



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Y Universidades



CENTRO SALUDABLE
IES Ribera de los Molinos
Ribera de los Molinos s/n
30.170 Mula (Murcia)
30009320

PROYECTO PEDAGÓGICO
EDUCACIÓN PARA LA
SALUD
MODIFICACIONES PLAN
2012-2013



IES RIBERA DE LOS MOLINOS
MULA

CURSOS 2015-2016
2016-2017

TÍTULO : RIBERA, CENTRO SALUDABLE



INDICE

1.- DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO	3
2.-JUSTIFICACIÓN: ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN	3
2.1. RECURSOS	
2.2.ORGANIZACION Y FUNCIONAMIENTO	
2.3.AMBIENTE SOCIO-ECONÓMICO- CULTURAL	
2.4. IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES EN SALUD	
3.-PRIORIZACIÓN	5
4.-OBJETIVOS	5
5.-DURACIÓN DEL PROYECTO	7
6.-ACTIVIDADES	7
7.-CALENDARIO	9
8.-EVALUACIÓN DEL PROYECTO	10
9.-RECURSOS HUMANOS	10
10 ANEXOS	10



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Y Universidades



CENTRO SALUDABLE
IES Ribera de los Molinos
Ribera de los Molinos s/n
30.170 Mula (Murcia)
30009320

1.- DATOS IDENTIFICATIVOS DEL CENTRO:

Denominación: **I.E.S.RIBERA DE LOS MOLINOS**

Niveles educativos: ESO; BACHILLERATO; CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO Y GRADO SUPERIOR; FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

Nº profesores/as : 67 Nº unidades: 30 Nº alumnos/as:

Domicilio: **C/. Ribera de los Molinos s/n**

C.P. **30170**

Localidad: **Mula**

Código centro: **9320** Telf.: **968 660930** Fax: **968661454**

E-mail Email: 30009320@educarm.es

Comedor escolar: **NO**

Nº alumnos/as que utilizan el comedor: **NO**

Cantina: **SI**

2.-JUSTIFICACIÓN :ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

2.1.-Recursos personales, materiales, económicos y de espacio del Centro

Características: Es un centro público de ámbito rural donde acuden alumnos además de Mula donde está ubicado, de los pueblos de Albudeite, Campos del Rio, Fuente Librilla, Pliego. También tenemos alumnado inmigrante de origen marroquí y sudamericano.

Nuestro Centro proviene de la transformación del antiguo Instituto de Formación profesional en Instituto de Educación Secundaria que se produjo en el curso 92-93, cambiando entonces también su ubicación.

Actualmente imparte enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato en todas las modalidades, con el Programa Bilingüe en inglés; Formación profesional básica, ciclos formativos de grado medio y grado superior.

Espacio: el Centro dispone de cantina donde se realiza el desayuno saludable; dispone de Gimnasio cerrado, pistas deportivas y jardín; entre los recursos materiales contamos con un aula de audiovisuales, un aula Plumier y aulas con ordenadores y proyectores. No hay comedor. Los alumnos disponen de taquillas donde pueden dejar sus libros.

Los recursos con los que contamos para este plan son los del propio centro. Además de lo expuesto arriba será muy necesario el uso de fotocopiadora y otro tipo de material fungible: pinturas, papel....



2.2 Organización y funcionamiento

Los principios y valores de responsabilidad, autoestima, competencia social, solidaridad y tolerancia rigen nuestro Proyecto educativo. Y se concretan en unos objetivos entre ellos el respeto y el cuidado del medio ambiente empezando por el entorno más cercano y la educación para la salud entendida de una forma globalizadora, no sólo como ausencia de enfermedad.

El Consejo Escolar, Ampa y Claustro se implican a través de los procedimientos establecidos en el Proyecto de Régimen Interior, y a través de ellos participan en las actividades del presente Plan de salud.

2.3.-Ambiente socioeconómico y cultural del entorno

La principal actividad económica de la comarca es la agrícola y la industria conservera (COFRUSA) . También es importante la construcción en empresas familiares y el sector servicios. Actualmente también afectados por el paro.

En Mula existen infraestructuras culturales como cine, teatro, salas de exposiciones, asociaciones, museos como el Cigarralejo o la Casa Pintada .El municipio de Pliego dispone de Biblioteca Municipal. También disponen de instalaciones deportivas en mayor o menor medida en todos ellos, destacando las de Mula.

2.4. Identificación de necesidades de salud

Se ha realizado a partir de encuestas a los alumnos, de las opiniones de los profesores en las diferentes reuniones de departamento, tutoría; CCP y claustros, y del Equipo directivo

También se ha tenido en cuenta las conductas amonestadas que tengan relación con el ámbito de la salud. Y de las reuniones del Ayuntamiento a las que han acudido: responsable de salud del Ayuntamiento, responsable de seguridad de la Policía local, responsables de salud de otros centros educativos de la localidad, responsable de salud del centro.

Se han analizado los resultados que se han ido consiguiendo con este Plan los años que llevamos poniéndolo en práctica y que se recoge en la MEMORIA DE ACTUACIONES .Con todo ello vemos que es necesario continuar para afianzar los objetivos propuestos.



3.- PRIORIZACIÓN

El planteamiento que tenemos al llevar a cabo este plan de salud no es el de atender conductas puntuales sino el de crear HÁBITOS. Por este motivo, nuestro planteamiento es establecer rutinas, lo cual se consigue con la repetición a lo largo del tiempo y no con actividades concretas una vez al año.

Nuestra meta además es llegar al mayor número de alumnos, sobre todo en los primeros años, que es cuando todavía se pueden cambiar hábitos y así mejorar a través de una mejor salud de nuestros alumnos, la convivencia en el centro y unos mejores resultados, sin que ello suponga una carga extra para los profesores.

Por tanto, lo que tenemos pensado es trabajar los contenidos a lo largo de 2-3 años, según se explica en la **metodología** que pretendemos seguir.

De acuerdo con el Real Decreto 1631/2006, las competencias básicas permiten identificar aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Además se señala que “su logro deberá capacitar a los alumnos y alumnas para su realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida”.

Los contenidos concretos objeto del proyecto que se pretenden desarrollar de forma integradora son los siguientes:

- 1.- Higiene personal
- 2.- Higiene postural
- 3.- Cuidado del medioambiente
- 4.- Convivencia saludable
- 5.- Dieta y ejercicio
- 6.- Adicción nuevas tecnologías
- 7.- Adicción a tóxicos y bebidas
- 8.- Seguridad y Prevención de accidentes

4.- OBJETIVOS

De modo más específico y en relación con las dos competencias básicas seleccionadas, se pretenden alcanzar los siguientes objetivos generales o fines:

- Promover que el alumnado desarrolle actitudes críticas, autónomas y solidarias que le permitan analizar los problemas, acceder a la información adecuada y tomar decisiones saludables.
- Asumir responsabilidades y adquirir conocimientos en los aspectos relacionados con el medio ambiente y la salud para que puedan conservarlos y/o mejorarlos



- Implicar y sensibilizar a las familias y al profesorado en el proceso de mejora hacia una vida más sana y concienciarlos de su papel como agentes de salud en la población infantil.
- Conocer y apreciar el propio cuerpo en sus posibilidades y limitaciones para afianzar hábitos autónomos de cuidado, salud personal y de respeto y solidaridad con la salud de otros.
- Reforzar la autonomía y la autoestima como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida saludable.
- Elaborar e interiorizar normas básicas de salud, higiene, alimentación, cuidado personal, etc.
- Valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, decidiendo los medios personales más adecuados para evitarlas.
- Estimular el interés y el gusto por el deporte, la actividad física y en general las actividades de ocio saludables como medio para promover estilos de vida sanos y para el fomento de la amistad y la solidaridad.

Los resultados que esperamos conseguir son: (Concreción de los objetivos)

1. Tomar conciencia de la importancia de la nutrición en la salud de las personas.
2. Conocer y seguir la “pirámide alimenticia saludable” en cada una de las comidas que se realicen.
3. Comprender y adoptar los principios de la prevención en las enfermedades más comunes con las que los jóvenes se pueden enfrentar (desórdenes alimentarios, las derivadas del consumo de drogas, de tipo mental, etc.).
4. Adoptar estilos de vida saludables: Disminuir el consumo de golosinas y de bebidas azucaradas, ejercicio físico y/o deporte, senderismo, etc. como alternativa a otro tipo de actividades de ocio.
5. Establecer hábitos nutricionales saludables. Detectar y corregir los desequilibrios alimentarios de la dieta personal.
6. Tomar conciencia de la importancia de un medio ambiente saludable y sin ruidos
7. Tomar conciencia de la importancia de un consumo responsable, aprendiendo y practicando la “regla de las 3 R”



8. Inducir al alumnado al mantenimiento de la limpieza y la salubridad en los espacios del centro.
- 9.-Aprender a cuidar y respetar su propio cuerpo y el de los otros empezando por adoptar una higiene postural y personal.

5.- DURACIÓN DEL PROYECTO

Según hemos explicado anteriormente, nuestro proyecto es ambicioso queremos crear actitudes y hábitos en nuestro alumnado por lo que la duración de este Proyecto es para dos cursos más curso 2015- 2016 y 2016-2017

6-- METODOLOGÍA DE TRABAJO Y ACTIVIDADES

La metodología tendrá un carácter innovador y participativo por parte de los alumnos, convirtiendo a éstos en el epicentro de todas las actuaciones, para ello se propondrán diferentes actividades donde los alumnos tendrán que involucrarse para así favorecer el éxito del aprendizaje de los objetivos anteriormente descritos.

Dentro de nuestro planteamiento se realizarán varios tipos de actividades:

- actividades propias del plan de salud. Éstas a su vez serán de tres tipos:
 - para alumnos
 - para padres
 - para profesores
- actividades curriculares. - actividades complementarias.

En lo que se refiere a las primeras, inicialmente, la profesora responsable de salud pasará la información y actividades a realizar a la Jefa del Departamento de Orientación, para su trabajo desde tutoría, pues las hemos incluido en el **Plan de Acción Tutorial**. Como excepción, las actividades de Seguridad se trabajarán desde el departamento de Tecnología. Estas actividades se trabajarán desde el blog y con fichas para completar los alumnos.

Asimismo, este material se pasará a los P.T. y profesora de Compensatoria para un trabajo más detallado con los A.C.N.E.E.s.

También se colgarán murales en el centro en relación a los bloques que se irán trabajando a lo largo del curso, con lo que pretendemos que sirvan como recordatorio y motivación durante al menos un mes.

Las actividades curriculares se trabajarán a nivel de materia dentro de cada departamento.

Las actividades complementarias se van a trabajar colgando noticias en el blog y/o haciendo murales al respecto.



De forma simultánea trabajamos el cuidado del **Medio Ambiente** a nivel de centro puesto que se han colocado y señalizado contenedores específicos para **recogida selectiva** de residuos:

- pilas
 - envases
 - material informático
 - libros usados
 - aceite
 - cajas para reciclar papel en cada aula

. Actividades para desarrollo de contenidos

Actividades propias del Plan de Salud	Departamento que la realiza	Cursos	Fechas
1- Cuida tu entorno	Orientación y BIOGEO	1,2,3,4 ESO 3,4 DIVER	OCTUBRE
2- Higiene Personal	Orientación y EF	1,2,3,4 ESO 3,4 DIVER	NOVIEMBRE
3- Desayuno Saludable y Sin Residuos	Orientación y BIOGEO	1,2 ESO 3,4 DIVER	ENERO
4- Higiene Postural	Orientación y EF	1,2,3 ESO 3,4 DIVER	FEBRERO
5- Alimentación y Actividad Física Saludables	Coordina el Ayuntamiento. Cooperación AMPA		MAYO

Charlas para alumnos y padres	Organismo que las imparte
1- Jóvenes y medicamentos	Centro Salud Mula. Coop. AMPA
2- Alcoholismo y drogadicción	Policía Local y Guardia Civil. Coop. AMPA
3- Programa ABRAHAM	Coordina Ayuntamiento. Cooperación AMPA
4- Aprender a respirar y eliminar estrés	Centro Salud Mula. Coop. AMPA
Cursos para alumnos, padres y profesores	Organismo que los imparte
Manipulador de alimentos	Consejal. Cooperación AMPA



Las charlas que hemos planteado a los alumnos vamos a intentar que también las reciban los padres, puesto que nuestra labor no puede tener fruto si luego en los hogares no hay información y cambio de hábitos.

Complementariamente a estas actividades, se va a trabajar también sobre **DÍAS INTERNACIONALES**. La forma en que esto se va a hacer va a ser principalmente a través del blog y murales.

Incluiremos también en este plan las actividades que realicemos en relación con el Medio Ambiente dentro del programa **ESenRED**, en el que participamos.

Se ha elaborado además un **MANUAL DE SALUD** que se ha incorporado a la agenda escolar, con la finalidad de que llegue a los alumnos pero también a las familias.

7.-CALENDARIO DE REALIZACIÓN

Las actividades de aula se llevarán a cabo a lo largo del curso con la siguiente temporalización.

<i>Actividad</i>	<i>Fecha</i>
Cuida tu entorno	Octubre
Higiene personal	Noviembre
Desayuno Saludable y Sin Residuos	Enero
Higiene postural	Febrero
Alimentación y Actividad Física Saludables	Mayo

En lo que se refiere a las charlas, cursos y salidas, no podemos concretar fechas pero intentaremos que se hagan antes del 3r. trimestre.

8.-. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Criterios de evaluación:

- Mantener limpias las aulas, los pasillos, el patio y otros espacios comunes.



- Aprender buenos hábitos de conducta alimentaria, que favorezcan un buen estado de salud, libre de enfermedades y perjuicios.
- Mantener estilos de vida saludables, practicando actividad física como parte de la vida, evitando el consumo de sustancias nocivas.
- Cuidar el cuerpo tanto por fuera como por dentro, a nivel físico y psíquico.

Instrumentos de Evaluación:

- Consulta al profesorado de la puesta en práctica de las actividades.
- Cuadrante mensual sobre el estado de limpieza de las aulas.
- Observación del consumo de frutas de los alumnos/as en los recreos.
- Control de la higiene personal del alumnado.
- Control del mejor comportamiento del alumnado cuando cambia de clase, así como a la entrada a 1ª hora y después de los recreos.
- Control de amonestaciones.
- Consulta a la Policía Local sobre consumo de drogas y alcohol.
- Realización de encuestas a profesores y alumnos

9.- RECURSOS HUMANOS: PERSONAL QUE PARTICIPA EN EL PROYECTO

Al formar parte del Plan de acción tutorial colaboran los tutores, además de los profesores de los departamentos de Biología y Geología, Educación Física, Física y Química; departamento de Orientación; junto con los miembros del Equipo Directivo y PAS.

La relación nominal se ha enviado en un ANEXO II , a la Consejería de Educación.

10.- ANEXO

Todos los **productos finales** realizados en este proyecto se hallan en los blogs de salud y medioambiente en la siguiente dirección:

<http://centrosaludableribera.blogspot.com.es/>

<http://centrosostenibleriberadelosmolinos.blogspot.com.es/> (a éste último se puede acceder desde el anterior).

MODELO DE ENCUESTA QUE SE PASARÁ AL ALUMNADO

Cuestionario para el alumnado.

Encuesta breve sobre conductas relacionadas con la salud.



Bienvenidos a las encuestas sobre conductas saludables. La encuesta es anónima y solo pretende conocer la situación de las conductas relacionadas con la salud de la comunidad educativa del I.E.S. Ribera de los Molinos.

Ponderación de las respuestas.-

1.- nunca 2.- a veces 3.- casi siempre 4.-siempre

1.-Sexo

Respuesta Media Total

femenino

masculino

2.-Higiene personal

2.1.- Te duchas a diario *

2.2.- Te pones ropa limpia y calzado limpio a diario *

2.3.- Te aseas, o te cambias de ropa después de educación física *

2.4.- Utilizas correctamente los aseos (no dejas que caiga nada fuera o lo limpias) *

2.5.- Te lavas las manos después de ir al aseo *

2.6.- Te lavas las manos antes de tomar el almuerzo en el recreo *

2.7.- Utilizas el pañuelo para estornudar o sonarte la nariz, y luego lo tiras a la papelera

2.8.- Te lavas los dientes después de cada comida

2.9.- Vas al dentista cada año

3.-Higiene postural

3.1.- Te sientes sin escurrirte en la silla, o sin recostarte sobre la mesa *

3.2.- El peso de tu mochila es de 3kilos o menos *

3.3.- Te ajustas los tirantes de la mochila en los dos hombros *

3.4.- Apoyas la mochila en la zona dorsal (mitad de la espalda) y no en la zona lumbar (cintura) *

4.-Cuidado del medioambiente

4.1.- Te comportas sin hacer ruidos molestos ni gritar en aula y/o pasillos *

4.2.- Tiras los papeles y restos del almuerzo a la papelera *

4.3.- Cuidas el material sin pintar ni estropear las mesas, paredes y puertas del centro *

4.4.- Respetas cuando las limpiadoras están trabajando *

4.5.- Te parece que el número de papeleras del IES Ribera de los Molinos es suficiente



- 4.6.- Te parece que el número de bancos en el patio del IES Ribera de los Molinos es suficiente * Sí=1, Dudosos=2 y No=3
- 4.7.- Te parece que la limpieza del patio del IES Ribera de los Molinos es suficiente
- 4.8.- Apagas las luces al salir de clase
- 4.9.- Apagas los monitores al salir de las aulas de ordenadores
- 4.10.- Cierras las ventanas si está la calefacción puesta
- 4.11.- Utilizas los contenedores para papel y pilas
- 4.12.- Participas en excursiones al medio natural
- 5.-Convivencia saludable
- 5.1.- Estás atento o atenta en clase al profesor o profesora o te tienen que repetir las cosas porque estás distraído
- 5.2.- Cuando preguntas o contestas al profesor o profesora lo haces siempre con educación
- 5.3.- Aceptas las normas de clase y sigues las instrucciones del profesorado
- 5.4.- Tu comportamiento habitual es siempre pacífico
- 5.5.- Animas y procuras que otros compañeros se comporten educadamente
- 5.6.- Defiendes tus pensamientos y creencias sin atacar a los que no las comparten
- 5.7.- Consigues mantener tu opinión sin dejarte influenciar excesivamente por los demás
- 6.-Dieta y ejercicio
- 6.1.- Haces ejercicio/deporte o andas 1h, al menos dos o tres veces por semana
- 6.2.- Participas en salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 6.3.- Consumes poca (menos de dos veces a la semana) bollería industrial y dulces
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 6.4.- Consumes verdura y fruta todos los días
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 6.5.- Te acuestas pronto
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 6.6.- Dejas la ropa y el material escolar preparado por la noche
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)



- 6.7.- Desayunas leche, cereales y zumo
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 6.8.- Conoces el significado de las etiquetas alimentarias
(todo=1, algo=2 y nada=3)
- 6.9.- Conoces los nutrientes que aportan los alimentos
(todos=1, algunos=2 y ningunos=3)
- 7.-Adicción nuevas tecnologías
- 7.1.- Juegas 1h o menos de 1h a la semana a videojuegos
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 7.2.- Estás media hora o menos cada día con el Mp3, Mp4, móvil...
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 8.-Adicción a tóxicos y bebidas
- 8.1.- Fumas menos de un cigarrillo al día (no fumas)
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 8.2.- Cuando sales tomas bebidas sin Alcohol
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 8.3.- Cuando sales dices ¡NO! a las drogas (no tomas)
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 9.-Seguridad y Prevención de accidentes
- 9.1.- Conoces los símbolos que indican peligro o toxicidad
(todos=1, algunos=2 y ninguno=3)
- 9.2.- Sabes qué hacer si te haces un corte, una herida o una rozadura
(sí=1, dudoso=2 y no=3)
- 9.3.- Sabes qué hacer si te quemas
(sí=1, dudoso=2 y no=3)
- 9.4.- Sabes cómo evitar caídas, golpes, choques
(sí=1, dudoso=2 y no=3)
- 9.5.- Conoces los riesgos eléctricos
(sí=1, dudoso=2 y no=3)
- 9.6.- Sabes cómo levantar peso
(sí=1, dudoso=2 y no=3)
- 9.7.- Sabes cómo organizar tu tiempo para obtener mejores resultados y tener mayor tiempo libre
(nunca=1, a veces=2, casi siempre=3 y siempre=4)
- 10.-Familia
- 10.1.-Algunos de los padres NO trabaja



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Y Universidades



CENTRO SALUDABLE
IES Ribera de los Molinos
Ribera de los Molinos s/n
30.170 Mula (Murcia)
30009320

- 10.2.-Vives con tus padres? SI NO
10.3.- Vives con otros familiares? SI NO
10.-4 ¿Hay algún adulto en tu casa que controla tus deberes del IES?
10.5.-¿Te prepara algún adulto tu desayuno?

¡Muchas gracias por colaborar! Enviar su encuesta. Gracias por completar esta encuesta.

Mula, 16 octubre 2016
Responsable Salud
Maria del Carmen Redondo Sánchez
I.E.S.Ribera de los Molinos
Mula