Respetar las horas de sueño ajenas.

4.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. *Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.*

Objetivos específicos:

- Transportar la mochila de forma adecuada, evitando tenerla sobre la espalda durante todo el tiempo de recreo.
- Respetar las horas de sueño propias.
- Realizar con los jóvenes un análisis del uso de las nuevas tecnologías que nos ayude a detectar los buenos y malos hábitos de navegación.
- Analizar la posible interferencia de los campos electromagnéticos generados por los dispositivos electrónicos con el descanso nocturno.

4.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

4.6.1. Salud mental.

Objetivos específicos:

- Familiarizar a los adolescentes con la labor que realiza AFES (Asociación de familiares y personas con enfermedad mental).
- Conocer la frecuencia de enfermedades mentales en la población, los factores de riesgo.
- Prevenir la aparición de este tipo de enfermedades.

4.6.2. Habilidades sociales: empatía.

Objetivos específicos:

- Aprender que existen diferentes puntos de vista sobre las situaciones que nos suceden, en función a nuestra experiencia.
- Darse cuenta de que los otros puntos de vista son tan válidos como los propios.
- Desarrollar empatía, poniéndonos en el papel de otros.

4.6.3. Habilidades sociales: asertividad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar actitudes de aprecio y valoración hacia los demás.
- Valorar la importancia de comunicarse de forma positiva.
- Darse cuenta de que todos tenemos aspectos positivos, incluso algunos que ni nosotros mismo veíamos.

4.6.4. Autoestima.**Objetivos específicos:**

- Ser conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.
- Ser capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.
- Ser conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona. Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente.

4.6.5. Motivación hacia el estudio.**Objetivos específicos:**

- Aprender a identificar situaciones de frustración y disponer de herramientas para tolerarla.
- Aprender los conceptos básicos sobre el funcionamiento del trabajo en equipo.
- Contribuir a que los alumnos adquieran las competencias emocionales de percepción y regulación emocional.

4.7. Sexualidad y afectividad.**Objetivos específicos:**

- Lograr que los y las adolescentes y jóvenes puedan disfrutar de una vida afectivo-sexual saludable y prevenir los embarazos no deseados, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Conseguir la adquisición de conocimientos sobre sexualidad y afectividad, adecuados a su edad y proceso madurativo.

- Informar y concienciar de la importancia del empleo de los métodos anticonceptivos.
- Fundamentar y explicar la categorización existente de las diferentes enfermedades de transmisión sexual.
- Exponer y asesorar el marco teórico jurídico y psicosocial de la Interrupción Voluntaria del Embarazo (I.V.E.).

4.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar que el respeto a la vida y la integridad física de los ciudadanos supere la agresividad en el tráfico.
- Concienciar sobre la importancia de respetar las normas, conscientes de que son sobre todo un respeto hacia los demás usuarios.

5. DURACIÓN DEL PROYECTO.

Este proyecto está diseñado para tener una vigencia de 2 años, por lo se ha hecho efectivo en este curso académico 2021-22 y se utilizará igualmente durante el próximo curso 2022-23.

6. DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES:

6.1 Alimentación y nutrición.

6.1.1. El desayuno saludable (dep. de Educación Física).

El departamento de Educación Física informa a los alumnos y alumnas de las ventajas de realizar un desayuno saludable y de los inconvenientes derivados de un desayuno inexistente o inadecuado. Previamente a esta información, el alumnado rellena una encuesta sobre sus pautas alimenticias en el desayuno y en el tiempo de recreo, posteriormente se debate y se analizan los errores más frecuentes y se proponen modelos de desayuno saludable y para el tiempo de recreo. Esta actividad

está diseñada y prevista para aplicarse en **todos los niveles del centro**, la temporalización es a principio de curso en los meses de septiembre y octubre.

6.1.2. Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones (dep. de Biología).

En **3º de ESO** y, puesto que todos los contenidos giran en torno al ser humano, se trabaja la salud en todos los aparatos haciendo hincapié en los hábitos saludables para protegerlos. Incluso existe un tema específico sobre la salud, donde se habla de tipos de enfermedades, respuestas del organismo, transmisión y tratamientos.

De manera especial se trabaja la nutrición, de la importancia de la dieta equilibrada y de las alteraciones relacionadas con la alimentación. También se presta mucha atención al tema de las drogodependencias y en apartado de la reproducción humana a la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

6.1.3. ADANER: Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. (dep. de Orientación).

ADANER (Asociación en defensa a la atención de la anorexia nerviosa y bulimia).

Alumnos destinatarios: **2º y 3º ESO**

Recursos personales: tutores de dichos cursos y ponente de la Asociación.

Material necesario: Ordenador - proyector, ficha de evaluación, bolígrafo.

Metodología:

Las sesiones comienzan con una breve introducción acerca de la Asociación (su fundación, funciones, actividades, cómo acceder a un tratamiento adecuado, grupos de autoayuda para enfermos y familiares, etc.).

En segundo lugar, interviene una psicóloga de ADANER, experta en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) sobre las características de la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, factores desencadenantes, principales rasgos, consecuencias derivadas de la desnutrición, y tratamiento.

A continuación, se informa de los talleres que ADANER tiene en ese momento para enfermos/as y para familiares o allegados, con la finalidad de que los interesados/as puedan inscribirse en ellos.

Por último, se abre un turno de preguntas en el que los asistentes que lo deseen tendrán la ocasión de exponer sus dudas, incertidumbres, angustias, etc. que serán contestadas en la medida de lo posible por el miembro de ADANER que ha participado durante la sesión informativa.

Temporalización: Primer trimestre del curso académico.

Evaluación:

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Tus opiniones ayudarán a mejorar las actividades de la tutoría.

PREGUNTAS

1. ¿Te ha resultado interesante esta charla de ADANER que se ha realizado en tutoría?
2. ¿Han sido entretenidas las actividades realizadas por la ponente durante la tutoría?
3. ¿Te has sentido bien al trabajar este tema en el grupo?
4. ¿Pones en práctica lo que se ha tratado en esa tutoría?
5. ¿Te ha gustado que se trabaje ese tema en tutoría?
6. ¿Sientes que la charla de ADANER te está ayudando a mejorar algo de ti?

6.1.4. Estudio de las etiquetas de alimentos. Dieta saludable (dep. de Física y Química y dep. de Biología y Geología).

En **2º y 3º de ESO** se trabaja a nivel práctico la composición de la materia y formas de expresar la concentración de una disolución. Se realiza el estudio de etiquetas de alimentos, analizando qué ingredientes llevan y en qué cantidades aparecen. Se presta una atención especial a aquellos alimentos que, en principio, son menos recomendables según la OMS.

Asimismo, se realiza como proyecto de investigación un análisis de los aditivos más usados en la industria alimentaria, identificando los códigos de letras y números que representan cada aditivo.

Relacionadas con este bloque, se programan las siguientes prácticas de laboratorio:

- Identificación de los principales peligros presentes en un laboratorio escolar: normas de uso de materiales, etiquetado de productos químicos y medidas de seguridad.
- Reacción química : Conservación de la masa.
- Reacciones de oxidación en alimentos.
- Identificación de la acidez y basicidad en alimentos y saliva. Escala de pH.
- Preparación de disoluciones. Disoluciones diluidas, concentradas y saturadas.

6.1.5. Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).

Cuando trabajamos el folklore murciano en **3º de ESO** los alumnos preparan comidas tradicionales de la tierra, viejas recetas saludables con la ayuda de padres y abuelos. Los alumnos realizan videos cocinando y enseñan las recetas al resto de compañeros. De esta manera aprovechamos para recordar la riqueza de la dieta mediterránea, contraponiéndola a hábitos poco saludables que están de moda como algunas grandes multinacionales de comida rápida.

6.1.6. Nutrición saludable y desayuno saludable (Iniciación a la Investigación, dep. de Biología y Geología).

La actividad denominada “Los Desayunos Saludables” (Departamento de Biología y Geología) dirigida al alumnado de 1º de ESO en la que colabora parte del alumnado de 3º de ESO.

Esta actividad ha resultado muy interesante y con muchísima participación por parte del alumnado.

Los alumnos y alumnas eligen, entre distintas propuestas de desayuno saludable, la opción que más les agrada. Todos consumen frutas variadas, cereales integrales y un lácteo de su elección. De manera opcional pueden consumir también frutos secos y miel.

Son los alumnos y alumnas de “Iniciación a la Investigación” de 3º de E.S.O. los encargados de aportar la información a sus compañeros, ayudándose de carteles e infografías preparadas para ellos mismos, les explican por qué es saludable su desayuno elegido. Además, tras el desayuno, los alumnos de primero reciben un tríptico para que sigan trabajando la alimentación equilibrada.

Creemos y esperamos que con esta actividad aprendan la importancia del desayuno en una dieta equilibrada, así como otros aspectos de la dieta mediterránea como es comer en compañía y al mismo tiempo, disfrutar haciéndolo.

La actividad se desarrolla para los grupos de 1º de ESO en diferentes días desde febrero hasta el mes de mayo.

6.1.7. Edulcorantes (dep. de F. y Química).

6.1.8. Stay Healthy Quirón Salud (dep. de Orientación).

6.1.9. Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química).

6.2. Prevención de drogodependencias. Alcohol, tabaco y otras drogas.

6.2.1. Programas educativos “ARGOS” y “ALTACAN” (dep. de Orientación).

- **Material necesario:**

El programa **ARGOS**, destinado a los alumnos de **1º de ESO**, consta de tres Unidades Didácticas en formato papel, DVD interactivo y descargable en los portales www.e-drogas.es y www.orientamur.es

Exposición itinerante en Centros de Salud de 1 cartel de presentación de la campaña y 8 carteles dispuestos en un formato de aspa que tiene 1,60 cm de diámetro y 1,70 cm de alto.

Cuestionario sobre los riesgos del consumo de alcohol en población adolescente al que se accederá en el portal <http://www.e-drogas.es/> y posibilidad de obtención de un premio en el “CONCURSO ALCOHOL: CONCIENCIA CON CIENCIA”.

El programa **ALTACAN**, destinado a los alumnos de **2º de ESO**, tiene un formato similar al anterior y precisa de los siguientes materiales:

- Para el profesorado y personal sanitario: Tres Unidades Didácticas en formato papel y tres vídeos en DVD, descargables también desde el portal www.e-drogas.es y en www.orientamur.es
- Para el personal sanitario: Power point interactivo con vídeos en píldoras, descargable en el portal www.e-drogas.es
- Para alumnado: Cuestionario ¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CANNABIS? sobre efectos y riesgos del consumo de alcohol, tabaco y cannabis, formulado en forma de mitos, descargable desde el portal www.e-drogas.es y también en formato APP.
- Concurso para alumnado **DROGAS: ALTACAN**. Tras terminar las tres Unidades Didácticas, los alumnos volverán a contestar el cuestionario anterior ¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CANNABIS? bien en el Portal www.e-drogas.es o a través de la APP, con lo que participarán en el concurso en el que pueden obtener como premio un producto tecnológico para un alumno por Centro de Educación Secundaria.
- Para padres y madres: Autorización de los padres para la visita al Centro de Salud de los hijos y para la descarga de la APP con el Cuestionario.

- **Descripción de la actividad:**

ARGOS y **ALTACAN** son dos programas educativos sobre los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas, dirigidos a población adolescente, enmarcado en un programa de intervención comunitaria en el que colaboran los Centros de Salud, los Centros de Enseñanza Secundaria y los Planes/Programas Locales de Prevención de Drogodependencias de la Región de Murcia.

Gira en torno a la visita de grupos de alumnos de 1º de ESO (ARGOS) y 2º de ESO (ALTACAN) a una exposición itinerante de carteles en el Centro de Salud de referencia, acompañados por el profesor y/o tutor y uno o varios profesionales sanitarios.

- **Temporalización:**

Se realizan tres actividades con el alumnado: la visita guiada a la exposición en el Centro de Salud, junto con dos sesiones en nuestro Centro educativo, una anterior y otra posterior a la visita, mediante las cuales se desarrollan de forma dinámica las unidades didácticas.

- **Evaluación:**

Al alumnado de 1º de ESO se le aplicará el cuestionario denominado ¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL?

Aplicación del cuestionario denominado ¿QUÉ SABES SOBRE EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CANNABIS? para los alumnos y alumnas de 2º de ESO.

La evaluación de conocimientos del alumnado se lleva a cabo antes de la visita al Centro de Salud y después de la realización de las tres Unidades Didácticas.

6.2.2. Taller de prevención consumo de drogas. Iniciativas locales. Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas.

Esta actividad está dirigida a los alumnos y alumnas de **3º de ESO**, se realiza en horario lectivo en varias sesiones, está patrocinada por el Excmo. Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas y es impartida por profesionales externos al centro.

El objetivo de los talleres es el trabajo preventivo con los jóvenes adolescentes abordando los principales riesgos a los que están expuestos por encontrarse en el proceso de maduración y transición a la vida adulta y no tener aún adquiridas las estrategias de protección adecuadas para ser víctimas de adicciones, violencia, depresión, acoso y abuso, crisis de ansiedad y angustia, trastornos de la alimentación, y otros, que les puedan causar graves daños.

Los objetivos generales del programa son los siguientes:

- Detectar actitudes y conductas de riesgo que los jóvenes con los que trabajamos tienen relacionadas con el ocio, las relaciones personales, las dependencias y las drogas.
- Poner en cuestión estas prácticas relacionándolas con sus verdaderas necesidades para que el alumnado gane en conciencia y autoconocimiento.
- Analizar alternativas más saludables que conduzcan a la satisfacción de las necesidades sin riesgo y/o desde una mayor responsabilidad y autocuidado.
- Analizar con los jóvenes, como nos afecta a todos la presión de grupo, aportando recursos para hacer frente a la misma, (autoestima, confianza en sí mismo, estrategias para decir que NO).
- Potenciar sus recursos personales, para la consecución de sus objetivos: relaciones personales, ligue, pertenencia a un grupo, etc.
- Potenciar el diálogo en los grupos, fomentando competencias sociales tales como, la escucha activa, el respeto a las diferencias, la asertividad, etc.
- Trabajar los contenidos teniendo en cuenta la perspectiva de género y su influencia en la toma de decisiones y construcción de subjetividad.

En el taller se trabajarán los siguientes contenidos:

1º.- Sustancias: consumos y efectos.

- ¿Qué es una droga?
- Qué sabemos de las drogas.
- Cómo nos afectan las drogas. Efectos que provocan los consumos.
- Cuáles son nuestras prácticas en el consumo de drogas. Y tú de qué manera bebes.
- Mitos e ideas erróneas en el consumo de alcohol (ejemplo: el alcohol mejora las relaciones afectivas y de ligue; la persona que más aguanta más controla; el alcohol adelgaza; hasta los 18 años puedo trapichear con drogas sin que pase nada; etc.)
- Borrachera y resaca; síntomas y actuación.

2º.- De la irresponsabilidad al autocuidado.

- Riesgos del consumo de alcohol y otras drogas.
- La presión del grupo. Toma de decisiones desde la responsabilidad.

Metodología del taller:

Las líneas básicas de la metodología que trabajaremos en esos talleres priorizan la *participación activa* de los jóvenes (las intervenciones, las preguntas, las dramatizaciones, las ejemplificaciones de sus propias vivencias, etc.) todos aquellos aspectos que pongan de relieve CONOCER cuál es la realidad en la que se sitúan y que han de aprender a manejar.

Aportar información que realmente les interese y les resulte valiosa para su PROTECCIÓN, sin recurrir a juicios sobre sus prácticas y hábitos. Por ello, la información que les aportemos se elaborará a partir de sus propias demandas, ya que a lo largo de nuestra experiencia en talleres de educación para la salud con jóvenes sabemos que

existe gran disparidad en los grupos acerca de los momentos vitales y de desarrollo en los que nos los podemos encontrar.

Sabemos que están en un periodo crítico que se corresponden con los ciclos vitales de la pubertad y de la adolescencia, y en los que la personalidad está inmersa en un proceso de crisis de identificación, hasta que se concreta y se hace singular y autónoma. Están pasando en muchos casos su “travesía del desierto” hacia la formación de su propia personalidad. Este periodo se caracteriza por la inestabilidad emocional, la inmadurez en las habilidades sociales y la influencia de la cultura, de los valores del grupo de iguales.

Los efectos de la inmadurez personal se ponen de manifiesto cuando los adolescentes y jóvenes se relacionan con los demás y ponen en práctica sus habilidades sociales.

Otra línea básica será el *ejercicio de competencias sociales y el ensayo y búsqueda de mejorar sus destrezas*. Habilidades del tipo habilidades de diálogo (hablar, conversar, debatir); de interacción personal (saludar, implicarse, compartir); habilidades de expresión emocional (manifestar adecuadamente la asertividad y la contrariedad, autocontrol emocional y expresión de sentimientos); habilidades de resolución de conflictos (diálogo, empatía, negociación y mediación) y de pensamiento, razonamiento y juicio moral.

Y por último, a través de los talleres nos interesará y por tanto metodológicamente así lo contemplamos la *recogida de información de sus hábitos, actitudes y conductas* relacionadas con el consumo de drogas y los riesgos asociados a estas. Para ello se elaboraron instrumentos de evaluación y recogida de información de los que se puedan extraer datos relevantes que orienten posteriores acciones o políticas relativas a la prevención y promoción de salud en los jóvenes del municipio.

6.2.3. Normativa sobre prohibición del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el centro, junto a las actuaciones de la policía local en las inmediaciones del mismo.

Otras actuaciones y actividades que realizamos en nuestro centro para la “Prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el alumnado” son las siguientes:

El consumo de tabaco, alcohol o cualquier otro tipo de drogas está absolutamente prohibido en el centro. Ante la sospecha de consumo de droga por parte de algún alumno o alumna, se avisará a la familia y en el caso de que esta no responda, se dará cuenta a los Servicios Sociales del Ayuntamiento.

Se realiza una actuación de promoción de la salud por parte de la policía local de Las Torres de Cotillas tanto en las horas de entrada y salida del alumnado al centro, como en las horas de recreo, estando presente en las inmediaciones del mismo, tanto para regular el tráfico como para evitar la presencia de sujetos que se pudieran dedicar al menudeo de drogas.

6.2.4. Información dirigida a las familias sobre “Prevención de drogodependencia (alcohol y tabaco) y mal uso del móvil”.

- Forma de reconocer su consumo y sus efectos, de manera clara y exhaustiva.
- Psicología del adolescente y sus relaciones con el grupo de iguales, de forma clara y exhaustiva.
- Mantenimiento de una relación estrecha con el centro en este campo y ser receptivo ante cualquier sospecha.
- Relaciones que se mantendrán con policía local y Servicios Sociales del Ayuntamiento.
- Prohibiciones establecidas al respecto en el instituto.
- Alternativas de ocio saludables y ofertadas en el municipio.
- Concienciación del valor de retrasar el máximo tiempo posible "la primera vez" que se fuma, se bebe o se ingiere cualquier sustancia, por lo que no se debe facilitar ningún consumo en casa.
- Promoción de las salidas en familia, siempre que sea posible.
- Explicación sobre la importancia de las buenas relaciones familiares y estrategias para conseguir un buen clima en casa.
- Fomento de las buenas relaciones entre familia y profesorado estableciendo estrategias a este fin: participación de las familias en los centros, uso de agenda escolar u otros.

6.2.5. Drogas: Factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).

En el primer trimestre, para el alumnado de **4º de ESO**, vemos la historia de la música popular. Mediante debates desmitificamos el uso de las drogas en la música y se dan cuenta de que es un factor muy negativo para la creatividad artística. En muchos casos ha desencadenado el fin de la carrera artística de muchos músicos, incluso ha sido causa de la muerte de algunos de los más grandes artistas.

6.2.6. Graduación alcohólica en bebidas (dep. F. y Química).

6.2.7. Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura).

EDAD/ETAPA EDUCATIVA:

Alumnado de 1º, 2, 3º, 4º de ESO, 1º y 2º de bachillerato

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Promover estilos de vida saludables, libres del uso de drogas, en el alumnado de nuestro centro.
- Reflexionar de manera crítica sobre la Tecnoadicción en nuestro entorno cotidiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Estos son los objetivos específicos que queremos alcanzar con esta actividad:

OBJETIVOS COGNITIVOS:

Identificar la legislación relativa al consumo de sustancias adictivas en cada uno de los lugares donde se encuentre, especialmente las referidas al alcohol y tabaco.

OBJETIVOS ACTITUDES:

- Facilitar la reflexión crítica del alumnado sobre las consecuencias de sus actos y en su defecto retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier sustancia.
- Reconocer la relación entre ocio y consumo de drogas y apreciar otras alternativas de ocio saludable.
- Valorar las consecuencias negativas de la tecnoadicción en nuestras relaciones familiares, laborales o de amistad.

MEDIOS UTILIZADOS:

Se imprimirán las dos noticias donde se analiza la influencia del consumo de alcohol. Estas noticias se han sacado de estos enlaces:

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/en-las-peliculas-cada-vez-se-fuma-menos-pe-ro-se-bebe-mas-alcohol-631369897459>

<http://www.perfil.com/sociedad/el-alcohol-en-el-cine-influye-en-el-consumo-de-los-adolescentes-0055.phtml>

- Enlace para trabajar el tema de la tecnoadicción :
<https://forms.gle/9DrtUS6NUnPdV5FX8>

MATERIAL NECESARIO:

- Noticias impresas: Se imprimirá un juego de 30 copias de cada noticia y se reutilizará para cada uno de los grupos con los que se va a realizar la actividad de análisis de texto
- Cuestionarios de evaluación. Uno por alumno.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

En clase de Lengua y Literatura se procederá a la lectura, análisis y debate de los textos. Inicialmente se hará un análisis desde el punto de vista lingüístico y posteriormente se analizarán y debatirán los contenidos.

Se proyectará el vídeo “¿Nos vemos?” (anuncio publicitario adaptado para nuestro alumnado) y a partir de ahí, se realizará un comentario en el que se invite al alumno a reflexionar sobre el exceso de horas dedicadas habitualmente a Internet y el escaso número de horas dedicadas a nuestros seres queridos.

TEMPORALIZACIÓN:

La actividad se llevará a cabo durante una sesión lectiva de 55 minutos.

EVALUACIÓN:

Test previo a la lectura de los textos:

1. ¿Recuerdas alguna película en la que salgan actrices y actores bebiendo?
 - a. Si. ¿Cuál/cuáles?
 - b. No
2. Crees que deberían aparecer escenas de consumo de alcohol en películas para menores?

- a. Si
 - b. No
3. ¿Crees que las leyes controlan ese tipo de escenas en películas de manera eficaz?
- a. Si
 - b. No
4. ¿Crees que puede influir el hecho de que aparezca un actor o actriz bebiendo en una película en el comportamiento de los jóvenes?
- a. Si. ¿Por qué?
 - b. No

Estas cuestiones se repetirían dos meses después en un test más amplio de consumo de alcohol en los jóvenes y se analizaría si hemos activado algún cambio entre nuestras alumnas y nuestros alumnos.

Además estas cuestiones nos valdrían de guión para dirigir el debate posterior a la lectura de las dos noticias.

6.2.8. Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodomínio y libertad personal (dep. Filosofía).

6.2.9. Agentes cancerígenos en el humo del tabaco (dep. F y Química).

6.3. Actividad física, ocio y tiempo libre. Uso adecuado de las mochilas escolares.

6.3.1. Carta de actividades deportivas del centro (dep. de Educación Física).

El departamento de Educación Física propone y organiza numerosas actividades deportivas que favorecen la salud de nuestro alumnado y el respeto por el medio natural en donde se practican.

- Durante todo el curso se disputan unas competiciones internas que se celebran durante los recreos con la siguiente cronología, en el primer trimestre tiene lugar el campeonato de fútbol sala, en el segundo trimestre el de baloncesto y en el tercer trimestre los campeonatos de balonmano y tenis de mesa.

- Con motivo de la festividad de Sto. Tomás de Aquino se realizan en el centro una serie de actividades deportivas (partidos de fútbol sala, voleibol y bádminton) en las que concurren:

- 1º de ESO contra 2º de ESO
- 3º de ESO contra 4º de ESO
- 1º BTO contra 2º BTO
- 1º TSEAS contra 2º TAFAD

- Se hacen salidas puntuales de una jornada dirigidas a los diferentes niveles de enseñanza:

- Senderismo en el entorno de la Rambla Salada (Las Torres de Cotillas) para 1º ESO.
- Patinaje sobre hielo en Elche para 2º ESO.
- Orientación en el paraje natural del “Valle Perdido” para 3º ESO y TAFAD.
- Piragüismo en el Mar Menor para 4º de ESO
- Senderismo en el paraje natural del “Monte de las Cenizas y la Peña del Águila” para 1º BTO y TSEAS
- Cross escolar municipal destinado a todos los niveles del centro.
- “Encuentros Deportivos” para toda la ESO y FP Básica.
- Se facilita la participación en los campeonatos escolares de la Región de Murcia.
- Actividades náuticas en Mazarrón para TSEAS.
- Marcha cicloturista para TSEAS
- Jornada acuática fin de curso en la piscina municipal, para todos los niveles del centro.

- Actividad denominada “Semana Blanca”, de varios días de duración, dedicada a la iniciación y perfeccionamiento del esquí alpino en la estación invernal de Masella (Gerona) ofertado a todo el alumnado del centro.

- “Olimpiadas inventadas” para 1º de ESO.

- Carrera solidaria para todos los niveles

6.3.2. La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de Educación Plástica, Visual y Audiovisual).

El departamento de Educación Plástica, Visual y Audiovisual colabora en el objetivo de promoción de la actividad física organizando una exposición pictórica con motivos relacionados con el deporte tanto profesional como amateur.

Tras estudiar la relación que durante la historia de la humanidad ha unido a estas

dos formas de expresión (arte y deporte) desde las representaciones prehistóricas, la antigua Grecia y el olimpismo, las vanguardias del siglo XX. Se pide a los alumnos que continúen esta tradición con sus aportaciones.

Los alumnos de **2º de E.S.O.** que cursan la asignatura en la modalidad bilingüe deberán realizar como trabajo de fin de curso que compendie algunos de los estándares trabajados durante el ciclo en la asignatura.

Todas las obras deben tener un tamaño máximo de 50 x 70 y soporte libre.

6.3.3. El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).

En todos los cursos se practica todo tipo de bailes con los alumnos. Empezando por danzas sencillas, tradicionales folklóricas de varios países, bailes de música actual, y más adelante, a partir de 4º de ESO, estilos más complejos como la bachata. El baile es una actividad física y social muy saludable y estamos convencidos de que dar esos primeros pasos y quitar vergüenzas es algo muy positivo para los alumnos.

6.3.4. Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.

El curso pasado, alumnos de nuestro centro de **1º, 2º y 3º ESO** participaron en un programa de inmersión lingüística en inglés en Guardamar. Allí pudieron aprender y practicar inglés los cinco días que estuvieron en el campamento, puesto que es el único idioma que van a oír por parte de los monitores y profesores, todos ellos nativos; pero al mismo tiempo tuvieron la posibilidad de poner en práctica hábitos saludables en lo que a alimentación y ejercicio físico se refiere.

En primer lugar, en el campamento se sigue un horario fijo de comidas: a las 8h el desayuno, a las 11h, un tentempié, a las 13h la comida, a las 16.30h la merienda, y a las 20h la cena. Por tanto, disfrutaron de cinco comidas al día. En cuanto a los menús, cocinados por el equipo de cocina del centro, incluían alimentos necesarios para una dieta equilibrada y saludable: lácteos, cereales, carne, fruta, verdura. En todas las comidas había una o dos raciones de verduras o frutas: distintas frutas para elegir en el desayuno, así como de postre en la comida o en la cena; y ensalada en la comida y en la cena. Una vez al día tenían un postre lácteo en las comidas principales, teniendo en cuenta el encargado del campamento, de que tomasen un postre más calórico el día que los alumnos iban a hacer más ejercicio físico por la tarde que de costumbre, como por ejemplo el día que fueron y volvieron a la playa andando, que estaría sobre unos dos kilómetros de distancia, además del correspondiente ejercicio que se puede hacer

durante un baño de dos horas en el mar. También se cuidaba la alimentación en cuanto que los alumnos tomaban agua durante las comidas: no se tomaban ni zumos envasados ni bebidas carbonatadas.

Por otra parte, y siguiendo con hábitos saludables, los alumnos tuvieron la oportunidad de realizar ejercicio y practicar deporte al aire libre. Todos los días, después del descanso tras la comida, los alumnos participaban en actividades al aire libre siempre supervisados y guiados por los monitores. Algunas de estas actividades fueron: juegos y deportes en la playa y en la piscina, gymkhana al aire libre, baloncesto, fútbol, baile...

Otro aspecto de la salud que se tenía en cuenta, y más debido a las fechas en las que se realiza el campamento (últimos días de junio en el sur de España), es la protección solar. Siempre que se hacían actividades al aire libre durante el día, todos los alumnos debían llevar gorra, camiseta de manga corta para proteger los hombros y protección solar que tenían que renovarse cada dos horas si la actividad duraba más tiempo, como por ejemplo el día que bajaron a la playa de Guardamar.

En resumen, gracias a esta actividad, los alumnos han podido combinar todas las ventajas de aprender y mejorar su nivel de inglés con los beneficios una alimentación sana, del ejercicio físico al aire libre y de actitudes de respeto y compañerismo, experiencia que este curso podrán volver a poner en práctica los días 25 al 29 de junio.

6.4. Medioambiente y salud. Limpieza de los espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

6.4.1. Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del centro).

- Sensibilización de todos ante la limpieza del centro: implicación de toda la comunidad educativa, exponiendo las obligaciones de cada uno de sus miembros a este respecto.
- Instalación de contenedores de pilas en el centro.
- Instalación en el centro de contenedores de papel y plástico.
- Para mejorar la contaminación acústica y disminuir la que se produce en los centros escolares, haciendo consciente al alumnado de la misma, incluyendo en las normas de convivencia: entrar y salir en silencio del aula, no gritar en los pasillos ni escaleras, etc.
- Colocación de indicaciones que recuerden apagar las luces que no sean necesarias. Utilización adecuada de la iluminación artificial y aprovechar

cuando se pueda las posibilidades de la iluminación natural.

- Para concienciar a los alumnos de la falta de agua: instalación en el centro escolar de sistemas de ahorro de agua en los grifos, cisternas y duchas, con letreros que lo expliquen.
- Utilización, siempre que sea posible, de energías renovables, instando a la Administración por la instalación de placas solares con células fotovoltaicas para el consumo de agua sanitaria y calefacción.
- Indicaciones de la importancia de mantener el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones, especialmente la última hora, para facilitar el trabajo de limpiadores y conserjes: ordenar pupitres y colocar las sillas sobre ellos y bajar las persianas.

6.4.2. Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de Física y Química).

En 3º de ESO y 1º de BTO, dentro del bloque de contenidos de las reacciones químicas, se trabajan los efectos negativos de la industria: los principales contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud. Lluvia ácida, efecto invernadero, y contaminación del aire y del agua. Los alumnos realizan pequeños trabajos de investigación que luego se exponen en clase y comentan.

Temas para los proyectos de investigación:

- Efecto invernadero y su repercusión en el clima del planeta.
- Combustibles fósiles y lluvia ácida.
- Principales contaminantes del aire y el agua: repercusiones sobre la salud en el ser humano y contaminación en el medio ambiente.
- Consumo responsable y reciclaje: Argumentar los pros y los contras del reciclaje y de la reutilización de recursos materiales, de la recogida selectiva de residuos y su repercusión a nivel familiar y social; formular ensayos de laboratorio para conocer aspectos desfavorables del medio ambiente. Participar en campañas de sensibilización, a nivel del centro educativo, sobre la necesidad de controlar la utilización de los recursos energéticos o de otro tipo.
- Un planeta llamado Plástico.

En 1º de Bachillerato, los alumnos realizan trabajos de investigación en grupos sobre la misma temática, presentando luego cada uno de los proyectos a sus

compañeros, lo que resulta una actividad formativa muy interesante pues desarrolla su capacidad de expresión oral y aprenden a manejar el lenguaje no verbal.

6.4.3. Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología y Geología).

En los niveles de **1º y 4º de ESO**, el tratamiento de este tema se hace desde la perspectiva medioambiental, de cómo la actividad humana en el medio puede alterarlo de tal manera que afecte a nuestra salud. Además se trabajan las medidas conducentes a mejorar la situación.

6.4.4. Senderismo y respeto medioambiental (Dep. de Educación Física y dep. de Biología y Geología).

El departamento de Educación Física propone actividades de senderismo en parajes naturales de la región de Murcia, en las que se conjuga tanto la actividad física como el cuidado y respeto del entorno natural.

Para **1º de Bachillerato y TSEAS** la actividad normalmente se realiza en el paraje natural del Monte de las Cenizas y la Peña del Águila en Portman, en una jornada de mañana, con desplazamiento en autobuses a las inmediaciones del paraje presenta un recorrido de unos 11 km y se realiza en unas 3 horas aproximadamente. Es destacable en esta actividad el paso en un tramo del itinerario por una antigua calzada romana.

En este curso por las especiales circunstancias derivadas de la pandemia COVID-19 se propone una salida por la red de senderos en el término municipal de Las Torres de Cotillas parajes naturales del río Mula, rambla Salada y del río Segura, que suponen una apuesta por la salud y concienciación y conservación del patrimonio municipal.

6.4.5. Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).

En el primer trimestre con los alumnos de **2º de ESO** se estudia lo que es la contaminación acústica. Se trabaja sobre los efectos nocivos que esta tiene sobre la salud. Se leen artículos de prensa sobre multas y cierres de negocios en Las Torres de Cotillas por incumplir las leyes sobre este asunto.

Se estudia las partes del oído y se aprende lo que es el acúfeno, y la importancia de proteger los oídos, y las mejores formas para hacerlo. Además de cómo prevenir el acúfeno y tener hábitos saludables como poner el volumen de la tele bajo o usar los auriculares que van por fuera del oído.

6.4.6. Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).

6.4.7. Residuos urbanos (dep. de F. y Química).

6.4.8. Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).

6.4.9. Cuidado y mantenimiento de todos los espacios del centro (dep. de Orientación).

6.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. *Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.*

6.5.1 Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el descanso nocturno (Dep. de F. y Química).

Para alumnos de **2º ESO**, y dentro del bloque de electricidad y magnetismo, se programan dos prácticas de electromagnetismo:

- Fabricación de una brújula casera.
- Observación de los campos magnéticos asociados a la corriente eléctrica. Interferencia con el cuerpo humano.

En ellas los alumnos comprueban que la circulación de corriente eléctrica genera campos magnéticos en el entorno. El hábito de dormir con el teléfono móvil u otros dispositivos electrónicos próximos a la cama puede interferir con las ondas cerebrales durante el sueño, pudiendo esto afectar a su descanso.

Asimismo, la circulación de corriente en las baterías de estos dispositivos generan calor, que puede interferir con los procesos fisiológicos de su cuerpo al estar en permanente contacto con ellos.

En relación con este tema, se explica a los alumnos los principales productos químicos de las pilas y baterías, y el daño que provoca su vertido descontrolado en el

medio ambiente. Se les anima a que depositen estos productos en los puntos de reciclaje habilitados para ello.

6.5.2 Actividades de prevención del acoso escolar y peligro de las redes sociales (Plan Director: policía tutor).

6.5.3. La importancia de cuidar las cuerdas vocales (Dep. de Música).

En el segundo trimestre de **2º de ESO** se estudia la voz humana.

Los alumnos ven la importancia de cuidar las cuerdas vocales, y prevenir su deterioro. Se visiona un documental científico donde se mete una cámara en la garganta del cantante de Aerosmith y se ve cómo vibran las cuerdas por dentro. También vemos cómo son unas cuerdas vocales perjudicadas por el *hábito del tabaco*, y un vídeo donde se ve la cirugía necesaria para curarlas. Aparte de todo esto se habla sobre cómo prevenir la *disfonía*, trastorno en la voz típico en nuestra profesión, y que mucha gente sufre.

En la edad de nuestros alumnos se produce la muda de la voz. Los alumnos comprenden cómo son los cambios que se producen y las diferencias entre las voces masculinas y femeninas.

También se estudia la crucial importancia de la respiración en la salud, haciendo ejercicios muy prácticos de cómo respirar correctamente. A veces antes de cantar se repite alguno de estos ejercicios.

6.5.4. La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología y Geología).

En **1º y 2º de Bachillerato** aunque de manera menos directa se trabaja la salud cuando se habla de la respuesta inmunitaria, los trasplantes, etc., y siempre que aparezca un tema de actualidad que permita su tratamiento en el aula.

El tratamiento de estos temas se realiza en forma de: actividades en clase, prácticas de laboratorio, presentaciones, infografías, trípticos, etc.

6.5.5. Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de Educación Física).

Dirigida a **1º, 2º y 3º de ESO**

El departamento de Educación física informa a los alumnos y alumnas de los riesgos de hacer un uso indebido y abusivo de las pesadas mochilas escolares. Además, de acuerdo con jefatura de estudios, se ha informado al alumnado de 1º de ESO para que lleven sus mochilas al aula donde van a tener su siguiente clase tras el periodo de recreo, también se ha hablado con los profesores que tienen docencia en esas mismas clases a 3ª hora, para que esperen durante 5 minutos a los escolares, tras el toque de timbre de comienzo del recreo y evitar así, que estén con la mochila a cuestas durante todo el tiempo de recreo. Si se observa que funciona bien se haría extensivo a otros niveles educativos en un futuro.

6.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

6.6.1. AFES (Asociación de salud mental).

AFES (ASOCIACIÓN SALUD MENTAL)

Curso: **2º y 3º ESO**

Recursos humanos: Tutores de los grupos y ponente de AFES.

Materiales: Ordenador y proyector, ficha de evaluación por alumno, bolígrafo.

Temporalización: Primer trimestre

Metodología:

Charla y visita exposición con los alumnos para que se familiaricen con la labor que realiza la Asociación y conozcan el término salud mental, los factores de riesgos de padecer una enfermedad mental y cómo podemos prevenir la aparición de este tipo de enfermedades.

Evaluación:

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Tus opiniones ayudarán a mejorar las actividades de la tutoría.

PREGUNTAS

1. ¿Te gustan las actividades que se han realizado sobre AFES en las tutorías?
2. ¿Han sido entretenidas las actividades sobre Salud Mental de tutoría?

3. ¿Te sientes bien cuando trabajas en grupo estas temáticas?
4. ¿Pones en práctica lo que aprendes en tutoría?
5. ¿Te gustan los temas que se trabajan en tutoría?
6. ¿Sientes que esta charla y visita a la exposición te puede ayudar a mejorar algo de tí?
7. ¿Qué se tiene que cambiar o mejorar?
8. ¿Tenías conocimiento de lo que se ha trabajado, sobre todo en la charla inicial?

6.6.2. Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).

6.6.3. Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Director: policía tutor).

6.6.4. Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación).

Dirigida de 1º a 4º de ESO.

6.6.5. Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).

Además de que tocar música y bailar en grupo por naturaleza es muy enriquecedor a nivel social, hacemos varias actividades en este terreno y pensamos que sería bueno llevarlas a cabo a nivel de todo el centro.

El profesor de música, Rubén Reina, tiene un espacio en el centro, para que los alumnos de distintos niveles se conozcan y compartan experiencias por medio de la formación de un *grupo de pop-rock* que se va consolidando durante dos recreos a la semana todo el año. Los alumnos realizan actuaciones durante el año, aunque la cantidad depende de la generación de músicos de ese año y su predisposición.

La profesora de música, María José Martínez, lleva un *coro* donde alumnos de todos los niveles cantan y se expresan a la vez, compartiendo esa sensibilidad y abriéndose a otras relaciones de amistad. El coro realiza actuaciones dentro y fuera del centro en encuentros con coros de otros centros, por ejemplo en actuaciones del proyecto Cantemus.

Para el conocimiento de uno mismo practicaremos el *Mindfulness* con **alumnos de todos los niveles** durante los tres trimestres. Los beneficios de esta práctica están científicamente demostrados y son infinitos, y tremendamente útiles para que el alumno pueda relajarse, tener mayor atención, menos estrés (esa hora, el resto de la mañana, o ante situaciones tensas como exámenes y selectividad, o en situaciones de su vida cotidiana), y en definitiva una mejor salud mental y física.

Está demostrado que los alumnos que realizan *mindfulness* obtienen mejores resultados académicos que los que no lo realizan.

Una posibilidad sería realizar la práctica al empezar la mañana y después del recreo, aunque puede ser flexible, por ejemplo a segunda o cuarta hora, dependiendo de los profesores dispuestos a realizarla.

6.6.6. La dignidad de la persona (dep. de Filosofía).

A través de nuestras asignaturas también contribuimos a la educación saludable de los alumnos. Es una cuestión transversal que se trata no solo de forma indirecta, junto a muchas cuestiones, sino además de modo explícito, como vamos a ver a continuación en algunos bloques

En *Valores éticos*, asignatura que se imparte en los **cuatro cursos de la ESO**, de manera explícita en :

Bloque 1. La dignidad de la persona: un estudio del concepto de persona, sus rasgos distintivos, como racionalidad, libertad e inteligencia emocional, y la construcción de la personalidad a nivel cognitivo, afectivo y específicamente moral.

Los alumnos deben comprender la importancia de cuidar todas las dimensiones de la persona, también su corporalidad. Es un deber moral cuidar tanto de nuestro cuerpo como de nuestra alma. Cobran especial importancia los hábitos buenos que nos permiten ser dueños de nosotros mismos. Por ejemplo, tratamos el perjuicio de las drogas, y otros hábitos que nos generan dependencias, etc.

En *Filosofía* de **primero de bachillerato**, se vuelve a tratar de forma explícita en el Bloque 6 de *Filosofía práctica* (ética y política) y de forma transversal en la *Historia de la filosofía*, como valor vinculado a la historia de nuestra cultura, desde los griegos (por ejemplo, Platón habla con mucha frecuencia de la importancia de cuidar el cuerpo y la salud) hasta nuestros días.

6.6.7. Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).

La etimología es una disciplina que investiga el origen de las palabras y que se encarga de explicar su significado original, así como los cambios a lo largo del tiempo.

La mayoría de los docentes de Educación Física y Biología emplean habitualmente un vocabulario específico y propio, relacionado con la salud, la actividad física y el deporte, con un evidente origen etimológico.

A través de nuestras materias (Latín y Griego) explicaremos el significado y procedencia de todos estos términos:

- Vocabulario de anatomía.
- Enfermedades.
- Patologías.
- Hábitos saludables.
- Fisiología del ejercicio físico.
- Etc.

El conocimiento, empleo de este léxico nos permite ampliar nuestro vocabulario, mejorar la capacidad de expresión y nos ayuda a comprender el contenido de muchas ciencias y actividades.

Otra actividad que se llevará a cabo será, visualizar vídeos de termas romanas. Explicando a los alumnos como ya, los romanos usaban el agua como un hábito saludable.

“Salutem per aquam” (Salud a través del agua)

6.6.8. Taller de competencias sociales (autoestima, habilidades sociales...) Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

6.7. Sexualidad y afectividad.

6.7.1. Programa Educación Afectivo-sexual. Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

Destinatarios: **4º ESO**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN SALUD AFECTIVO SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA

Justificación:

La vivencia emocional y física de la sexualidad es un factor muy importante en el auto-concepto del ser humano. La sexualidad ha de ser considerada una de las necesidades fundamentales del hombre y la mujer en todas las etapas de la vida, desde la infancia a la senectud (Espinosa y Ochaita, 2001).

La adolescencia es el momento clave en el desarrollo físico que marca el paso de la infancia a la edad adulta. Es también el momento evolutivo donde cobra mayor peso el desarrollo de la identidad sexual y el comienzo de procesos relacionales que se

establecen en clave sexual y afectiva entre iguales. Todos estos fenómenos se consolidarán a lo largo de los años de educación secundaria obligatoria (PIES, 2017)

Las propias características del desarrollo emocional y físico del adolescente hace esta etapa especialmente vulnerable en relación a las decisiones que toman y a los riesgos derivados de ellas. Estas características condicionan también su conducta sexual y la magnitud de los efectos de las intervenciones que los diferentes profesionales puedan realizar para influir en su salud sexual.

Por otro lado, la salud sexual y la salud emocional están intrínsecamente unidas. Una buena salud emocional facilita la toma de decisiones orientadas tanto a construir una vivencia positiva de la sexualidad como una salud física conservada en materia de sexualidad.

Si algo destruye la salud en cualquiera de sus dimensiones, es la violencia recibida en el seno de las relaciones afectivas más cercanas, como la violencia de género. Esta violencia está íntimamente ligada al imaginario social sobre el amor y las relaciones afectivos-sexuales (Amurrio et al, 2010). La presión por adoptar conductas no deseadas y relaciones sin consentimiento son otras de las manifestaciones de la violencia en estas relaciones. Por ello la OMS insiste en la necesidad de abordar la prevención de la violencia en las parejas desde temprana edad a través de programas dirigidos a la comunidad (OMS, 2010).

También es imprescindible mantener la perspectiva de la inclusión en todas las actuaciones del sistema educativo sin espacios para las actitudes violentas relacionadas con el machismo, racismo, homofobia, transfobia o cualquier tipo de discriminación que vulnere los derechos de las personas. (COPOE, 2017).

Según la encuesta de hábitos sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados del 2014 (MSSSI, 2014), la edad de inicio de las relaciones coitales se está adelantando en nuestros días, siendo habitual situarse en torno a los 14 o incluso antes.

Las consecuencias negativas de la toma de decisiones erróneas en materia de sexualidad tienen, entre otras, efectos directos sobre el desarrollo psicosexual de hombres y mujeres y la salud reproductiva de la mujer. Una de estas consecuencias es el embarazo en adolescentes, que comporta un mayor riesgo de morbilidad materno fetal y por ello representa un importante reto para la salud pública. Según los datos del INE del 2016, del total de 15.528 nacimientos en nuestra región, 436 fueron en mujeres menores de 20 años. Esto supone un 2.8% y lo sitúa como la segunda Comunidad Autónoma con mayor número de embarazos en adolescentes. Este dato está íntimamente relacionado con el número de interrupciones voluntarias del embarazo (IVE). Según los datos del INE del 2016, la tasa de interrupciones del embarazo (IVE) por cada 1000 habitantes en la Región está en torno al 10,82 superando la tasa del conjunto de España que está en 10,36 y nos sitúa en la 6ª comunidad con mayor número de IVEs de España.

Por otro lado, después de un descenso de los diagnósticos de infecciones de transmisión sexual (ITS) en 2002 a nivel nacional, se observa una tendencia creciente de éstas, especialmente destacable el incremento en la incidencia de sífilis y gonorrea.

El embarazo no planificado, la alta tasa de interrupciones del embarazo, la tendencia ascendente de infecciones de transmisión sexual, así como la vivencia de situaciones de violencia, son sólo algunos de los indicadores que ponen de manifiesto las consecuencias de la toma de decisiones erróneas.

La LOGSE (1990) defiende la conveniencia de la educación sexual en las distintas etapas educativas y a través de las diferentes áreas. Asimismo, la Ley Orgánica 2 /2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, establece un marco legal para la inclusión de la información y la educación afectivo-sexual y reproductiva en los contenidos formales del sistema educativo, en sus artículos 5 y 9; recientemente modificada por la Ley Orgánica 11/2015, de 21 de septiembre, para reforzar la protección de las menores y mujeres.

Tras todo lo expuesto anteriormente, podemos decir que este programa de Educación en Salud afectivo-sexual se concibe como una actividad de promoción de la salud, desarrollada en el entorno educativo por profesionales sanitarios con formación específica. Pretende explorar y desarrollar medidas proactivas dirigidas a la población adolescente que puedan incidir en algunas de las causas que están detrás de la toma de decisiones poco saludables en materia de sexualidad.

6.7.2. El mensaje de las canciones (dep. de Música).

Sin duda analizando las letras de las canciones, tanto las clásicas de cada época de la música moderna, como las actuales, un tema muy repetitivo es el afectivo y el sexual. Nosotros tratamos estos temas con naturalidad e intentando que sea un tema que se pueda tratar en el aula, y que vaya dejando de ser un tabú en esta sociedad.

Incidimos en las letras de algunas canciones que escuchan para que vean el trato a veces vejatorio y de objeto sexual que se hace en algunas canciones de reggaeton, y hacemos debates para que todos reflexionen y opinen. Las comparamos con otras clásicas donde se suele destacar la parte más afectiva y sensual de las relaciones, y con un trato equitativo entre sexos.

6.7.3. Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (Dep. de Física y Química).

Para **2º de ESO**, y conmemorando el Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia que se celebra el 11 de febrero, se programan unas sesiones de trabajo en el que se les enseña a los alumnos la situación de la mujer en la Ciencia, su presencia a nivel de estudios y la situación laboral. Los alumnos reflexionan sobre la situación actual y la previsión de futuro.

6.7.4. Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI).

6.7.5. Prevención de violencia de género: Cineforum “Solo una vez” (CAVI).

6.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

6.8.1. Accidentes de tráfico (ASPROVICT).

Destinatarios: **4º ESO**

Recursos humanos: tutores de los grupos asistentes, ponente de la asociación y enfermera.

Temporalización: Primera evaluación

Materiales: Materiales facilitados por ASPROVICT para realizar las actividades en el aula, ordenador y proyector, ficha de evaluación y bolígrafo

Metodología:

A petición del alumnado y motivado por los accidentes de tráfico de jóvenes debido a carreras con motos, se plantea la visita al centro de alguna asociación de víctimas de accidentes de tráfico para realizar una charla de impacto.

Con la intención de ayudar a prevenir accidentes de tráfico asociados al consumo de alcohol y otras drogas, se imparte la charla para conocer los riesgos relacionados con la conducción y aprender algunas técnicas de Primeros auxilios más importantes relacionadas con los accidentes de tráfico y otros problemas que se dan en la adolescencia.

Evaluación:

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Tus opiniones ayudarán a mejorar las actividades de la tutoría.

PREGUNTAS MUCHO REGULAR POCO

1. ¿Te ha gustado la charla de impacto sobre accidentes de tráfico y peligros del alcohol en la carretera realizada en la tutoría?
2. ¿Han sido entretenidas las actividades planteadas en esa charla de tutoría?
3. ¿Consideras útil este tipo de charlas?
4. ¿Pones en práctica lo que aprendes en charlas como la realizada por ASPROVICT en tutoría?
5. ¿Te gusta trabajar este tema en tutoría?
6. ¿Sientes que la tutoría te está ayudando a mejorar algo de ti?

6.8.1. Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA .**CURSO :1º**

ASIGNATURA: INSTALACIONES ELÉCTRICAS Y DOMÓTICAS.

PROFESOR: Francisco González Ruiz.

TÍTULO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La última unidad didáctica de nuestra asignatura está dedicada a la prevención de riesgos laborales, con el contenido siguiente:

- Definición de salud.
- Riesgos mecánicos, físicos, químicos, bacteriológicos y psicosociales.
- Vías de entrada de los contaminantes en el organismo.
- Equipos de protección individual y colectiva.
- Legislación vigente (ley de prevención de riesgos laborales de 1995)
- Planes de prevención propia y ajena.
- Manual de primeros auxilios.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Plan de actuación en caso de accidentes.
- Visualización de películas en las que se trata el tema de la PRL,s
- Catálogo de enfermedades profesionales.
- Obligaciones y derechos de los trabajadores en materia de PRL.
- Riesgos y prevención de riesgos en el hogar.
- Conducta y comportamiento para llevar una vida saludable.
- Trabajo por parte de los alumnos para asentar los conocimientos impartidos.

FECHA DE IMPARTICIÓN: Primera quincena de junio.

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES Y ACTUACIONES PREVISTAS.

7.1. Alimentación y nutrición.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1	Todos	Todos								
2				3º ESO	3º ESO					
3							2º ESO 3º ESO	2º ESO 3º ESO		
4				3º ESO	2º ESO	2º ESO	2º ESO			
5								3º ESO	3º ESO	
6					1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	
7		1º BTO	1º BTO							
8					Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
9			2º ESO							

1.- Desayuno saludable (dep. Educación Física).

2.- Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones (dep. de Biología).

3.- Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (ADANER).

4.- Estudio de las etiquetas de alimentos. Dieta saludable (dep. de F. y Química/ dep. de Biología y Geología).

5.- Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).

6.- Nutrición saludable: desayunos saludables para 1º ESO (Iniciación a la Investigación 3º ESO).

7.- Edulcorantes (dep. de F. y Química).

8.- Stay Healthy Quirón Salud (dep. de Orientación).

9.- Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química).

7.2. Prevención de drogodependencias (alcohol, tabaco y otras drogas).

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
10					1º ESO	1º ESO	1º ESO			
11					2º ESO	2º ESO	2º ESO			
12				3º ESO						
13	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
14		Familia	Familia				Familia	Familia		
15		4º ESO	4º ESO							
16					3º ESO	3º ESO	3º ESO			
17		3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO
18					1º-2º BTO	1º-2º BTO	1º-2º BTO			
19					4º ESO	4º ESO	4º ESO			

10.- Programa ARGOS: prevención del consumo de bebidas alcohólicas.

11.- Programa ALTACAN: prevención del consumo de alcohol, tabaco y cannabis.

12.- Taller de prevención consumo de drogas. Iniciativas locales. Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas.

13.- Normativa sobre prohibición del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el centro, junto a las actuaciones de la policía local en las inmediaciones del mismo.

14.- Información dirigida a las familias sobre "Prevención de drogodependencia (alcohol y tabaco) y mal uso del móvil".

15.- Drogas: factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).

16.- Graduación alcohólica en bebidas (dep. F. y Química)

17.- Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura)

18.- Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodominio y libertad personal (dep. Filosofía).

19.- Agentes cancerígenos en el humo del tabaco (dep. F y Química).

7.3. Actividad física, ocio y tiempo libre.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
20		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
21								2º ESO	2º ESO	2º ESO
22					Todos	Todos	Todos			
23										1º- a 3º ESO bilin

20.- Carta de actividades deportivas del centro (dep. de Educación Física).

21.- La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de Educación Plástica, Visual y Audiovisual).

22.- El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).

23.- Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.

7.4. Medioambiente y salud. Limpieza de los espacios próximos, del medio ambiente en general y disminución de la contaminación acústica.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
24		Todos			Todos			Todos		
25			1º BTO	1º BTO		3º ESO	3º ESO			
26								1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO
27						1º BTO				
28		2º ESO	2º ESO							
29			2º ESO							
30		2º ESO								
31									3º ESO	
32		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos

24.- Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del centro).

25.- Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de Física y Química).

26.- Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología y Geología).

27.- Senderismo y respeto medioambiental (dep. de Educación Física).

28.- Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).

29.- Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).

30.- Residuos urbanos (dep. de F. y Química).

31.- Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).

32.- Cuidado y mantenimiento de todos los espacios del centro (dep. de Orientación).

7.5. Higiene y cuidados personales: uso adecuado de las mochilas escolares. Uso y/o abuso del móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
33									2º ESO	2º ESO
34			1º ESO	1º ESO						
35					2º ESO	2º ESO				
36								2º BTO	2º BTO	
37	1-2-3º ESO	1-2-3º ESO			1-2-3º ESO					

33.- Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el descanso nocturno (dep. de Física y Química).

34.- Actividades de prevención del acoso escolar y peligro de las redes sociales (Plan Director: policía tutor).

35.- La importancia de cuidar las cuerdas vocales (dep. de Música).

36.- La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología).

37.- Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de Educación Física).

7.6. Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, asertividad, habilidades sociales y toma de decisiones.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
38		2º ESO 3º ESO	2º ESO 3º ESO							
39			2º ESO	2º ESO						
40			3º ESO	3º ESO						
41		1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	
42		Varios niveles			Varios niveles			Varios niveles		
43	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO							1º BTO	
44					1º BTO 2º BTO	1º BTO 2º BTO				
45			4º ESO	4º ESO						

38- AFES (Asociación de salud mental).

39- Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).

40.- Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Director: policía tutor).

41.- Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación).

42.- Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).

43.- La dignidad de la persona (dep. de Filosofía).

44.- Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).

45.- Taller de competencias sociales (autoestima, habilidades sociales..) Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

7.7. Sexualidad y afectividad.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
46					4º ESO	4º ESO	4º ESO			
47								Varios niveles	Varios niveles	Varios niveles
48						2º ESO				
49						1º a 4º ESO	1º a 4º ESO			
50			3º ESO 4º ESO							

46.- Programa Educación Afectivo-sexual. Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).

47.- El mensaje de las canciones (dep. de Música).

48.- Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (dep. de Física y Química).

49.- Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI).

50.- Prevención de violencia de género: Cineforum "Solo una vez" (CAVI).

7.8. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
51			4º ESO							
52										1º FP Básica

51.- Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial. (ASPROVICT).

52.- Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

7.9. Cronograma globalizado de todas las actividades y actuaciones en relación con el proyecto “Creciendo en Salud”.

	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
1	Todos	Todos								
2				3º ESO	3º ESO					
3							2º ESO 3º ESO	2º ESO 3º ESO		
4				3º ESO	2º ESO	2º ESO	2º ESO			
5								3º ESO	3º ESO	
6					1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	1º ESO 3º ESO	
7		1º BTO	1º BTO							
8					Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
9			2º ESO							
10					1º ESO	1º ESO	1º ESO			
11					2º ESO	2º ESO	2º ESO			
12				3º ESO						
13	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
14		Familia	Familia				Familia	Familia		
15		4º ESO	4º ESO							
16					3º ESO	3º ESO	3º ESO			
17		3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO	3/4º ESO 1-2 BTO
18					1º-2º BTO	1º-2º BTO	1º-2º BTO			

19					4º ESO	4º ESO	4º ESO			
20		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
21								2º ESO	2º ESO	2º ESO
22					Todos	Todos	Todos			
23										1º- a 3º ESO bilin
24		Todos			Todos			Todos		
25			1º BTO	1º BTO		3º ESO	3º ESO			
26								1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO	1º ESO 4º ESO
27						1º BTO				
28		2º ESO	2º ESO							
29			2º ESO							
30		2º ESO								
31									3º ESO	
32		Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos	Todos
33									2º ESO	2º ESO
34			1º ESO	1º ESO						
35					2º ESO	2º ESO				
36								2º BTO	2º BTO	
37	1-2-3º ESO	1-2-3º ESO			1-2-3º ESO					
38		2º ESO 3º ESO	2º ESO 3º ESO							
39			2º ESO	2º ESO						
40			3º ESO	3º ESO						

41		1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO	
42		Varios niveles			Varios niveles			Varios niveles		
43	1º a 4º ESO	1º a 4º ESO							1º BTO	
44					1º BTO 2º BTO	1º BTO 2º BTO				
45			4º ESO	4º ESO						
46					4º ESO	4º ESO	4º ESO			
47								Varios niveles	Varios niveles	Varios niveles
48						2º ESO				
49						1º a 4º ESO	1º a 4º ESO			
50			3º ESO 4º ESO							
51			4º ESO							
52										1º FP Básica

- 1.- Desayuno saludable (dep. Educación Física).
- 2.- Nutrición. Dieta equilibrada y alteraciones (dep. de Biología).
- 3.- Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (ADANER).
- 4.- Estudio de las etiquetas de alimentos. Dieta saludable (dep. de F. y Química/ dep. de Biología y Geología).
- 5.- Comidas tradicionales de la huerta y folklore murciano (dep. de Música).
- 6.- Nutrición saludable: desayunos saludables para 1º ESO (Iniciación a la Investigación 3º ESO).
- 7.- Edulcorantes (dep. de F. y Química).
- 8.- Stay Healthy Quirón Salud (Dep. de Orientación).

- 9.- Desarrollo de hábitos saludables (dep. de F. y Química).
- 10.- Programa ARGOS: prevención del consumo de bebidas alcohólicas.
- 11.- Programa ALTACAN: prevención del consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- 12.- Taller de prevención consumo de drogas. Iniciativas locales. Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas.
- 13.- Normativa sobre prohibición del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el centro, junto a las actuaciones de la policía local en las inmediaciones del mismo.
- 14.- Información dirigida a las familias sobre “Prevención de drogodependencia (alcohol y tabaco) y mal uso del móvil”.
- 15.- Drogas: factor negativo para la creatividad musical (dep. de Música).
- 16.- Graduación alcohólica en bebidas (dep. F. y Química)
- 17.- Análisis de textos: cine y consumo de alcohol. Tecnoadicciones (dep. de Lengua Castellana y Literatura)
- 18.- Capacidad de autoconstruirnos o autodestruirnos. Hábitos buenos y hábitos malos, autodominio y libertad personal (dep. Filosofía).
- 19.- Agentes cancerígenos en el humo del tabaco (dep. F y Química).
- 20.- Carta de actividades deportivas del centro (dep. de Educación Física).
- 21.- La actividad física y el deporte desde la pintura (dep. de Educación Plástica, Visual y Audiovisual).
- 22.- El baile: actividad física y social muy saludable (dep. de Música).
- 23.- Programa de inmersión lingüística en inglés organizado por el dep. de Inglés en estrecha colaboración con la sección bilingüe.
- 24.- Campaña de sensibilización de limpieza y disminución de la contaminación acústica (equipo de dirección del centro).
- 25.- Contaminantes medioambientales y los efectos nocivos sobre la salud (dep. de Física y Química).
- 26.- Actividad humana generadora de alteraciones medioambientales (dep. de Biología y Geología).
- 27.- Senderismo y respeto medioambiental (dep. de Educación Física).
- 28.- Protege tus oídos de la contaminación acústica (dep. de Música).

- 29.- Contaminación del Mar Menor (dep. de F. y Química).
- 30.- Residuos urbanos (dep. de F. y Química).
- 31.- Energía renovable y economía circular (dep. de F. y Química).
- 32.- Cuidado y mantenimiento de todos los espacios del centro (dep. de Orientación).
- 33.- Electromagnetismo: dormir junto al teléfono móvil puede interferir el descanso nocturno (dep. de Física y Química).
- 34.- Actividades de prevención del acoso escolar y peligro de las redes sociales (Plan Director: policía tutor).
- 35.- La importancia de cuidar las cuerdas vocales (dep. de Música).
- 36.- La respuesta inmunitaria: nuestra gran aliada (dep. de Biología).
- 37.- Uso adecuado de las mochilas escolares (dep. de Educación Física).
- 38.- AFES (Asociación de salud mental).
- 39.- Prevención de racismo e intolerancia. Bandas violentas. Riesgos de internet y redes sociales (Plan Director: policía tutor).
- 40.- Riesgos de internet y redes sociales. Ciberacoso (Plan Director: policía tutor)
- 41.- Motivación hacia el estudio (dep. de Orientación)
- 42.- Pop-rock, coro, mindfulness y biodanza (dep. de Música).
- 43.- La dignidad de la persona (dep. de Filosofía).
- 44.- Etimología del vocabulario específico relacionado con la salud, la actividad física y el deporte (dep. de Latín y Griego).
- 45.- Taller de competencias sociales (autoestima, habilidades sociales..) Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).
- 46.- Programa Educación Afectivo-sexual. Iniciativas locales (Ayuntamiento de Las Torres de Cotillas).
- 47.- El mensaje de las canciones (dep. de Música).
- 48.- Día de la Mujer y la Niña: la mujer en la ciencia (dep. de Física y Química).
- 49.- Charlas sobre coeducación e igualdad (CAVI).
- 50.- Prevención de violencia de género: Cineforum "Solo una vez" (CAVI)

51.- Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación vial. (ASPROVICT).

52.- Prevención de riesgos laborales (dep. de Tecnología).

8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

Este parámetro nos sirve para valorar los datos antes, durante y después del proyecto, y conocer así si se han cumplido los objetivos y cuál ha sido la eficacia del trabajo.

Debe contemplar la evaluación de:

- Diseño del proyecto pedagógico.
- Planificación establecida.
- Objetivos y contenidos.
- Ejecución y desarrollo del propio proyecto.
- Cambios observados en los estilos de vida y mejoras en el entorno.

Se realizará evaluación de la **estructura**, el **proceso** y los **resultados** del proyecto “Creciendo en Salud”. Para ello **se propondrán al menos tres indicadores de evaluación de cada una de las dimensiones**.

8. 1. Evaluación de la estructura.

Los indicadores tienen que ver con los recursos utilizados (didácticos, personales, sociales...):

- ¿Existe un equipo de trabajo constituido para el desarrollo del proyecto “Creciendo en Salud” dentro del marco de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia?
- ¿Se han utilizado los recursos materiales previstos en el proyecto?

- ¿Los materiales utilizados son adecuados para el desarrollo del proyecto?
- ¿Se han ido incorporando nuevos efectivos personales a lo largo de la ejecución del proyecto?
- ¿Qué dificultades o inconvenientes es necesario subsanar para una mejora de determinadas actividades?
- ¿Ha habido el suficiente apoyo por parte de organismos e instituciones como el Ayuntamiento y el Centro de Salud, etc?
- ¿Ha sido fluida la comunicación con los padres en este proyecto?

8. 2. Evaluación del proceso.

Los indicadores se relacionan con el desarrollo y programación de las actividades, la metodología utilizada y la coordinación y grado de participación.

- ¿Qué porcentaje del profesorado ha participado en este proyecto “Creciendo en Salud”?
- ¿Qué porcentaje del alumnado que ha participado en dicho proyecto?.
- ¿Se han cumplido los plazos previstos?
- ¿Han sido las actividades adecuadas a los objetivos?
- ¿Se ha utilizado la metodología prevista?
- ¿Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en Claustro para disminuir el peso de las mochilas del alumnado y que puedan dejarlas en el aula durante el recreo?
- ¿Se han tomado decisiones en los equipos docentes o en el Claustro para disminuir el ruido en el centro. semáforo en pizarras digitales?
- ¿Se implica toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, destacando en el Plan de Convivencia las obligaciones de cada uno al respecto?
- ¿Se hace una adecuada promoción de los beneficios para la salud por la ingesta de una dieta mediterránea?
- ¿Cómo han respondido los padres ante este proyecto de Educación para la Salud?

8. 3. Evaluación de los resultados.

Los indicadores que se relacionan con la consecución de los objetivos, el impacto de la aplicación del programa y las dificultades y efectos imprevistos que pueden aparecer.

Dependen del programa en sí mismo y se pueden formular indicadores relacionados con el comportamiento y las actitudes:

- ¿Se han apreciado cambios de comportamiento en los alumnos y alumnas una vez finalizadas las distintas actividades y actuaciones?
- ¿Hay cambios de actitudes teniendo en cuenta la evaluación inicial y final de cada una de las actividades previstas?
- ¿Muestra el alumnado una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores?
- ¿Tiene algún proyecto de superación personal?.
- ¿Se ha facilitado que el alumnado identifique las razones para hacer o no las cosas, así como las responsabilidades que se tienen ante sus decisiones?
- ¿Ha aumentado la percepción de los alumnos y las alumnas del riesgo ante las drogas?
- ¿Se han difundido las propuestas alternativas de ocio saludables del municipio y se informa al alumnado de actividades para no aburrirse?
- ¿Mantiene buenas relaciones interpersonales, no sexistas ni de abuso de un género sobre otro?
- ¿Es responsable de sus actos?
- ¿Ha participado en salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre?

8. 4. Evaluación del ejercicio 2020-2021.

8.4.1. Evaluación de la estructura.

El proyecto de nuestro centro de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia denominado “Creciendo en Salud” cuenta con un grupo de trabajo formado por varios profesores de distintos departamentos que llevan a cabo diversas actividades a lo largo del curso para intentar conseguir los objetivos propuestos inicialmente, parte de estos profesores coinciden en una hora complementaria en el horario semanal para realizar diversas tareas relacionadas con el proyecto, desde la redacción del mismo y preparación de actividades hasta la evaluación final del proyecto al final en cada curso académico.

Se han utilizado todos los recursos materiales previstos en el proyecto, si bien hay que tener en cuenta que debido a la situación de pandemia por Covid-19 algunas actividades no se han podido realizar.

Los materiales utilizados son adecuados para el desarrollo del proyecto, pero son insuficientes y necesitaríamos una mayor aportación económica por parte de las distintas administraciones para poder mejorarlos.

A lo largo del curso académico se han mantenido los efectivos personales que han desarrollado actividades programadas desde los departamentos para la ejecución del proyecto.

Es conveniente hacer hincapié en que es necesario realizar una buena planificación de las actividades teniendo en cuenta los recursos humanos, materiales y económicos para subsanar algunos inconvenientes que pueden presentarse a la hora de ejecutar las actividades.

En general hemos tenido un apoyo sólido desde los organismos e instituciones como el Ayuntamiento y el Servicio Murciano de Salud y también de otras instituciones sin ánimo de lucro, pero no debemos de conformarnos y tenemos que seguir demandando mejoras en las actividades realizadas y en las que puedan realizarse en un futuro, siempre con el objetivo de mejorar nuestro plan de Educación para la Salud.

La comunicación con los padres se ha mantenido a lo largo de todo el proyecto, esta vez fundamentalmente on line.

8.4.2. Evaluación del proceso.

El porcentaje del profesorado del centro que ha participado en este proyecto “Creciendo en Salud” es del 70 % aproximadamente.

El porcentaje del alumnado que ha participado en dicho proyecto es del 100%.

En líneas generales de las actividades que se han podido realizar, sí se han cumplido los plazos previstos.

Las actividades realizadas han sido adecuadas a los objetivos propuestos, aunque no se ha conseguido la totalidad de los objetivos propuestos inicialmente.

En la mayoría de las actividades se ha seguido la metodología prevista a priori, en otras ha habido que adaptarlas y hacerlas on line debido a la pandemia y otras no se han podido realizar.

Al disponer todos los grupos de aula propia y poder dejar la mochila durante el recreo, se ha apreciado una notable mejoría en este tema.

Del mismo modo creemos que los niveles de ruido en el centro han descendido bastante debido a la semipresencialidad, a la separación de 1,5 m entre las mesas del alumnado, a la separación de grupos durante el recreo y porque los accesos a los

distintos pabellones se ha hecho por un mayor número de puertas y sin aglomeraciones.

Desde el curso pasado hay una mayor implicación de toda la comunidad educativa en la limpieza del centro, destacando en el Plan de Convivencia las obligaciones de cada uno al respecto, a destacar la labor iniciada el pasado curso por D. Francisco Javier Camacho en los recreos, creando unas actividades para que el alumnado colaborara en la recogida de papeles y bolsas que supuso una notable mejora en el aspecto del patio y pista polideportiva después del recreo.

Este curso al estar los grupos separados se ha seguido observando menos suciedad y también ha contribuido en gran medida que al estar cerrada la cantina no se han vendido tantas bolsas y chucherías, ya que muchos de estos envases acababan en el suelo.

Sí, efectivamente se está haciendo una adecuada promoción de los beneficios para la salud por la ingesta de una dieta mediterránea, con la inclusión entre otros de “Los desayunos saludables”, información dada a todo el alumnado desde los departamentos en relación con los beneficios que aporta esta dieta.

En este curso se ha transmitido sólo la información teórica y no se han hecho las sesiones prácticas de los recreos que se hicieron en otros cursos anteriores, es probable que se retomen en cursos académicos venideros.

La comunicación con los padres en este proyecto ha existido, pero creemos que debemos de seguir mejorando la misma para seguir contando con su apoyo económico para la realización de determinadas actividades, así también contando con su presencia física en alguna de ellas cuando mejore la actual situación sanitaria.

8.4.3. Evaluación de los resultados.

Estamos en el camino adecuado para que se produzcan cambios en el comportamiento de los alumnos y las alumnas una vez realizadas las actividades y las actuaciones, pero es un proceso lento y tiene que ser mantenido en el tiempo para que se aprecien esos cambios de una forma sustancial, no obstante, se atisba y sí apreciamos una mayor de concienciación y una mejora relativa, en determinados hábitos al realizar las evaluaciones inicial y final de las actividades y actuaciones.

El alumnado en general sí muestra una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia sus compañeros y profesores, pero hay que repetir reiteradamente los contenidos e ideas principales de las actividades para que recalen en sus hábitos y actitudes.

Algunos alumnos sí tienen claro su proyecto de superación personal, pero en otros muchos casos no es así y tenemos que ayudarles y proporcionarles las herramientas necesarias para que puedan encontrarlo y desarrollarlo.

Desde las distintas actividades y actuaciones previstas en nuestro plan de Educación para la Salud se ha facilitado enormemente que el alumnado identifique las razones para hacer o no las cosas, así como las responsabilidades que se tienen ante sus decisiones, no obstante, volvemos a incidir que es un proceso lento y unido al proceso madurativo del alumnado

En general, creemos que sí ha aumentado la percepción de los alumnos y las alumnas del riesgo ante las drogas, pero debemos estar atentos y no bajar la guardia y seguir enviando mensajes claros a nuestro alumnado sobre los riesgos y peligros de consumir determinadas sustancias.

Este curso debido a la situación de pandemia han estado casi todas las actividades municipales paralizadas, el próximo curso esperamos retomar la ansiada normalidad y seguiremos difundiendo las propuestas alternativas de ocio saludable del municipio. Lo haremos mediante cartelería e incorporaremos otras fuentes de información como por ejemplo podría ser la página web del centro.

En la mayoría de los casos los alumnos y las alumnas sí mantienen buenas relaciones interpersonales, no sexistas y sin abuso de un género sobre otro, pero lógicamente hay un grupo del alumnado que todavía no ha conseguido estos objetivos y sus comportamientos no son los adecuados, por lo que estamos trabajando en ello desde el equipo directivo y desde los distintos departamentos para subsanar este problema, sin olvidar que es muy importante contar también con el apoyo de las familias e instituciones.

En cuanto a si el alumnado es responsable de sus actos, creemos que siguiendo el argumentario anterior, la mayor parte de este colectivo si lo es, pero todavía una parte importante del mismo no lo ha conseguido y por lo tanto debemos de esmerarnos en nuestra labor como docentes para procurar que lo consiga el máximo número de sujetos.

El alumnado del centro no ha participado en actividades, excursiones y salidas al aire libre porque no se daban las circunstancias apropiadas, pero pensamos que en un futuro no muy lejano si se podrá retomar esa enorme actividad que ha caracterizado a este centro durante tantos años.