

GRUPO DE TRABAJO DEL IES MOR DE FUENTES. PROYECTO “A TU SALUD”

1.- OBJETIVOS

Con este proyecto se pretende contribuir con el Proyecto institucional denominado “Escuelas Promotoras de la salud” desde el IES Mor de Fuentes de Monzón. Los objetivos que nos planteamos son los siguientes:

- a) Fomentar un estilo de vida saludable en el alumnado del centro, mostrando los aspectos positivos que ello conlleva para el desarrollo pleno como personas.
- b) Desarrollar en los jóvenes actitudes y habilidades para que ellos sean capaces de llevar una vida saludable.
- c) Crear un entorno saludable y un entorno escolar positivo que facilite el bienestar físico y emocional de los jóvenes en el centro educativo.

2.- CONTENIDOS

Los aspectos que se pretenden trabajar son los siguientes:

- a) Actuaciones de sensibilización acerca de los perjuicios que tiene para la salud el modelo de tiempo libre que está extendido entre los jóvenes basado en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis.
- b) Actuaciones de promoción de la competencia social de los jóvenes del centro con el fin de aumentar su autoestima para dotarles de los recursos sociales necesarios para que sean capaces de decidir con criterio y analizando las consecuencias que pueden conllevar sus decisiones. En relación a ello se pretende trabajar el ámbito de la salud emocional procurando unas relaciones de respeto e igualdad entre los jóvenes.
- c) Actuaciones que fomenten la práctica de deportes entre la comunidad educativa poniendo en valor la actividad física como uno de los pilares fundamentales para llevar un estilo de vida saludable.
- d) Actuaciones encaminadas a concienciar de los beneficios de llevar una alimentación sana y equilibrada dando a conocer los productos y alimentos cultivados y elaborados de un modo ecológico, esto es sin uso de pesticidas y otras sustancias químicas. Relacionado con ello se pretende fomentar un consumo responsable que contribuya no solo a la salud personal sino también al respeto por el medio ambiente y la salud del planeta.
- e) Formación del profesorado para hacerle partícipe y protagonista de la educación para la salud.

3.- ACTIVIDADES

Las actividades que se desarrollan durante estas jornadas culturales de Abril del 2010 tratan de trabajar distintos ámbitos relacionados con la salud. Estos son:

ÁMBITO DE ALIMENTACIÓN.

- 1) taller de elaboración de banderillas de frutas
- 2) proyección de la película “American Cousine” para 4º de la ESO y PCPI
- 3) Promoción de almuerzos saludables con fruta dando un ticket para participar en sorteo de una entrada de cine semanal a cambio de enseñar una pieza de fruta entera que se vaya a almorzar ese día

CONSUMOS

- 1) Charla de consumo responsable por Internet (4º ESO)
- 2) Elaboración de coctel de zumos como alternativa a la ingesta de alcohol (3º y 4º)

EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

- 1) Proyección de película “Juno” (3º ESO) y posterior trabajo en tutorías con guías didácticas

ACTIVIDAD FÍSICA

- 1) taller de Baloncesto (1º 2º 3º ESO)

- 2) Taller de ejercicios de Periné (1º BTO. Y ciclos)
- 3) Proyección de escalada al McKinley (4º ESO)
- 4) Escalada en rocódromo (4º ESO)
- 5) Juegos tradicionales (3º ESO)
- 6) Charla con Eliseo Martin (1º ESO)
- 7) Aerobic (2º ESO)
- 8) Taller de defensa personal (2º ESO)
- 9) Masajes deportivos (4º ESO)
- 10) Campeonatos de atletismo con 1º y 2º ESO

SALUD EMOCIONAL Y CONVIVENCIA

- 1) presentación del corto realizado por los de 1º BTO con Graciela
- 2) Concierto del grupo "Plan B" de 1º BTO
- 3) Charla coloquio con Nacho Rubio y proyección de su corto "Alba" (15 de Abril) (1º y 2º BTO)
- 4) Cine. Proyección película de cortos "en el mundo a cada rato" (1º de Eso)
- 5) Concierto de barricada presentando su libro disco "la tierra está sorda"

SEGURIDAD

- 1) Charla-taller de 1os auxilios
- 2) Conferencia de la asociación de lesionados de médula espinal (AESLEME) (para 3º y 4º y PCPI)

ACTIVIDADES PARALELAS DURANTE LA SEMANA

- Exposición de carteles con frases célebres sobre salud
- Exposición de murales con resultados de las encuestas en el IES
- Exposición de libros saludables en la biblioteca
- Exposición de logotipos de la biblioteca
- Presentación del logotipo ganador y entrega de premios
- Entrega de premios al ganador del concurso fotográfico "a tu salud"
- Entrega de premio al ganador del concurso de poesía.
- Taller de chapas
- Proyección de cortos con el tema "Salud" durante los recreos en la biblioteca.

DATOS DEL INJUVE Y DEL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

- ❖ Un 50 % de los jóvenes entre 15 y 19 años bebe alcohol de forma habitual los fines de semana
- ❖ La edad media de inicio en el consumo de alcohol entre escolares es de 13,6 años.
- ❖ Un 80% de las muertes registradas entre adolescentes se deben a causas violentas y de ellas el 50 % están relacionadas con el consumo de drogas y alcohol.
- ❖ Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los jóvenes entre 18 y 25 años (70%). De ellos se estima que entre el 30 y el 50 % están relacionados con el alcohol.
- ❖ Un 31 % de los jóvenes entre 15 y 29 años no hace ningún tipo de ejercicio.
- ❖ Un 9% de los jóvenes entre 15 y 19 años tiene sobrepeso.
- ❖ Un 10 % de mujeres entre 14 y 29 años tienen embarazos no deseados de los cuales la mitad termina en aborto.

Con estos datos considero quedan justificadas todas las actividades planteadas desde el baloncesto hasta las banderillas de frutas pasando por los ejercicios de Perine. Y cualquier actuación que podamos llevar a cabo para reducir estas cifras no son poca cosa, ni son suficientes.