

ALFONSO X EL SABIO LAZÓN

# DECÁLOGO DE HIGIENE



- 1- Debemos ducharnos todos los días.
- 2- Debemos cambiarnos de ropa interior todos los días.
- 3- Tenemos que lavarnos las manos antes de cada comida.
- 4- Hay que practicar deporte para estar sanos.
- 5- Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida.
- 6- Hay que lavarse la cabeza con frecuencia.
- 7- Durante el recreo es mejor comer un bocata o fruta antes que un dulce o pastel.
- 8- Debemos comer fruta todos los días.
- 9- Tenemos que cortarnos las uñas de las manos y los pies con frecuencia.
- 10- Debemos evitar comer muchas chucherías, ya que éstas provocan caries y enfermedades.



**AUTORES:** CARMEN SERRANO MARTÍNEZ,  
FERNANDO AGUIRRE NÚÑEZ, ANA MOLINA CAÑETE,  
ELSA MANGUT SERRANO, LAURA PÉREZ RODRÍGUEZ,  
SANDRA LÓPEZ ASENSIO

**ALFONSO X EL SABIO LA UNIÓN**



## **OBJETIVOS:**

- ADQUIRIR HÁBITOS DE CEPILLADO DENTAL
  - USAR LOS SERVICIOS SANITARIOS BUCODENTALES

El 30 de noviembre realizamos una serie de talleres en horario escolar y con ayuda de todo el profesorado:



## Cuenta-cuentos



## Pintura



## Juegos



## Canción



Power Point



Después en el aula se realizaron fichas de trabajo relacionadas con la salud buco-dental y un cepillado de dientes



*Y esa misma tarde se realizó una escuela de padres llevada a cabo por personal de sanidad*



Autores: MARÍA GAMBÍN LÓPEZ, M<sup>ª</sup> DOLORES HERNÁNDEZ EGEA, CARMEN ROCA DE LARIOS, CARMEN M<sup>ª</sup> NICOLÁS JOVER, CARIDAD BELTRÁN MARTÍNEZ, CARMEN M<sup>ª</sup> JIMÉNEZ MORENO

A  
L  
F  
O  
Z  
O  
X  
E  
L  
S  
A  
B  
H  
O  
R  
A  
U  
Z  
C  
N  
O  
H  
Z  
O  
N

# Día del desayuno saludable

**OBJETIVOS**

**CONOCER Y CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES**

**REALIZAR EN CASA UN BUEN DESAYUNO**

**CARNAVAL DE LOS ALIMENTOS**  
Convocatorio de la celebración del carnaval, el claustro de este centro decidió como tema del mismo los alimentos saludables, para lo cual, cada nivel educativo se disfrazó de algún alimento.

Todos los miércoles del curso, cada alumno trae como almuerzo fruta

**NUESTRO ALUMNADO DESAYUNA SANO**  
El día 30 de abril se organizó un desayuno a nivel de centro en el que tomaron fruta, leche y tostadas con tomate.

**ESCUELA DE PADRES**  
Ese mismo día se realizó una escuela de padres, llevada a cabo por una nutricionista

**AUTORES:: MARÍA GAMBÍN LÓPEZ, Mº DOLORES HERNÁNDEZ EGEA,  
CARMEN ROCA DE LARIOS, CARMEN Mº NICOLÁS JOVER,  
CARIDAD BELTRÁN MARTÍNEZ, CARMEN Mº JIMÉNEZ MORENO**



# UN BUEN DESAYUNO AL DÍA, TE DA ENERGÍA

Gema Ortega de Quesada, M<sup>a</sup> Dolores Serrano Molina, Salvador Reverte Saura,

Rosario González García, Micaela Jiménez Checa

C.E.I.P. José M<sup>a</sup> de Lapuerta

C/ Covadonga nº 11 – Barriada José M<sup>a</sup> de Lapuerta – 30300 Cartagena



## INTRODUCCIÓN

Dentro de este plan de EpS, esta actividad es una ampliación del análisis realizado el año pasado basado en el almuerzo escolar. Se vio que era positivo en general, así que el equipo ha decidido centrarse en el desayuno de los alumnos en casa, debido a la apatía y desinterés observado en bastantes niños de distintos niveles en la primera hora de clase.

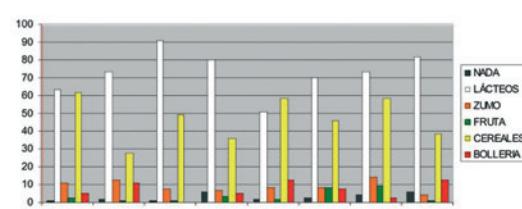
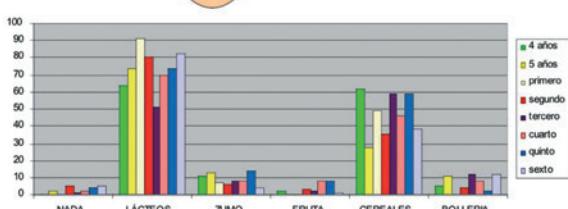
## METODOLOGÍA

Se ha utilizado una tabla de doble entrada de control quincenal, de cinco columnas (lunes a viernes) y en las filas los nombres de los alumnos. Los valores son: nada, lácteos, zumo, fruta, cereales y bollería. Se ha hallado el porcentaje de cada clase y calculado la media por nivel en cada ítem.



## RESULTADOS

Hay que destacar un aumento en los alumnos que van en ayunas en los niveles superiores, así como un alto consumo de leche pero mucho menor del resto de alimentos en los demás niveles. En Infantil, todos desayunan aunque sea leche solamente. Esto se ve en los siguientes gráficos..



## CONCLUSIÓN

Se debe mejorar la calidad del desayuno, involucrando a toda la familia para que los que no desayunan vengan con la leche y, en Infantil, que tomen algo más que leche. Planteamos como objetivos para el próximo curso, establecer el concepto de "desayuno saludable" como la comida más importante del día y crear el hábito del desayuno diario como actividad saludable y necesaria para crecer y aprender.



# MENOS SILLÓN Y MÁS ACCIÓN

Gema Ortega de Quesada, M<sup>a</sup> Dolores Serrano Molina, Salvador Reverte Saura, Rosario González García, Micaela Jiménez Checa

C.E.I.P. José María de Lapuerta  
c/Covadonga nº 11 – Barriada José María de Lapuerta – 30300 Cartagena



## INTRODUCCIÓN

Esta actividad es el resultado de la reflexión de varios compañeros del equipo de EpS que, debido al bajo rendimiento de un número elevado de alumnos se preguntaban sobre lo que harían estos en su tiempo libre.

Por ello se decidió hacer un análisis de la situación en el marco de este plan de EpS con respecto al ocio y tiempo libre, tanto en Infantil como en Primaria.



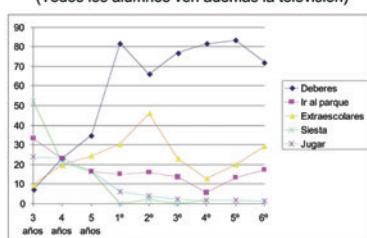
## METODOLOGÍA

Se elaboró un cuestionario de 5 preguntas de respuesta múltiple, sobre lo que hacen los alumnos después de comer (ver la televisión, cuánto tiempo y qué ven, qué actividades hacen durante la tarde, etc...) hasta que se acuestan (hora de acostarse). En infantil, las maestras han conseguido esta información a través de los padres.

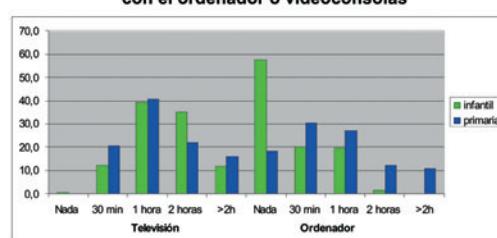
## RESULTADOS

Se observa que la actividad principal después de comer es hacer los deberes y ver la televisión. Lo que ven son programas inadecuados, tanto por el contenido como por la hora de emisión. Respecto a la hora de acostarse la media sube hasta casi la media noche en 6º curso. En infantil se duerme la siesta y se ven muchos dibujos. Los gráficos siguientes lo demuestran.

**Actividades que realizan los alumnos después de comer**  
(Todos los alumnos ven además la televisión)

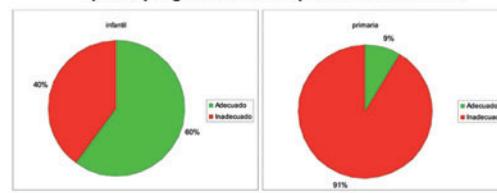


**Tiempo dedicado a ver la televisión y a jugar con el ordenador o videoconsolas**



La hora media de acostarse son las 22:00, tanto para infantil como primaria. A partir de 3º curso empiezan a acostarse después de las 0:00 hasta llegar a un 23% de los alumnos de 6º

**Tipo de programas de TV que ven los alumnos**



## CONCLUSIÓN

Se puede decir que los alumnos tienen unos hábitos sedentarios y poco saludables; ven demasiada televisión, lo que les lleva a acostarse tarde. Así pues, nos hemos planteado como objetivos para el próximo curso, concienciar a los alumnos y, sobre todo a los padres de lo perjudicial de los contenidos y horarios de la televisión que ven sus hijos, proporcionándoles alternativas saludables y promover actividades lúdicas, deportivas, al aire libre, etc..., a través del colegio para disminuir el sedentarismo y prevenir problemas como el sobrepeso infantil.

# ¡ PON FRUTA EN TU VIDA !

Antonia María Carreño Pedreiro - Concepción Izquierdo Tornell - Humbelina Caballero Valera

C.E.I.P. Ntra Sra de los Dolores - Cartagena



## Introducción

### Objetivos

- Analizar el tipo de alimentación de nuestros alumnos en el desayuno y almuerzo
- Aumentar el consumo de fruta en el desayuno y el almuerzo
- Orientar a las familias de la importancia de un desayuno completo

La EpS tiene como objetivo formar al alumno en conocimientos, actitudes y comportamientos que contribuyan a adquirir estilos de vida saludables.

Generar actitudes y comportamientos en el alumnado exige tiempo, constancia y coherencia en los mensajes que se le aporten en el centro escolar y en las familias.

Para ello es necesario una coordinación eficaz y continuada entre el profesorado y la familia.

## Metodología

C.E.I.P. NTRA SRA DE LOS DOLORES

Queridos padres:

Dentro del plan de Educación para la Salud (EpS) que se viene desarrollando en el centro, este trimestre queremos hacer hincapié en los desayunos y almuerzos saludables. Todos sabemos lo importante que es realizar un buen desayuno, tanto para nuestros hijos como para nosotros, por eso os proponemos una actividad con el objetivo de motivar a grandes y chicos a realizar un desayuno completo.

Sugerencia: La fruta si la ponemos en raciones pequeñas (1/2 manzana, un cuenco pequeño de macedonia, ½ plátano...) apetece más.

La actividad consiste en dedicarle más tiempo al desayuno y anotar todos los días de la semana del 3 al 9 de Marzo en la plantilla de cada niño lo que ha desayunado.

Vuestros hijos además, durante esa semana en el centro tendrán otra plantilla en la que irán anotando en qué consiste su almuerzo, y en distintas clases se tratará el tema de la alimentación .

Pueden mandarnos la recopilación de las plantillas y empezaremos a analizar los resultados. Esperamos que os parezca una actividad interesante, que desde casa la apoyéis y os sirva para reflexionar sobre este tema tan importante para todos.

Un saludo. El claustro de profesores

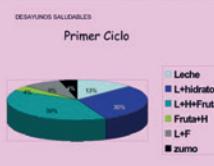
### DESAYUNOS SALUDABLES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LECHE							
TOSTADA							
BOLLERIA							
FRUTA							
ZUMO							
CEREALES							

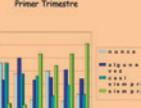
### S ALMUERZOS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BOCADILLO					
GALLETTAS					
PASTELITOS					
FRUTA					
ZUMO					
GUSANITOS					
PANADERO					

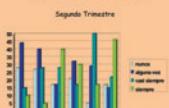
## Resultados



Los Viernes , fruta



Los Viernes , fruta



## Conclusiones

Siempre se hacen muchas más cosas en el centro de las que quedan reflejadas.

Entorno saludable: Aseos nuevos, desplazamientos por el centro, limpieza del patio, mejora del mobiliario

Creemos que es necesario seguir haciendo hincapié en los objetivos propuestos e irlos ampliando poco a poco.

Propuesta de mejora: Crear en las aulas el "Rincón de los alimentos" y el del deporte.

## ANALISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD EN EL COLEGIO HISPANIA-CARTAGENA-A

### Introducción

La puesta en marcha de los EpS nos ha permitido analizar la situación de salud en el centro para detectar y solucionar las carencias que veníamos observando. Hemos dado a su vez un marco concreto a las actuaciones que veníamos desarrollando en todos los niveles educativos. Se ha creado un equipo de trabajo que incluye a profesores de todas las etapas educativas.

### Objetivos

Analizar la situación de salud en nuestro centro.  
Identificar las carencias de los distintos espacios  
Promover soluciones para estas deficiencias.  
Unificar los criterios para conseguir actuaciones que comprometan a la comunidad educativa a largo plazo

### Metodología

El equipo de trabajo ha basado el estudio en el siguiente contenido:  
Educación para la Salud: Por espacios físicos de convivencia del centro.

Para ello los espacios elegidos han sido aulas, patio y cafetería. Se ha realizado un cronograma de trabajo en el que el primer trimestre se ha dedicado a la recogida de información y el tercer trimestre a las reflexiones y puesta en común en Claustro y reuniones de ciclo.

La recogida de información se ha hecho mediante observación directa y cuestionarios de salud Elaborados por el equipo de profesores.

### Resultados

Los resultados del análisis han sido:  
En el patio y pasillo, las deficiencias de limpieza han sido provocadas por los alumnos porque antes de llegar ellos están limpios.  
En la cafetería los alimentos presentan una deficiencia en cuanto a ser saludables, no se realiza recogida selectiva de basura, los alumnos no se comportan adecuadamente, la manipulación de los alimentos es la correcta así como la limpieza del lugar.  
Las aulas están limpias, los alumnos no suelen comer chicle en clase, se usan las papeleras y la higiene postural es la correcta

### Conclusiones

Los resultados nos han marcado los objetivos para la puesta en marcha del Plan para la Salud del curso siguiente y éstos deben estar centrados en:

El Eps debe incluirse dentro de la PGA

Hay que programar actividades que sirvan para modificar los hábitos de higiene, orden y limpieza de los alumnos para que éstos intervengan activamente en el Plan.

La implicación de todo el profesorado así como del personal de la cafetería.



**AUTORES:** Luís Ramón García Toledo. Mª José Madrid García. Juliana Fernández Fernández.  
Mª José Correas de Moya.

## INTRODUCCIÓN

Con el desarrollo de un seminario en el centro y la implicación de todo el profesorado, hemos elaborado nuestro plan de educación para la salud.

Nuestro trabajo se ha centrado sobre dos contenidos: "prevención sobre drogas, tabaco y alcohol" por un lado y por otro "Medioambiente y salud".

La aplicación del plan comenzará en el curso 2008/2009, aunque durante este último trimestre hemos comenzado con el trabajo sobre medioambiente y la preparación del huerto ecológico.

## METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

Hemos concretado los objetivos que pretendemos conseguir, la metodología y el plan de trabajo a seguir durante el próximo curso:

**Prevención de la drogodependencia, alcohol y tabaco:** Comenzaremos aplicando nuestro plan de prevención en el tercer ciclo de primaria. Se realizarán actividades de carácter individual, desarrolladas por el profesorado de este ciclo y actividades comunes (senderismo, juegos no competitivos "Juega Artero") desarrolladas por todo el centro.

**Queremos conseguir:**

- Adquirir la información básica sobre el alcohol y el tabaco, y sus efectos, enfocándolo hacia el retraso en el comienzo de su consumo.
- Potenciar la imagen del no fumador/no bebedor, seguro de sí mismo.
- Interiorizar las responsabilidad en el cuidado del cuerpo.
- Adquirir habilidades sociales para la resolución de conflictos y para aumentar la autoestima.

**Medioambiente y salud:** Trabajaremos en nuestro centro y en el centro de agricultura ecológica CEAMA. Con el fin de interiorizar los valores positivos de un medio ambiente sano, limpio y sostenible.

**Queremos conseguir:**

- Interiorizar los valores positivos que se desprenden de un medio ambiente limpio, sostenible y de una alimentación natural.
- Conocer el proceso completo en el desarrollo de la planta (recogida de semillas, plantación y recolección) y las técnicas de la agricultura ecológica.
- Conocer la flora autóctona y realizar acciones encaminadas a su conservación y mejora.

## EL TRABAJO EN EL HUERTO ECOLOGICO

Las actividades en el huerto se realizan por niveles durante toda la primaria. El trabajo queda recopilado en un cuaderno de trabajo individual. Los aprendizajes sobre agricultura ecológica se trasladarán a los huertos familiares.



## ¿POR QUÉ UN PLAN DE PREVENCIÓN?

El inicio en el consumo de tabaco y alcohol en un alto porcentaje, se centra entre los 13 y 14 años, por lo que hay que plantear un plan de prevención con anterioridad a esta edad.

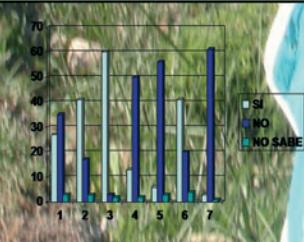
## CONCLUSIONES

Tenemos claro que los contenidos de salud se deben trabajar de forma coordinada y desde distintas áreas y ámbitos.

El trabajo de prevención sobre "drogas, tabaco y alcohol" y el trabajo sobre "agricultura ecológica y medio ambiente", será el referente en nuestro Plan de EpS. Para el próximo curso se valorará la posibilidad de incorporar en nuestro plan nuevos contenidos.

### CUESTIONARIO SOBRE TABACO Y ALCOHOL ALUMNOS/AS DE 6º PRIMARIA

PREGUNTAS:		
1. ¿Habéis tratado en clase alguna vez el tema del alcohol y el tabaco?	SI	NO
2. ¿Habíais tus padres y tu sobre los problemas que ocasionan estas drogas?	SI	NO
3. ¿Crees que el consumo de tabaco y alcohol son perjudiciales para tu salud?	SI	NO
4. ¿Has fumado alguna vez?	SI	NO
5. ¿Has consumido bebidas alcohólicas alguna vez?	SI	NO
6. ¿Has visto a compañeros de tu edad fumando o bebiendo alcohol?	SI	NO
7. Si tus amigos fuman o beben, ¿consideras que tú también debes fumar o beber?	SI	NO



## PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA SALUDABLE



CURSO 2006 / 07

### COLEGIO PÚBLICO OBISPOS GARCÍA RÓDENAS (Bullas)

AUTORA: María del Pilar Fernández Sánchez (Coord. Salud)

#### ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DEL CENTRO

cuestionarios a:



ALUMNADO

INFANTIL Y 1º CICLO      2º Y 3º CICLOS

RESULTADOS:

3 temas principales con la elección de sólo uno para este curso:

FAMILIAS

### PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS. ALCOHOL Y TABACO

PROFESORADO

ALUMNADO

FAMILIAS

### PROYECTO HOMBRE

CURSO 07 / 08



Recibimos un CURSO DE FORMACIÓN en Prevención de Drogodependencias (Abierto a todo el Claustro) de la mano de

PREPARACIÓN DEL TRABAJO con

ALUMNADO

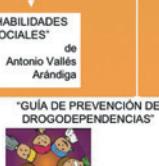
Diversos trabajos:

- Toma de conciencia del tema seleccionado.
- Elección del "MÉTODO DE TRABAJO", decidiéndonos por abordar el tema a través de:
  - En Infantil, 1er y 2º ciclo: **HABILIDADES SOCIALES**
  - En el 3er ciclo: **PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS**.
  - Revisión de materiales.
  - Búsqueda, elección y secuenciación de actividades óptimas para desarrollar en el aula;

INFANTIL, 1ER CICLO:



2º CICLO:



3º CICLO:



Elaboración de:

BOLETÍN MENSUAL →

- previa documentación del tema a tratar, se organiza la información y la adaptamos al contexto de nuestro centro, para que sea un boletín práctico y real.
- se informa a las familias de los datos que se extrajeron del vaciado de cuestionarios del curso anterior.
- se tratan diversos contenidos de salud, no sólo el propio de este año.
- se favorece la continuidad mes a mes organizándolo en un archivador que aporta el centro.

#### AHORRO AGUA

(ideales para la clase)

IDEAS: "CÓMO PODEMOS RESPONDER A LAS CONDUCTAS INADECUADAS DE NUESTROS HIJOS"

MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

#### OCCUPACIÓN SALUDABLE DEL TIEMPO LIBRE

##### ALIMENTACIÓN PARA UNA VIDA SANA

Sobre: La palabra **dietas**, que deriva del griego "dialita", hoy tiene para muchos el significado de régimen adelgazante, pero en su origen significaba planificar una alimentación racional compuesta por productos naturales y ecológicos.

El hambre es una necesidad biológica, casi un acto instintivo, pero a comer correctamente se debe aprender, como todo hábito.

Este imagen corresponde a la Nueva Rueda de los Alimentos. En ella aparecen divididos en tres A, B, C.

Grupo A: **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**: muy ricos en calorías, formados por hidratos de carbono y grasas, constituyen la gasolina de nuestro cuerpo. Debemos ingerirlos en una proporción del 35% respecto del total de la comida diaria.

Grupo B: **ALIMENTOS PLÁSTICOS**: ricos en proteínas y calcio son los responsables de la formación de músculos y tejidos. Su ingesta debe ser del 20%.

Grupo C: **ALIMENTOS REGULADORES**: rico en azúcares, vitaminas y sales minerales, son así porque su función es la de controlar los procesos del organismo. Debemos ingerirlos en una proporción del 45%.

# CONSTRUIMOS JUGUETES CON DESECHOS



## INTRODUCCIÓN:

Necesidad de que los alumnos y las familias reflexionen sobre el abuso de juguetes electrónicos



## OBJETIVOS:

1. Considerar los juguetes de elaboración propia como opción válida para el entretenimiento.
2. Construir juguetes con material reutilizable.
3. Implicar a las familias y dar a conocer nuestros juguetes.



1.



4

2.



3.



5

## CONCLUSIONES

Alternativas para el ocio con nuestros propios juguetes



Valoración de los objetos de nuestros mayores



Reutilización de material de desecho para la creación artística



## PROCEDIMIENTOS:

1. Visitamos una exposición de juguetes antiguos
2. Exploramos juguetes artesanales
3. Creamos juguetes con material de desecho
4. Exposición en la plaza del pueblo
5. Teatro de marionetas sobre reciclaje

**CEIP "Los Molinos" Calasparra.**

### Autoras:

- Josefa Espín Robles
- María Torreciudad García Lucas
- Laura Montañés Gabaldón
- Mª Gloria Muñoz Cano
- María Pay Rojo
- Julia Rodríguez Moreno

# UN PEQUEÑO-GRAN TESORO

Alternativas al ocio y tiempo libre

C.P. LOS MOLINOS  
CALASPARRA

Que contempla nuestro Proyecto

**Educación física y deporte:**

- Senderismo
- Ciclo-turismo
- Carreras de orientación
- Descenso del río en canoa
- Otras

**Descubrimiento de nuestro entorno Sociocultural y natural**  
a través de actividades lúdico-deportivas

**Metodología:**

- Distribución por grupo-clase
- Planificación
- Observación
- Exploración
- Investigación
- Documentación
- Otras

**Animación lectora:**

- Trabalenguas
  - Refranes
  - Cuentos
  - Poesías
  - Otras

**Creatividad:**

- Dibujos
- Construcción de juguetes
- Modelado
- Murales
- Otras

Y todos tenemos uno en casa para disfrutarlo con la familia y los amigos

Nuestro TESORO

**Autores**

- M<sup>a</sup> Encarnación Ciller Martínez
- Juan García Sánchez
- M<sup>a</sup> Esperanza Gil Valera
- M<sup>a</sup> Teresa Guerrero Alcázar
- M<sup>a</sup> del Mar Moya Martínez
- Josefa Sánchez López

EL LIBRO DE NUESTROS HIJOS

Mi pueblo  
Calasparra

C.P. Los Molinos

Planeta

Las actividades han resultado muy motivadoras.

- Se ha implicado todo el profesorado.
- Las familias han valorado positivamente nuestro trabajo.
- Podemos estar donde esté nuestro tesoro.
- Nota: Ha colaborado la Ed. Planeta.

Al conocer y reflexionar sobre nuestro entorno hemos descubierto su riqueza y su valor, abriendo nuevas alternativas para el ocio.

Las actividades han implicado a todo el alumnado en la medida de sus posibilidades, resultando integradoras y respetando las diferencias.



## LA MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS EN LA LIMPIEZA DE LAS AULAS

### INTRODUCCIÓN:

La implantación de la Educación para la Salud en el Centro, parte de la observación de carencias importantes en el alumnado referentes a aspectos higiénicos, alimenticios, falta de afectividad, etc. Por este motivo, se consideró trabajar cíclicamente para mejorarlos.

Una de las necesidades detectadas en numerosas aulas fue la falta de orden y limpieza de las mismas, en cuanto al suelo, mobiliario, y uso adecuado de las papeleras. Por ello, durante este curso, se han adoptado una serie de medidas que motiven e impliquen en los alumnos para que sean responsables de la limpieza de sus propias clases.

### HIPÓTESIS:

Los alumnos se preocupan más por la limpieza de su clase si se hace desde un enfoque lúdico y atractivo.

### OBJETIVOS:

- Mantener orden y limpieza en las clases.
- Fomentar en los alumnos hábitos de higiene y limpieza de su ambiente de trabajo.
- Cooperar con los compañeros para mantener su entorno más próximo saludable y ordenado.
- Dotar a los alumnos y alumnas de criterios claros sobre qué se considera un entorno adecuado.

### METODOLOGÍA:

- Evaluación sistemática (0 a 10) mediante hoja de registro.
- Momento y evaluador elegidos aleatoriamente.
- Publicación de los resultados de forma atractiva.

### La clase más limpia



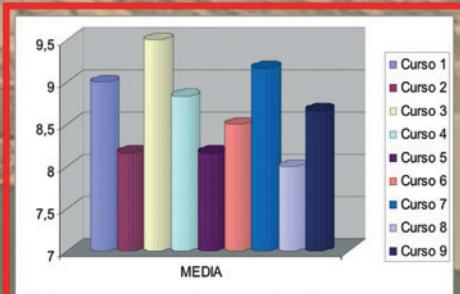
### AUTORES

José Javier Párraga Cervantes  
Cristina Ruiz González  
Antonio Campos Lara  
María Dolores Abril Hernández  
Maximina Saavedra Berenguer  
Óscar Marcelo Morante del Cerro

### RESULTADOS:

- El orden y la limpieza de las aulas ha mejorado visiblemente en las últimas semanas.
- Interés y motivación por mantener el entorno limpio y ordenado.

### Estadística sobre puntuaciones obtenidas por todos los cursos



### CONCLUSIONES:

- Ha mejorado el orden y la limpieza en las aulas.
- Los alumnos son conscientes de cómo debe mantenerse el aula.
- Hay mayor colaboración en las tareas de orden y limpieza.
- Sentir su aula como propia y tener la responsabilidad de mantenerla en inmejorables condiciones ha mejorado la actitud de respeto y cuidado de espacios y materiales.
- Trabajar en un entorno ordenado propicia el equilibrio personal y la estabilidad emocional de todas y todos tanto adultos como niñas y niños.

### La patrulla ecológica



# 1as. JORNADAS DE LA SALUD



**AUTORA:** M<sup>a</sup> Dolores Vera, psicomusicoterapeuta; Rocío Ruiz, maestra de pedagogía terapéutica y responsable de EpS en el C.P.E.E. "Ascrus" de Caravaca de la Cruz (Murcia)  
**CARTEL "ALTERNATIVA DEPORTIVA":** Centro Psicomúsica® de Alicante y Murcia

**FOTOGRAFÍA:** "Vera" de Alicante y Murcia

del camino

**INTRODUCCIÓN:** Durante la labor de completar y enriquecer los documentos institucionales del centro con objetivos relacionados con la salud, surgió una propuesta: organizar un "Día de la Salud".

**Finalidad:** Sensibilizar a nuestros alumn@s de una forma atractiva, lúdica, práctica y significativa para ellos sobre la importancia y necesidad de llevar una vida sana.

**METODOLOGÍA:**  
Activa, Socializadora y Motivadora.

## ORGANIZACIÓN:

- ✓ Contacto y coordinación con los diferentes miembros de la Comunidad Educativa: Ayuntamiento, Centro de Salud, A.M.P.A., familias, colaboradores,...

- ✓ Distribución de las Jornadas en 3 bloques temáticos:

## SALUD MENTAL Y DEPORTE:

- Alternativa Deportiva: Actividad en primacia en niñ@s disminuidos.

- Taller de Capoeira
- Estimular los sentidos.

- Juegos de mesa, futbolín y billar.

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

- Almuerzo saludable.
- Charlas.

## SALUD FÍSICA:

- Primeros Auxilios: Práctica de curas básicas.

- Estudio de parámetros corporales.

- Proyección de videos de salud.

- ✓ Elección de una mascota: "Manzanito".

- ✓ Participación de los diferentes Dptos. del colegio: Orientación, Enfermería, Educadores, Cuidadores, Fisioterapia, Estimulación Multisensorial...



**RESULTADOS:**

- ✓ Implicación de toda la Comunidad Educativa.
- ✓ Elevado grado de interés y disfrute de los alumn@s con las diferentes propuestas. 95% de participación.
- ✓ Resultados sorprendentes en la intervención del Centro Psicomúsica® con alumn@s con P.C. y trastornos motores graves, con T.G.D. y otras discapacidades: cambios posturales y emocionales evidentes, entre otros.
- ✓ Inclusión de las Jornadas en la P.G.A.

**CONCLUSIÓN:** La SALUD MENTAL es, en nuestro centro, uno de los pilares fundamentales en torno al cual se construye todo lo demás. De su equilibrio y armoniosidad depende, en gran medida, conseguir un desarrollo integral y lo más completo posible. Nuestro trabajo es facilitar este desarrollo a través de actividades significativas y vivenciales como ésta.



C.P.E.E. "Ascrus"  
Caravaca de la Cruz



Dirección  
M<sup>a</sup> Dolores Vera



Alcalde en Funciones  
D. Domingo Aranda



# V JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

CENTRO: CEIP Las Pedreras. Calasparra.

AUTORA; Juana Antonia Gil Aparicio.

## INTRODUCCIÓN

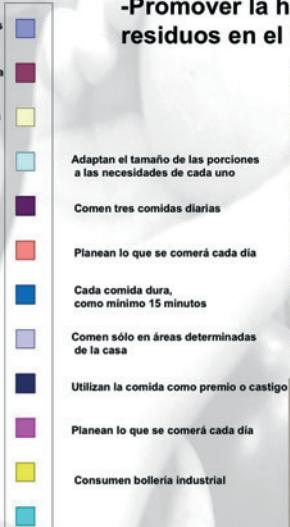
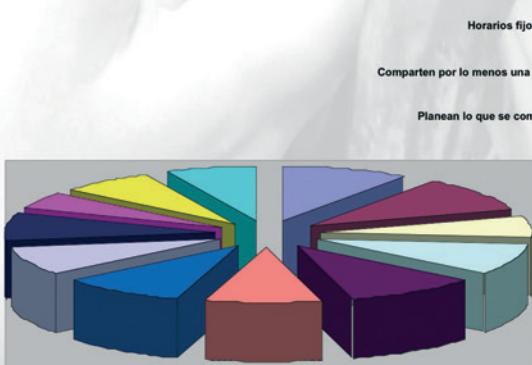
Observada la necesidad de obtener más información sobre:

- La alimentación de los escolares.
- Hábitos con respecto a la limpieza e higiene y la clasificación de los residuos.



## OBJETIVOS

- Mejorar la calidad de los almuerzos escolares
- Influir en el tipo y modo de la alimentación familiar.
- Promover la higiene y la clasificación de residuos en el Centro.



## METODOLOGÍA

- Calendario de reuniones para la coordinación entre el personal implicado en el proyecto.
- Decisiones sobre las actuaciones pertinentes.

-Información a las familias ■



## RESULTADOS

Al estar incluidos los objetivos y contenidos de salud en los proyectos curriculares de infantil y primaria, su evaluación se ha realizado conjuntamente, arrojando resultados positivos que pueden observarse como hábitos consolidados en el tipo de almuerzos que los niños traen para el recreo, en el aspecto saludable y limpio que presenta el centro y en la clasificación de los residuos

## CONCLUSIONES

A la vista de los resultados positivos se decide seguir trabajando, consolidando lo ya conseguido y ampliando nuestro campo de acción, estableciendo mayor relación con el entorno y también nuestros objetivos.

# ¿Descansas lo suficiente?

C.E.I.P. Ntra. Sra. del Rosario  
Fuente Librilla, Mula

## RESUMEN

Para llevar a cabo este estudio hemos realizado una entrevista a los padres y una encuesta a los alumnos sobre el tiempo que dedican los niños al descanso y al ocio

## INTRODUCCIÓN

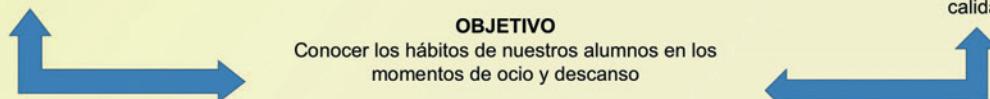
**ANTECEDENTES**  
Bajo rendimiento escolar

**HIPÓTESIS**  
¿Duermen los alumnos lo suficiente?

**IMPORTANCIA TEÓRICO-PRÁCTICA**

Necesidad de descanso para mejorar el rendimiento escolar y la calidad de vida

**OBJETIVO**  
Conocer los hábitos de nuestros alumnos en los momentos de ocio y descanso



## METODOLOGÍA

### Método:

- Entrevista a alumnos y padres
- Encuesta cerrada
- Análisis de los resultados

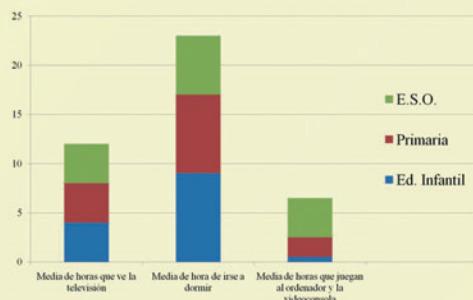
### Variables:

- Momento de irse a la cama
- Horas frente al televisor
- Tiene o no televisión en su cuarto
- Tiempo dedicado al ordenador y la videoconsola

### Recursos:

- **Materiales:** modelo de entrevista y de encuesta.
- **Espacios:** aulas del Centro y domicilios de los alumnos.
- **Tiempos:**
  - De preparación: cinco sesiones.
  - De ejecución: cuatro sesiones para entrevistas; una para la encuesta.
  - De análisis: tres sesiones.

## RESULTADOS



Momentos del día que ven la televisión



## CONCLUSIONES

- A más edad de los alumnos, menos horas de descanso.
- Los alumnos de Educación Infantil se acuestan tarde, a partir de las 22h.
- Casi todos los alumnos mayores tienen televisión en su cuarto.
- La familia da poca importancia al uso que hacen sus hijos del tiempo dedicado al ocio y al descanso.
- La mayoría de alumnos del centro ven la televisión antes de ir al colegio.

Ana Ros Muñoz\*

Santos Martínez Navarro,

Mª Ángeles López Sánchez

Carmen Noelia Robles Gambín

Mª Dolores Álvarez Martínez

## "DESAYUNO Y ALMUERZO SALUDABLES"

### AUTORES

Antonio Sánchez López. Coordinador de Salud.  
Antonio Sánchez Sánchez. Director del colegio  
Antonio Moreno Fernández. Maestro Educación Física.

C.E.I.P. "Antonio Buitrago Gómez".  
Cieza.  
Curso Académico 2007/2008

### METODOLOGÍA

Continuando con la propuesta de las Consejerías de Sanidad y Educación, y fruto de los buenos resultados del curso anterior acerca del análisis escolar entorno al contenido "Higiene y cuidados personales", en este curso nos planteamos seguir con nuestra línea de actuación en torno al tema "Alimentación y nutrición".

Se realizó una encuesta individual sobre hábitos alimentarios a cerca del desayuno y el almuerzo en el recreo a todos los escolares que cursaban segundo y tercer ciclo de Educación Primaria, así como a los padres de alumnos del primer ciclo.

### INTRODUCCIÓN

La mayor parte de los comportamientos alimentarios suelen quedar fijados en la infancia, situación que hace esta edad especialmente adecuada para la intervención educativa en el niño y en la familia.

Como cualquier otra intervención esta requiere un diagnóstico previo con el fin de conocer las actitudes y conocimientos de los jóvenes respecto a la nutrición, así como los hábitos alimenticios, motivo por el cual se ha realizado este estudio con respecto al desayuno y al almuerzo en el horario de recreo.

### RESULTADOS

Una vez elaborados los gráficos, los resultados más significativos acerca de este importante tema de la salud escolar son las siguientes:

- Se ha reducido el consumo de bollería industrial en los períodos de recreo.
- Existe un porcentaje elevado de alumnos que solo toma un vaso de leche o de zumo en el desayuno.
- El 75% de los alumnos dedican menos de 10 minutos al desayuno.



### CONCLUSIONES

Fruto del análisis de los datos obtenidos nos planteamos la necesidad de organizar diferentes charlas con los alumnos promovidas por la Concejalía de Sanidad, concursos escolares sobre el desayuno y su importancia y la denominada semana de la salud, así como otras actividades complementarias ofertadas por el Instituto Murciano de Consumo. De todo lo anterior se deduce que debemos potenciar la comunicación con los padres sobre este asunto y establecer estrategias de intervención docente.



# COMER Y JUGAR: CADA COSA EN SU LUGAR



AUTORES: Joaquín Lara Pastor; Manuel Arques Adame; Elisa Carmen Abenza Moreno

COORDINA: Isabel Marín Conesa

## Reflexión

**Si el acto de comer debe hacerse de forma tranquila y reposada, es un contrasentido que la misma escuela obligue a los niños a comer en el momento de máxima explosión motriz.**

### Análisis de la situación

¿Qué tipo de almuerzo trae el alumnado al colegio?  
¿Es adecuada la cantidad y la calidad a su edad?

- ✓ Los alumnos comen durante el recreo.
- ✓ No todos usan las papeleras.
- ✓ El patio sufre las consecuencias: restos de bocadillo, envases, papel aluminio, bolsas de plástico,...
- ✓ Durante este tiempo, ni se alimentan bien ni disfrutan del juego.

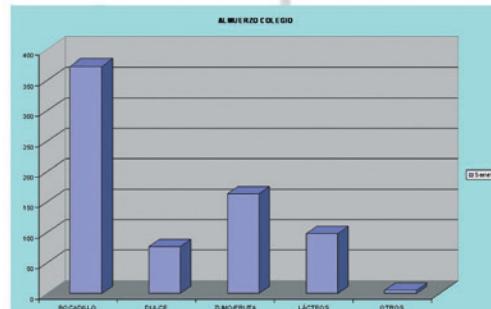
### Objetivos

**¡Vamos a poner cada cosa en su lugar!**

## Cronograma de actividades

El Equipo docente de la Comisión de EpS elabora un documento de control que es entregado a todos los tutores.

Los tutores controlan durante una semana el tipo, la cantidad y la calidad de alimentos que traen los alumnos al colegio.



### MEDIDAS ADOPTADAS

- Los alumnos cesan su actividad lectiva a las 10.55
- Disponen de 10 minutos para almorzar dentro del aula.
- Una vez que han terminado salen al patio.
- La entrada al aula tiene lugar a las 11.35

**EL MAESTRO**

- Orienta sobre la cantidad y la calidad del almuerzo.
- Controla que coman todo.
- Informa sobre las medidas higiénicas que se han de observar.

## RESULTADOS

- Los alumnos que lo necesitan se lavan las manos. Sentados, cada uno a su ritmo, comen todo lo que traen.
- Una vez en el patio dedican todo el tiempo de recreo a jugar.
- El patio presenta un aspecto mucho más limpio.
- El tutor dispone de datos para hablar con la familia si considera que la alimentación no es la adecuada.

## CONCLUSIÓN

**¡Con qué tranquilidad almuerzo y qué bien juego con las manos libres!**



# "Huerto Escolar"



CEIP: "Petra González" La Paca (Lorca) Autoras: Elena Navarro Font, Natividad Salas Roldán, Cristina Lorenzo Martínez.

El huerto escolar es un elemento globalizador de las diferentes áreas del conocimiento. Es un excelente recurso que posibilita a nuestro alumnado experiencias y conocimiento acerca de su entorno natural y rural, poner en práctica actitudes, destrezas, valores y hábitos de cuidado y de responsabilidad medioambiental y de salud. Todo ello implica educar EN, SOBRE Y A FAVOR de la salud y del medio.



## OBJETIVOS

Aprender a reconocer y a cultivar las diferentes plantas hortícolas.  
El conocimiento y el respeto del medio ambiente.  
Aprender a trabajar en equipo.  
Valorar la importancia del agua y apreciar la conveniencia de su ahorro..  
Adquirir hábitos y actitudes de bienestar y seguridad personal, higiene y fortalecimiento de la salud



## METODOLOGÍA:

En primer lugar, se realiza una encuesta previa para conocer el interés del alumnado del centro, así como sus conocimientos sobre lo que es un huerto y su cuidado.

En educación infantil se convierte en un centro de interés, a través de experiencias y actividades, implicando al alumnado activamente. En educación primaria forma parte de una actividad extracurricular en la que los cursos que participan trabajan junto con su tutora de aula. Comenzamos durante el 2º trimestre. Y los alumnos eligieron una mascota para el huerto, un espantapájaros.

## RESULTADOS ENCUESTAS



## ACTIVIDADES

Elección de plantas por cursos participantes. El alumnado trajo a clase semillas, tierra y maceteros. Plantación de las mismas, cuidado y observación diaria.

Durante el Segundo Trimestre, elegimos la zona del Huerto (patio de Infantil), arreglo y abonado del mismo por parte del ayuntamiento. Plantación directa desde los semilleros al huerto por parte del alumnado. Riego 3 veces en semana y durante los recreos. Cuidado y observación. Elaboración de un espantapájaros con material de desecho.

Recolección de las verduras durante el Tercer Trimestre que hemos conseguido, lavado y degustación del mismo.



## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En nuestro centro entendemos que la elaboración y puesta en marcha de nuestro huerto escolar, cumple con una de las finalidades del Plan de Educación para la Salud, la de contribuir al desarrollo integral del alumnado y promover la adquisición de estilos de vida saludables, así como potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de los mismos, dentro del entorno rural en el que nos encontramos.

El alumnado ha disfrutado con la creación del huerto y durante el curso el interés ha sido permanente, así como el trabajo en el mismo.

Para el próximo curso pretendemos:

- Participación de todo los cursos del centro.
- Ampliación de nuevos objetivos sobre el Huerto.
- Creación de un pequeño invernadero y un Jardín Botánico.



# SANOS y LIMPIOS

**Autores:** Antonio Luis Teruel Torres, M<sup>a</sup> José Noguera López, Trinidad López Jiménez, Emilia Albadalejo Martínez, Catalina Carrillo Romero, Alicia Garre Hernández.

**Centro:** "CEIP. CASA DEL NIÑO", LORCA (MURCIA)

**¿Por qué?**

La implantación del Plan de Salud en la Escuela surge como una necesidad por las carencias de los alumnos que asisten al Centro

**¿Qué perseguimos?**

- Mantener una correcta higiene corporal
- Adquirir hábitos higiénicos adecuados
- Reconocer la importancia de la salud bucodental
- Lograr una higiene adecuada del descanso

**HIGIENE BUCODENTAL**

¡Nos cepillamos los dientes todos después del Almuerzo y la Comida!

¡Recibimos la visita del Colegio de Odontólogos y nos regalaron cepillos y pasta de dientes!

¡Uhmm, también tomamos nuestro desayuno saludable!

¡Un día, nuestro Ayuntamiento invitó a todo el cole a un desayuno saludable!

**DESAYUNO SALUDABLE**

**RECICLADO**

¡Decoramos los pasillos y las clases con contenedores de reciclado!

¡Después de seleccionar envases y papeles, los depositamos en su contenedor!

**HIGIENE**

¡Todos traemos nuestras bolsas de aseo!

¡También nos lavamos las manos antes y después del almuerzo y la comida!

## CONCURSO: "EL MEJOR SLOGAN"

Todos los días tengo que desayunar, si en el cole quiero trabajar.  
Marlon, 2º Primaria

Si tus dientes quieras sanar, todos los días los tienes que lavar.  
Sebi, 3º Primaria

De todo he de comer para poder crecer bien.  
Adrián, infantil 5 años

Si tu mundo quieres cuidar, ponte a reciclar.  
Oussama, 5º Primaria

**¿Qué datos obtenemos?**



**CEPILLADO DE DIENTES**



**ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EN EL CEIP. ASUNCIÓN JORDAN**

**INTRODUCCIÓN:** → Reunido el grupo de trabajo decidimos trabajar sobre el bloque de contenido Salud mental, para trabajar las habilidades sociales y la convivencia en el centro.

**METODOLOGÍA** ←

- Reuniones del grupo una vez al mes.

**OBJETIVOS:**

- Realizar el análisis de la situación.
- Concretar los objetivos y actividades del curso próximo.

**RECOGIDA DE INFORMACIÓN** → **REGISTROS DE OBSERVACIÓN SOBRE HABILIDADES SOCIALES Y CONDUCTAS DISRUPTIVAS** → **RESULTADOS**

**CONCLUSIONES** → **OBJETIVOS A TRABAJAR EL PRÓXIMO CURSO:**

- Asunción de normas de convivencia.  
Saber escuchar e iniciar y mantener una conversación.
- Resolución de conflictos de forma pacífica.
- Enfrentarse a las presiones de un grupo.  
- Gestos de pasotismo o desprecio a los otros.

**RESULTADOS** (Bar chart):

Acción	Presiones	Deportivo	Agresión	Conversa.	Conflictos	Ridiculizar	Pasotismo	Solidaridad	Normas
ACCIONES	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PRESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1
DEPORTIVI	1	1	1	1	1	1	1	1	1
AGRESIÓN	1	1	1	1	1	1	1	1	1
CONVERSA.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
CONFICTOS	1	1	1	1	1	1	1	1	1
RIDICULIZAR	1	1	1	1	1	1	1	1	1
PASOTISMO	1	1	1	1	1	1	1	1	1
SOLIDARIDAD	1	1	1	1	1	1	1	1	1
NORMAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**CONCLUSIONES** → **OBJETIVOS A TRABAJAR EL PRÓXIMO CURSO:**

- Asunción de normas de convivencia.  
Saber escuchar e iniciar y mantener una conversación.
- Resolución de conflictos de forma pacífica.
- Enfrentarse a las presiones de un grupo.  
- Gestos de pasotismo o desprecio a los otros.

→ **Implicar al mayor número de docentes**

# EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA



**AUTORES:** Isabel Fernández Zamorano, Domingo López Gázquez, Catalina Navarro Guillén, Mariano Valverde Ruiz, Yolanda Merlo Cayuela, Juan Francisco Sáez Uberos.

C.E.I.P. Juan Navarro García. La Hoya. Lorca

## INTRODUCCIÓN

En este curso académico 2007/2008, este centro adscrito al Plan de Educación para la Salud se propone realizar el análisis de la situación. Se selecciona unos contenidos, priorizando en higiene y cuidados personales, alimentación y resolución de conflictos. Todo ello aspectos necesarios para el desarrollo personal y social de nuestros alumnos.

## OBJETIVOS

- ❖ Conocer alimentos saludables y perjudiciales para la salud.
- ❖ Realizar un almuerzo saludable en el centro escolar.
- ❖ Reconocer la importancia del cuidado y aseo personal.
- ❖ Mantener una higiene correcta.
- ❖ Realizar aseo en Educación Física.
- ❖ Adquirir habilidades sociales para la resolución de conflictos y para aumentar la autoestima.

## METODOLOGÍA

Carácter interdisciplinar, globalizador y participativo.

Reuniones periódicas en CCP.

Agenda escolar.

Recogida de información: observación directa, planillas de registro de datos, gráficos estadísticos.



## RESULTADOS

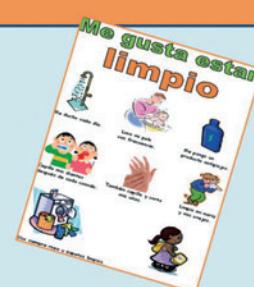


De estos resultados se deduce que, conforme aumenta la edad de los alumnos, la ingesta de lácteos disminuye y aumenta el consumo de bocadillos y bollería. En ambas etapas, el consumo de fruta fresca es minoritario frente a los otros alimentos.



La puesta en práctica del "contrato por conducta o rendimiento" ha sido positivo y satisfactorio. El propio alumno ha sido protagonista de su compromiso y de las posibles consecuencias derivadas por ese incumplimiento.

En general, los alumnos mantienen un nivel de higiene personal aceptable. Hay que trabajar la higiene postural. Seguir insistiendo en el aseo corporal y cuidado de manos y uñas. Comparativamente, a medida que el niño crece, su aseo personal es menos riguroso.



## CONCLUSIONES

- ✓ Diseño de actividades para conseguir los objetivos propuestos
- ✓ Introducción y revisión del Plan de Educación para la Salud en los documentos oficiales del centro.
- ✓ Se plantea la implicación de las familias para mejorar la salud de sus hijos: "Escuela de padres".

# CONVIVIR ES SALUD

C.P. SAGRADO CORAZÓN (LIBRILLA)



¿Tenemos hábitos  
de convivencia  
saludables?:  
**INVESTIGUEMOS**

En Infantil las normas de convivencia están en pleno proceso de aprendizaje.  
El 2º ciclo de Primaria es el más conflictivo, especialmente en relación con las conductas en el aula. (Los ítems valorados en Infantil y Primaria son diferentes)



En el recreo aparecen conflictos leves, sobre todo con los pequeños, por no saber solucionar las disputas relacionadas con el juego.



**¡YA SÉ LO QUE PODEMOS HACER!!:**  
Mejorar las relaciones personales entre los miembros de la comunidad educativa, aceptando las normas y dotándolos de estrategias para prevenir y resolver "posibles situaciones conflictivas".

En el **CENTRO** revisaremos los documentos relacionados con la convivencia.



Para los **PADRES** haremos charlas formativas por parte de profesionales.



Al **ALUMNADO** le organizaremos zonas de juego para los recreos.



Y el **PROFESORADO** asistirá a un seminario de formación.



Autores: Juan Francisco Esparza Cánovas  
Josefina Franco Cánovas  
Raquel Herrero Cascales  
M.ª Mar Muñoz Hernández  
Gema Ortiz Canales

# COMPROMISO DE TOD@S, BENEFICIO PARA TOD@S



## C.E.I.P. RÍO SEGURA (BENIEL)

El profesorado del C.E.I.P. Río Segura ha recopilado y diseñado actividades para el fomento de prácticas saludables en su comunidad educativa.

SEMINARIO DE DESARROLLO DEL PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA. CPR MURCIA II  
07/08

Los problemas de salud interfieren en la capacidad de nuestros alumn@s para asistir a la escuela, permanecer en ella y optimizar sus oportunidades de aprendizaje. La escuela puede hacer mucho por mejorar la salud y, en consecuencia, maximizar los resultados de la enseñanza y el desarrollo integral.

**EL OBJETIVO** de este trabajo es dar a conocer al resto de centros educativos actividades que se pueden llevar a la práctica para una mejora de los hábitos saludables.

La **METODOLOGÍA** que se ha utilizado han sido pequeños grupos de trabajo organizados alrededor de los 7 bloques de contenidos que precisan más atención en nuestro centro educativo tras el análisis de la situación realizada durante el curso 2006/2007.



PLANTILLA DISEÑO DE ACTIVIDADES

CONTENIDO:	MAESTROS/AS:	FECHA RECOMENDADA DE REALIZACIÓN:	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:			
FAMILIAS:	ALUMNOS/AS:	ETAPA:	CICLO:
OBJETIVOS:		ACTIVIDAD:	
MATERIAL NECESARIO:			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:		INSTRUMENTOS:	
PROCEDIMIENTOS:			

### PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

- ☞ “Colaboramos en el aula”
- ☞ “Día de puertas abiertas”
- ☞ “El buzón de sugerencias”
- ☞ “Elección de delegados”

### SALUD BUCODENTAL

- ☞ “Por una bonita sonrisa”

### ALIMENTACIÓN

- ☞ “Hablamos de comida”
- ☞ “Desayuno saludable”

### ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES

- ☞ “¿Qué te gusta hacer?”
- ☞ “Juegos de siempre”

### RELACIONES INTERPERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES

- ☞ “El apadrinamiento”
- ☞ “Asamblea de aula”
- ☞ “La patrulla blanca”
- ☞ “Respetamos normas”
- ☞ “Te lo mereces”

### EDUCACIÓN POSTURAL

- ☞ “Hablamos de posturas”
- ☞ “Nos sentamos bien en clase”

### CUIDADO DEL ENTORNO

- ☞ “Patrulla verde”
- ☞ “Operación limpieza de patios”
- ☞ “Reciclado selectivo”
- ☞ “Bocadillo sin aluminio”

**EL RESULTADO** obtenido ha sido de 20 actividades desarrolladas en torno a 7 bloques de contenidos. De las cuales ocho actividades se realizan de forma sistemática en nuestro centro escolar.



La recopilación de estas actividades nos ha ayudado a organizar y sistematizar nuestro trabajo enfocado al desarrollo de la Educación para la salud, facilitando la incorporación de estas actividades a las rutinas de la vida diaria de nuestro centro educativo y haciéndonos más conscientes y participes de la importancia de su desarrollo.

AUTORA: María José Medina Palao

# V Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud



## TÍTULO: POR FAVOR - GRACIAS HOLA - ADIÓS



### 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del Plan de Salud iniciado este año en el Centro, y tras realizar el análisis de la situación, priorizamos realizar un trabajo dentro del bloque de SALUD MENTAL, involucrando a todos los sectores de la Comunidad Educativa.



### 3. METODOLOGÍA

El trabajo se ha llevado a cabo en el 2º y 3er trimestres.

#### RESPECTO AL CLAUSTRO:

1. Creación de la Comisión de Salud y constitución de un Seminario de formación en el centro sobre EpS.
2. Realización del análisis de la situación.
3. Elaboración de un cuadro comparativo en el que se viesen las similitudes entre el Plan de Acción Tutorial, Plan de Convivencia y Plan de Salud para que el Claustro tuviese constancia de la coherencia del trabajo y dejase de ver los documentos del Centro como algo que realizamos exclusivamente por prescripción de la Consejería.
4. Reuniones informativas para informar a todo el Claustro de las propuestas de la Comisión de Salud.

#### RESPECTO A LAS FAMILIAS:

1. Diseñamos un **díptico** de información a padres con el que tratábamos de concienciar a las familias de la importancia de su ejemplo en la educación de sus hijos/as. El díptico estaba compuesto por una poesía y dibujos elaborados por los niños/as.
2. Además elaboramos **carteles** para poner en la entrada de todas las dependencias y en los pasillos y una **chapa metálica** con el texto mencionado y el escudo del Colegio.
3. La chapa la llevaban puesta todos y se lleva y se trae de casa, con el fin de consolidar estos hábitos también en las familias.

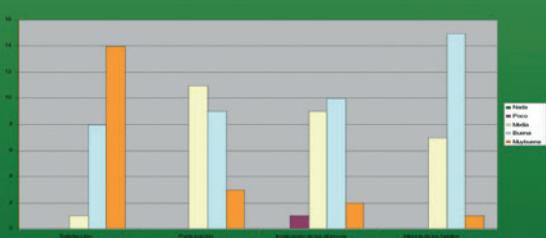
#### RESPECTO AL ALUMNADO:

1. Realización de una encuesta entre el profesorado para valorar el nivel inicial de empleo de estas normas básicas de cortesía.
2. Información y debate con los alumnos sobre el contenido de la campaña y lo que pretendíamos con ella.
3. Distribución del díptico a todo el alumnado para que se lo hicieran llegar a las familias, así como análisis del texto y la imagen del mismo con los propios niños/as.
4. Reparto de las chapas entre los niños y niñas, animándoles a que la traigan puesta todos los días al Colegio.
5. Elaboración de carteles para todas las dependencias con los textos: "Si quieras tener un buen día, utiliza las normas de cortesía." y "Si das las gracias y pides todo por favor, las cosas te irán mucho mejor."
6. Decoración de los pasillos de entrada al Centro con una gran pancarta con el texto: "EN ESTE COLEGIO NOS SALUDAMOS, PEDIMOS LAS COSAS POR FAVOR Y DAMOS LAS GRACIAS".
7. Elaboración de una encuesta a finales de Mayo, en la que los alumnos valoraban la efectividad de la campaña.
8. "Diseñamos nuestra chapa": Los alumnos pusieron en marcha su creatividad diseñando su propia chapa.

### 3. RESULTADOS

La valoración global de la campaña la consideramos muy positiva, observándose un incremento en el número de personas, tanto alumnos como padres, que emplean estas fórmulas de cortesía.

Se ha implementado una encuesta entre el profesorado para valorar de forma objetiva algunos aspectos del trabajo realizado. Los resultados quedan reflejados en el siguiente gráfico:



**AUTORAS:** Virtudes Muñoz Egea, M.<sup>a</sup> Amparo Sánchez Méndez

**AGRADECIMIENTOS:** A todo el Claustro del "CEIP Ciudad de la Paz" y en especial a los miembros de la Comisión de Salud: Marian Castillejo López, Antonia Franco López, Isabel Gea García, María Hernández Martínez, Josefina Molina Montoya, M.<sup>a</sup> Carmen Marcillo García, María Palma Gracia, M.<sup>a</sup> Carmen Ruiz Polanco, Concepción Serrano Nicolás y M.<sup>a</sup> José Soto Conesa.

### 2. OBJETIVOS

1. Promover el trato afable y cordial entre todos los miembros de la comunidad, potenciando el uso de las normas de cortesía básicas: **HOLA, ADIÓS, POR FAVOR y GRACIAS**.
2. Involucrar en esta tarea a los padres y madres.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	PLAN DE CONVIVENCIA	PLAN DE SALUD
<b>*Objetivos</b> Concienciar a los miembros del grupo para que sepan observar los buenos comportamientos que hacen ellos mismos y los demás.	<b>*Objetivos</b> Mejorar las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, implicándolos en las actividades encamadas a facilitar la convivencia en el Centro.	<b>*Objetivos</b> Profundizar en las estrategias adecuadas para favorecer en las familias su implicación en tareas de fomento de la salud integral de sus hijos/as.
<b>*Actuaciones</b> Actividades que fomenten la creación en el centro de un clima sosegado, tranquilo, de seguridad y de relación entre los distintos miembros de la comunidad educativa.	<b>*Actuaciones</b> Para poner en práctica conductas que pretendemos se conviertan en hábitos. Para el presente curso la campaña se llama "Por Favor" "Gracias" y con ella pretendemos potenciar las normas de cortesía en el lenguaje cotidiano, tanto entre adultos y niños como entre el alumnado.	<b>*Actuaciones</b> Actividades relacionadas con la salud mental: las propuestas en el Plan de Acción Tutorial con respecto a la autoestima, autoconcepto y desarrollo y adquisición de habilidades sociales.



SI DAS LAS GRACIAS  
Y PIDES TODO POR FAVOR,  
LAS COSAS TE IRÁN  
MUCHO MEJOR.

SI QUIERES TENER  
UN BUEN DÍA,  
UTILIZA  
LAS NORMAS DE CORTESÍA.

## ¡DISEÑA TU CHAPA!



### 4. CONCLUSIÓN

Ha resultado una propuesta muy educativa, que ha respondido muy bien a la necesidad que estábamos detectando de paliar el deterioro progresivo de las normas básicas de relación.

Hemos visto que es un trabajo que requiere continuidad para consolidar los resultados y en este sentido ya tenemos diseñadas algunas actuaciones de cara al próximo curso:

- Exposición de las chapas diseñadas por ellos.
- Cartel de bienvenida con una "chapa animada" de tamaño gigante.
- Ampliar la campaña a otros sectores de la comunidad: barrio, otros colegios, IES..., solicitando subvenciones a distintas entidades.
- Profundizar en el trabajo de actitudes entre el alumnado.
- Establecer tiempos concretos dentro de las tutorías para este tipo de trabajo.
- Continuar diseñando actividades que impliquen a las familias.

Se han iniciado dos actividades que culminarán el próximo curso en colaboración con algunas madres:

Diseño en formato cómic de un cuaderno en el que se ilustran con un texto breve algunas de las normas.

Montaje coreográfico con canciones adaptadas cuyo texto es alusivo al lema de la campaña.

# CEIP 'PINTOR PEDRO FLORES'

## POR UN COLEGIO SALUDABLE

### Hábitos Saludables.

**Objetivos**

- Desarrollar una actitud crítica en relación con el consumo de golosinas, zumos y pastelitos prefabricados.
- Saber alimentarse equilibradamente, optando libremente ante las diferentes opciones correctas.
- Practicar hábitos de higiene bucodental que ayuden a la prevención de caries.

**Contenidos**

- Higiene bucodental.
- Alimentación y nutrición

**Actividades**

- Elaborar una unidad didáctica para trabajar los temas de Salud Bucodental y la Alimentación.
- Hacer un registro de los hábitos de alimentación de nuestros alumnos en el almuerzo, de forma aleatoria y con un intervalo entre uno y el siguiente de un mes.
- Taller bucodental: charla-colocujo y técnica de cepillado de dientes.
- Taller sobre la elaboración de bocadillos y desayunos saludables, con la participación de padres y madres de alumnos.
- Trabajar la asignatura de lengua con poemas, textos, adivinanzas, trabalenguas o recetas de cocina de España y de los otros 11 países que componen el alumnado que asiste al centro.
- Estudiar en el área de conocimiento del medio los distintos tipos de alimentos, los grupos de alimentos, la dieta y la relación entre alimentación y salud.
- Trabajar en Educación Física la relación entre salud, alimentación y ejercicio físico.
- En el área de lengua extranjera (inglés y francés) conocer vocabulario sobre los alimentos.
- En el área de Educación Artística, confección de murales relacionados sobre el tema.

**Conclusiones**

Hemos sido capaces de concienciar a toda la Comunidad Educativa que para elevar la calidad de vida y prevenir la aparición de enfermedades es fundamental:

- Practicar hábitos de higiene bucodental.
- Realizar actividad física.
- Alimentarse de forma sana y equilibrada.

**Responsables**

Juana Manuela Cerón Ramírez  
José Pérez Rodríguez  
Pilar Llanos Llanos  
Mª del Pilar Pérez Javaloyes  
Josefina Fernández Fernández

**Puente Tocinos (Murcia)**  
**Curso 2007/2008**

# LA COMUNIDAD EDUCATIVA COMO PROMOTORA DE SALUD

OBJETIVO PRINCIPAL: CONSTITUIR NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA (PADRES, MAESTROS Y ALUMNOS) COMO PROMOTORES DE SALUD EN TODOS LOS ÁMBITOS.

PARA EL COLEGIO

## METODOLOGÍA:

- FORMACIÓN DE UN GRUPO DE TRABAJO DE MAESTROS.
- REUNIONES QUINCENALES PARA TRABAJAR.
- INCLUSIÓN EN DOCUMENTOS OFICIALES COMO PROYECTO CURRICULAR, PGA DE CENTRO, PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL, PLAN DE CONVIVENCIA, ASPECTOS DEL PLAN DE EpS.
- MEDIANTE OBSERVACIÓN DIRECTA REALIZAR UN ANÁLISIS DE NECESIDADES.

## ACCIONES A REALIZAR

### HIGIENE PERSONAL



#### TALLER DE ASEO PERSONAL



#### HIGIENE DEPORTIVA



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### MIERCOLES DE FRUTA



#### DESAYUNO SALUDABLE



### SALUD BUCODENTAL

#### CONTROL CEPILLADO DE DIENTES



#### EXPLICACIONES PRÁCTICAS SOBRE CEPILLADO DE DIENTES



#### CONCLUSIONES:

Mejora visible de nuestros alumnos en los aspectos trabajados.

Cuesta mucho trabajo llegar sobre todo a los padres y tenemos que seguir trabajando para que el resto de compañeros se sientan identificados con el plan, ya que sumando fuerzas podemos conseguir mucho más.

SOY SALUDABLE Y ESTOY BIEN



# "COME SANO Y DIVIÉRTETE"

## CEIP "AL-KAZAR"

**AUTORES:** M. Soledad García Torrecillas, Santiago Monsalve Gijón, M. Francisca Montañudo Martínez, Rosario Muñoz Marín, Caridad M. Parco Rubert y Francisca Sacristán Palazón.

**INTRODUCCIÓN**  
 "Come sano y diviértete", es el punto y final de una serie de actividades realizadas durante este curso, relacionadas con la alimentación saludable.

**DESARROLLO**  
 Primariamente se trabajó en cada aula el almuerzo a realizar, los tipos de alimentos, la elaboración, etc. El día fijado, cada clase realizó su almuerzo. Posteriormente se montó una exposición con una muestra de cada una de las creaciones realizadas, para que todos los cursos pudieran ver las elaboraciones de los demás; a continuación por ciclos se compartió el almuerzo. Los padres y madres participaron en dicha actividad elaborando helados con zumos que tomaron después de almorzar.

Paralelamente se desarrolló una actividad (juego-concurso) llamada "EL SHOW DE LA ADIVINANZA". Eran acertijos sobre alimentos donde el alumnado tenía que buscar en diferentes lugares (cajas, sobres, fotos...) las soluciones. La exposición estuvo abierta durante tres semanas para que todos los alumnos-as pudieran participar. Se hizo un sorteo con todas las respuestas acertadas para premiar la participación.

**CONCLUSIÓN**  
 Fue una actividad muy positiva y motivadora donde todo el alumnado participó, se fomentó la creatividad, se compartieron los alimentos, y algunos alumnos-as tomaron alimentos que no comen en casa..., en definitiva fue una forma divertida y diferente de almorzar.

# ACTIVIDADES SALUDABLES

## C.E.I.P. AVILESES

CURSO 2007/2008

**FIESTA DEL OTOÑO**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Identificar el cambio de estación.
- 2.- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo.
- 3.- Reconocer las características del otoño y los frutos característicos de esta estación.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Elaboración de un pareado sobre el otoño (Lengua).
- Elaboración de un calígrafo con el pareado que se han inventado (Plástica).
- Degustación de alimentos típicos de la estación: zumo de naranja y mandarina, frutas carnosas (plátano, piña, mandarina, melón...), dulces caseros (tartas y bizcochos), frutos secos (castañas, nueces, almendras, palomitas...).

**DESAYUNO SALUDABLE**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Incorporar las frutas a la dieta de los alumnos
- 2.- Fomentar el hábito del consumo de frutas diario.
- 3.- Conocer las frutas de cada temporada.
- 4.- Participar con sus familias en la preparación del almuerzo de cada día.
- 5.- Desarrollar la autonomía e higiene en la ingesta y el manejo de los utensilios necesarios a la hora de comer frutas.

**EDUCACIÓN VIAL**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Conocer las normas y comportamientos básicos de circulación.
- 2.- Habituar a los escolares en el uso de las mismas.
- 3.- Crear actitudes de respeto y responsabilidad ciudadana.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Charla sobre Educación Vial
- Visita al Parque Infantil de Tráfico (Murcia).

**CHARLAS MALTRATO**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Diferenciar maltrato de lo que no es.
- 2.- Conocer necesidades del ser humano, deberes y derechos.
- 3.- Reconocer situaciones donde se da maltrato.
- 4.- Conocer pautas de actuación ante situaciones de maltrato.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

La actividad ha sido realizada por un miembro de la asociación ALBORES contratado por la Comunidad autónoma para realizar esta actividad. La charla se realizó en la biblioteca del Centro. Se les habló de:

- Definición de maltrato y lo que no es maltrato.
- Tipos de maltrato.
- Necesidades, derechos y deberes.
- Características del agresor y la víctima.
- Pautas de actuación.

**OBJETIVOS:**

- Fomentar hábitos saludables en el alumnado.
- Conocer normas básicas que promocionan la salud.

**CONSEJO DE NOVIEMBRE**

No hay alimentos buenos ni malos. Hay que comer de todo, de forma variada, equilibrada y suficiente.

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

Hay muchas formas de preparar la comida, elige la más saludable. Disfruta de platos sabrosos y sanos con tu familia.

**CONSEJO DE ENERO**

El desayuno es muy importante. Si la noche de forma adecuada obtienes la energía que necesitas y aumentarás tu rendimiento físico e intelectual.

**CONSEJO DE MARZO**

Acostúmbrate a leer la etiqueta de los alimentos que consumes: hay mucha información.

**CONSEJO DE ABRIL**

Presta atención a la cantidad de calorías que ingieres en cada comida ni mucho ni poco. Lo mejor es comer cinco veces al día.

**CONSEJO DE MAYO**

Cambia tus hábitos diarios: ven al cole en bicicleta, deja la ropa sucia y limpia y comparte con tus amigos en el parque, baila...

**CONSEJO DE JUNIO**

No esperes a tener sed para beber agua. No olvides usar el agua de forma razonable.

**FRUTÓMETROS**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Fomentar el consumo de frutas durante el almuerzo.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- En cada aula se rellena diariamente un cuadro de color en la barra del alumno que traga fruta. Al final de mes tenemos un gráfico de barras con el consumo de fruta del aula.

**VALORACIÓN:**

De un 10% del alumnado que traía fruta a principio de curso se ha pasado a un 90% en el 3º trimestre.

**SEMANA INTERCULTURAL**

**OBJETIVOS:**

- 1.- Descubrir y conocer La India.
- 2.- Conocer otras formas de vida, costumbres, alimentación,...
- 3.- Disfrutar con el conocimiento de otros lugares del mundo y la forma de vida de su población.
- 4.- Actuar con autonomía en las diversas actividades propuestas.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Exposición realizada por alumnos y maestros.
- Talleres:
  - ✓ Mandalas. Decoración de cajas.
  - ✓ Cuentacuentos. Yoga. Concienciación.
  - ✓ Trajes típicos. Música y danza. Degustación comida.

**TALLERES**

**EDUCACIÓN INFANTIL:** Las basuras: los contenedores.

- 1º CICLO PRIMARIA: Experimentos acústicos.
- 2º CICLO DE PRIMARIA: El agua y mi centro.
- 3º CICLO DE PRIMARIA: Consumo responsable: las etiquetas.

## SEMANA DEL MEDIO AMBIENTE

**OBJETIVOS:**

- 1.- Conocer las características de la CARM.
- 2.- Conocer formas de obtención de energía.
- 3.- Reconoce tipos de energía.
- 4.- Valorar la contaminación que provoca el mal uso de la energía.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Visita a la exposición, ubicada en el Centro, sobre "Obtención y utilización de la energía en CARM".
- Talleres adaptados a cada ciclo.

CURSO 2008/2009

### OBJETIVOS:

- Realizar encuestas para el análisis de la situación en nuestro Centro sobre "CONVIVENCIA".
- Elaborar objetivos para mejorar la CONVIVENCIA.

**MAESTROS/AS Y ALUMNOS/AS**

Nos hemos centrado en recoger información sobre la actitud de los alumnos/as en cuanto a:

- CENTRO:
  - ✓ Satisfacción por venir al colegio.
  - ✓ Conflictos.
- AULA:
  - ✓ Normas generales de aula.
  - ✓ Relación con los compañeros.
- ENTRADAS Y SALIDAS:
  - ✓ Respeto a las normas del Centro.
- RECREOS:
  - ✓ Preferencias sobre compañeros de juego.
  - ✓ Resolución de conflictos.

**FAMILIA**

Nos hemos centrado en recoger información sobre la actitud de los alumnos/as en cuanto a:

- CENTRO Y AULA:
  - ✓ Satisfacción por venir al colegio.
  - ✓ Conflictos.
  - ✓ Normas generales de aula.
  - ✓ Relación con los compañeros.
- CASA:
  - ✓ Comportamiento y cumplimiento de las normas.
  - ✓ Relación con los familiares.
- FUERA DE CASA:
  - ✓ Preferencias sobre compañeros de juego.
  - ✓ Resolución de conflictos.

**RELACIÓN CON LA FAMILIA:**

- ✓ Situaciones que causan conflictos.
- ✓ Medidas de resolución de conflictos.

**ISALUD!**

AUTORA: Mª Fuensanta Lisón Orenes.  
C.E.I.P. "AVILESES"

S

F  
I  
S  
I  
C  
A



Comemos de todo, utilizamos las buenas costumbres en la mesa, nos aseamos: **NOS CUIDAMOS**

A

P  
S  
I  
-  
Q  
U  
I  
C  
A



Juntos elegimos delegado, nos ayudamos, nos divertimos... **NOS COMUNICAMOS.**

L

A  
M  
B  
I  
E  
N  
T  
A  
L



Damos sugerencias para mejorar las instalaciones, limpiamos, reciclamos, reivindicamos: **RESPETAMOS EL MEDIO AMBIENTE**

D

C  
O  
N  
C  
O  
M  
U  
N  
I  
C  
A  
Z  
O



ESTO ES  
POSIBLE  
GRACIAS AL  
ESFUERZO  
DE:  
**PADRES,  
ALUMNOS  
Y  
MAESTROS**



**V Jornada  
de Intercambio  
de Experiencias  
en Educación  
para la Salud**

**INTRODUCCIÓN**

Durante dos años nuestro colegio forma parte del "Plan de Educación para la salud en la escuela", y cada vez son más los objetivos que nos marcamos y los resultados que obtenemos. Nuestro centro cuenta con la peculiaridad de que le 46 % de los alumnos son inmigrantes. Durante el curso no dejan de llegar niños nuevos al centro, principalmente magrebíes, los cuales cuentan con escasos hábitos de higiene. Es precisamente con estos niños con los que más se han trabajado individualmente a través del aula de acogida.

**"QUEREMOS CRECER SANOS"**

**¿QUIÉNES NOS AYUDAN?**

**C.E.I.P. GARRE ALPAÑEZ de BALSICAS (MURCIA)**



Consejería de Educación y Cultura de la Región de Murcia

**¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?**

**AYUNTAMIENTO**

**PADRES Y MADRES**

**PERSONAL SANITARIO**

**COMEMOS DE TODO**

**COMEMOS FRUTA**

**DESAYUNOS SALUDABLES**

**ORGANIZANDO ACTIVIDADES**

**"PROGRAMA VALER"**

- Vínculos afectivos
- Autonomía
- Límites y normas
- Elogios y apoyo
- Resolución de problemas y conflictos.

**PROFESORES**

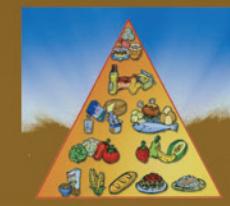
**COMISIÓN "PLAN DE SALUD"**

**FERIA DE SALUD**

**PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS**

**REGISTRO POR CLASE**

**NOS CEPILLAMOS LOS DIENTES**



**ASISTIMOS AL DENTISTA**



**RESULTADOS**

Los alumnos se han encontrado muy motivados ante las actividades realizadas, y lo más importante, la mayoría han comprendido el objetivo de cada actividad.

Los padres y madres del centro también han acogido el Plan de Salud con mucho entusiasmo, lo que ha quedado reflejado en la asistencia de éstos a la escuela de padres/madres desarrollada dentro del "Proyecto Valer", y en la autorización de sus hijos para participar en las actividades de salud fuera del centro escolar (participación del 98% del total).

Haciendo referencia al Claustro, este año han sido más los maestros que se han implicado en cada uno de los objetivos propuestos, por lo que este curso ha quedado regulada la "Comisión para la Salud" del centro, con reuniones periódicas.



**RECREOS**



**DEPORTE ESCOLAR**



**AUTORES:**

- GINÉS ROS LAJARÍN
- LORETO VERA LÓPEZ
- JUAN FRANCISCO HERNÁDEZ CASCALES
- ALFONSO GIL VACA

**PISCINA**



**CONCLUSIÓN**

Se han cumplido satisfactoriamente los objetivos previstos, se ha mejorado la calidad de los almuerzos que traen los niños al colegio, menos bollería, más fruta y más bocadillos saludables. Un alto número de niños tiene un I.M.C. adecuado a su edad. Los padres cuentan con técnicas para establecer límites y normas durante el desarrollo y socialización de sus hijos. Hemos conseguido que los niños se cepillen los dientes de manera asidua y correcta.

Los padres cuentan con los resultados de las revisiones médicas realizadas a sus hijos, para tomar medidas en el caso que sea necesario.

Desde nuestro colegio queremos agradecer al Ayuntamiento de Torre Pacheco, su labor en nuestro "Pequeño Proyecto de Salud".

# CEIP Los Pinos

## POR UNA VIDA SALUDABLE

### VIDA SALUDABLE

#### OBJETIVOS

- ✓ Detectar las carencias alimenticias e influir en su mejora.
- ✓ Iniciar a los alumnos en una alimentación rica sana y equilibrada.
- ✓ Concienciar a los padres y alumnos de la importancia de una correcta higiene buco-dental.

#### CONCLUSIONES

- ✓ Los objetivos propuestos respecto a la alimentación se han alcanzado satisfactoriamente.
- ✓ En el próximo curso, daremos continuidad a los aspectos ya trabajados y atenderemos a otros que sean necesarios.
- ✓ Resaltar que el centro ha trabajado en otros aspectos que de la misma manera contribuyen a una vida saludable.

#### METODOLOGÍA

- ✓ La metodología ha consistido en una observación directa y diaria sobre los alimentos consumidos por los alumnos en el centro.
- ✓ Esta información ha sido recogida en fichas individuales.

#### RESULTADOS

- ✓ Se ha mejorado la calidad de los almuerzos, consumiendo más fruta y bocadillos a medida que avanzaba el curso.
- ✓ Respecto a la higiene buco-dental los resultados han sido positivos ya que los padres han colaborado satisfactoriamente.

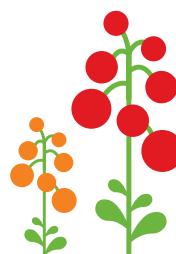
Autores: Trinidad Castaño, Castaño, Francisca Rubio López, M<sup>a</sup> Encarnación Salmerón Ato



# **COMUNICACIONES EN FORMATO POSTER**

---

**Educación Infantil y Primaria**  
**Educación Secundaria Obligatoria**  
**Otras**





## "Emprendemos el camino de la Salud"

I.E.S. MARÍA CEGARRA SALCEDO (LA UNIÓN).

(Borraz Rozas P., Roca Ballester A., Sánchez Fuentes J.A.; Villacé Contreras M., Sirvent Mut T., Peñalver Sánchez F.)



**¿Dónde?** I.E.S. María Cegarra Salcedo de La Unión.

Este es el primer año que estamos adscritos al Plan de Educación para la Salud. En la Escuela.



**¿Quiénes?** Nuestro equipo de trabajo está formado por seis personas de distintos departamentos del centro: Orientación, E. Física, Plástica, Matemáticas y Ciencias Naturales, especialmente motivadas por mejorar los aspectos saludables del centro.

### ¿Qué queremos conseguir?

- Implicar al mayor número posible de personas de la comunidad educativa en el proyecto .
- Analizar la situación de Salud del centro en distintos aspectos medioambientales.
- Adquirir información que permita elaborar el próximo curso, un plan de actuación que mejore la salud en el ámbito.

### ¿Qué materiales hemos generado?

- Ficha de criterios de observación medio-ambiental de los distintos espacios del centro a analizar.
- Instrumentos para analizar los aspectos medio ambientales y de salud del centro: una encuesta.
- 100 encuestas respondidas por el alumnado.
- 20 encuestas respondidas por el profesorado.
- 4 encuestas respondidas por el personal no docente.
- Ficha de orientaciones para trabajar en tutoría la encuesta .
- Información en la página web del centro, del proyecto de salud que se está desarrollando.

### Encuesta utilizada.

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Sobre los aulas:				
1. ¿Se encuentra ordenado?				
2. ¿Se utiliza iluminación natural?				
3. ¿Se utiliza iluminación artificial?				
4. ¿Existe exceso de calor en los mismos?				
5. ¿Se limpian los suelos?				
6. ¿Se limpian las mesas?				
7. ¿Se limpian las sillas?				
8. ¿Se limpia el aula?				
9. ¿Se encuentran en buen estado los aulas?				
10. ¿Se encuentran en buen estado las mesas?				
11. ¿Se encuentran en buen estado los armarios?				
12. ¿Se encuentran en buen estado los escritorios?				
13. ¿Hay contenedores diferenciados para reciclar?				
14. ¿Se encuentra ordenado el ruido y los distractores del exterior?				
15. ¿Se limpian correctamente los mesas y sillas para una adecuada ejecución del proyecto?				
Sobre los pasillos:				
16. ¿Se limpian?				
17. ¿Se utiliza iluminación natural?				
18. ¿Se utiliza iluminación artificial?				
19. ¿Se limpian los pasillos?				
20. ¿Se limpian los suelos?				
Sobre el patio:				
21. ¿Se encuentra limp. y en orden?				
22. ¿Hay papeleras suficientes?				
23. Existe suficiente vegetación?				
24. ¿Hay bancos suficientes?				
25. ¿Hay bancos suficientes?				
26. ¿Hay zonas de sombra suficientes?				
27. ¿Hay grifos de agua suficientes?				
28. ¿Se encuentran cuidados los árboles?				

**¿Qué hemos hecho?** Acordar junto al resto de centros del municipio que la prioridad de este año en educación para la Salud, sería: medio ambiente y salud. Nuestro Instituto ha comenzado por analizar algunos aspectos de los espacios físicos del centro, relacionados con este tema.

#### Espacios evaluados

- Aulas
- Pasillos
- Patios
- Sala de profesorado
- Entorno próximo
- Cantina

De acuerdo con esta decisión hemos analizado mediante una encuesta, los siguientes aspectos:

- orden,
- limpieza,
- iluminación,
- contaminación acústica,
- conservación del material,
- existencia de instalaciones adecuadas,
- espacios verdes
- reciclaje.

**Resultados:** Las encuestas aún están siendo analizadas , de forma que no tenemos datos cuantitativos. Lo que si hemos observado es que hubiera sido más funcional hacer las encuestas desde la página web del instituto , no solo por el ahorro de papel sino porque habría resultado más fácil analizar los datos.

#### Conclusiones:

- Con el trabajo que se ha llevado a cabo se está notando una mayor sensibilidad por parte de toda la comunidad educativa en cuanto a la valoración de los aspectos propuestos en la encuesta sobre medio ambiente.
- Cuando terminemos de analizar los datos recogidos, nos plantearemos unos objetivos o plan de actuación en función de los mismos.
- Hemos echado en falta el no tener un tiempo común en el horario de los distintos miembros del equipo para poder trabajar de forma más sistemática.

#### Metodología:

- Reuniones del Equipo de salud.
- Reuniones de la Coordinadora con el Equipo Municipal interdisciplinar de Salud.
- Reuniones con la Orientadora.
- Informaciones a la CCP.
- Información en Reuniones de Tutores/as.
- Aplicación de una Encuesta a la comunidad educativa.
- Tabulación de los ítems de la encuesta (\*)
- Interpretación de resultados (\*)

(\*) Estos dos apartados están pendientes de realización

#### Descripción de la metodología

Tras varias reuniones del equipo (aprovechando los recreos como único periodo de tiempo en el que coincidíamos los distintos miembros del equipo), elaboramos una ficha de criterios de observación de los distintos espacios susceptibles de analizar, esta ficha se trasladó a la C.C.P para ser consensuada. Partiendo de esos criterios, hicimos una encuesta en la que a través de distintas preguntas se analiza la situación del centro en torno a **tres espacios: aulas, pasillos y patio**. Además, en la parte posterior de la encuesta, se incluyó un apartado de **propuestas de mejora**, a completar tras la realización de la misma. Para hacerla llegar a toda la comunidad educativa, en principio se pensó a través de la página web del I.E.S, pero tras proponerlo a la C.C.P no fue posible, así que los alumnos/as la trabajaron a través de una tutoría, en la que se explicaba de forma breve, el contenido del plan de salud así como la encuesta. Al resto de la comunidad educativa, se le hizo llegar de forma individualizada. Ahora mismo estamos en el proceso de recogida e interpretación de los datos.



# PATRULLA ECOLÓGICA

Programa de Educación para la Salud

IES Politécnico de Cartagena

Curso 2007-08



## INTRODUCCIÓN

Surge a propuesta de la COMISIÓN DE SALUD del IES Politécnico como una actividad más para desarrollar el lema de este curso: LA LIMPIEZA. Recorre el patio durante el tiempo de recreo y pide la colaboración de todos para evitar que se ensucie con restos de bocadillo, papeles, etc.

## OBJETIVO PRIMORDIAL

Desarrollar hábitos de limpieza y orden en nuestros alumnos.

## METODOLOGÍA

- Campaña entre profesores y alumnos con el fin de motivar la participación (carteles, significado de los contenedores, propaganda,...)
- Ubicación de contenedores de reciclaje en diferentes zonas del centro.
- Distribución de los alumnos en grupos de cinco por curso acompañados de un profesor, que con carácter rotatorio son los encargados de vigilar la limpieza en el patio.
- Elaboración de un carnet identificativo.

## RESULTADOS

- Ausencia total de incidentes (0%) en las indicaciones de la Patrulla Ecológica a sus compañeros; petición de ayuda, corrección de actitudes, ...
- Participación entre el 90 y el 100% de los alumnos convocados.
- En el 20% de las salidas se recogían cantidades inapreciables de basura.

## CONCLUSIONES

La experiencia ha sido bastante positiva, pese a ello nos planteamos las siguientes propuestas de mejora:

- Hacer mayor propaganda.
- Profundizar más entre los alumnos en las actuaciones y objetivos de la PATRULLA ECOLÓGICA.
- No ser demasiado ambiciosos ya que estamos educando actitudes y se requiere tiempo e insistencia.

**AUTORES:** M<sup>a</sup> José Cerezuela Fernández;  
Mario Arnaldos Sanabria y Salvador Martínez Pérez



**IES JUAN SEBASTIAN ELCANO**

**ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE SALUD EN NUESTRO CENTRO**

**IES JUAN S. ELCANO CARTAGENA**

**Autoras:** M<sup>a</sup> Dolores Cascales Jaranay, Belén Martín Ibáñez, Sonsoles Ruloba Monzón, Nuria Martín Fullana, Cristina Enric Albir, Carmen Gómez Egés

**SUGERIMOS:**

- Sanear a los niños a recoger el entorno.
- Sanear a los alumnos que no cuiden el instituto.
- Arreglar vestuario y pabellón deportivo.
- Tratar la educación para la salud como transversal en todas las asignaturas.
- Colaboración de las familias con el programa que realicen sus hijos en el Centro.
- Aumentar el número de papeleras, contenedores y diversos materiales que ayuden a mantener limpia el entorno.
- Pintar las aulas y mejorar los armarios, perchas etc.

**Higiene del centro**

**Higiene de la alimentación**

**Padres**

**Profesores**

**Alumnos**

**Cantina**

**Personal no docente**

**PRODUCTOS QUE CONSUMEN EN EL CENTRO (PROFESORES)**

PRODUCTO	Porcentaje
BOCADILLOS	22%
TOSTADAS	16%
BOLLERIA	5%
CAFE	3%
ZUMO	5%
FRUTA	10%
OTROS	7%

**PRODUCTOS QUE CONSUMEN EN EL CENTRO (ALUMNOS)**

PRODUCTO	Porcentaje
BOCADILLOS	55%
TOSTADAS	12%
BOLLERIA	9%
CHUCHERIAS	7%
OTROS	0%

**SUGERIMOS:**

- IMPICAR A TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA
- AUMENTAR EL NÚMERO DE PROFESORES DE GUARDIA EN EL RECREO
- ESTABLECER PREMIOS COMO RECOGIMIENTO AL ESFUERZO EN MANTENER CONDICIONES SALUDABLES
- CONTROLAR LOS PRODUCTOS QUE SE VENDEN EN LA CANTINA
- INSTALAR UNA CLASE EN EL AULA – MATERIA
- CONCIENCiar A LOS ALUMNOS DESDE LA TUTORÍA Y EQUIPO DIRECTIVO
- MAYOR IMPLICACIÓN DE TODO EL PROFESORADO
- DISPONER DE PAPELERAS PARA RECICLAR
- CARLAS SOBRE RELACIÓN HIGIENE Y SALUD
- MAYOR VIGILANCIA MEDIANTE CÁMARAS
- PINTAR Y ARREGLAR LAS CLASES

**Talle de bebidas saludables**

**Desayunos saludables**

**Destacados e información**

**Fotos:**

# LOS RESIDUOS NO EXISTEN

## PROYECTO DE MEDIO AMBIENTE. IES GINÉS PÉREZ CHIRINOS. 07/08

**AUTORES:** Rosa Pardo Sánchez, profesora de Biología y Geología; José Felipe Montesinos Equiza, profesor de Biología y Geología; Miguel Gual Pérez-Templado, profesor de Educación Física

### INTRODUCCIÓN

Dentro del programa de Promoción de la Salud en la Escuela desarrollamos un proyecto de Medio Ambiente dirigido a la **reducción de residuos**. Paralelamente fuimos seleccionados para representar a la CCAA de Murcia en la tercera edición del Ecoparlamento europeo de Jóvenes para la Sostenibilidad. Elegimos el ámbito **Residuos** por su trascendencia local y global que posibilita el compromiso directo. Entendemos que un residuo deja de serlo cuando se convierte en materia prima de otro producto. Tal planteamiento da nombre a nuestro proyecto: **Los residuos NO existen.**

### OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la producción desorbitada de basura.
- Valorar la importancia de los recursos limitados.
- Reducir, Reutilizar y Reciclar evitando el agotamiento de materias primas y los impactos derivados de la acumulación y/o eliminación de productos de desecho.
- Habituarlos a separar la basura para su tratamiento ecológico.
- Introducir en nuestro instituto sistemas ecológicos de gestión de residuos.

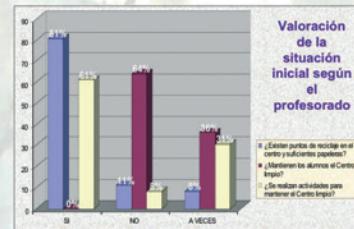
### METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Somos un grupo de profesores y alumnos voluntarios de 1º Bachillerato. Pretendemos ser un punto de arranque y dinamizadores entre nuestros propios compañeros. Os presentamos las actividades realizadas, la mayoría en horario extraescolar o aprovechando algunas sesiones de estudio o tutoría.

**Captura de Conciencia.** Murales expositivos de indagación y reflexión. Sensibilización.



**Investigación.**  
Estimación producción basura y hábitos reciclaje familias Caravaca.



**Instituciones.** Solicitud de contenedores especiales de recogida selectiva.



↑

↑

**Documentos de trabajo colectivo**

Libro nacional: 50 iniciativas por la sostenibilidad  
Informe UNESCO dentro de la Década para la Educación Sostenible



**Comunicación.** Educarm, prensa, TV, Revista Mosaico, Web del instituto y otros.



**Puntos Limpios.** Elaboración de contenedores especiales con material de desecho e instalación de puntos limpios. Semanalmente, un equipo rotativo descargará el contenido de nuestros contenedores a los de recogida selectiva municipal.



**Ecocreadores.** Arte material de desecho.



### RESULTADOS

Se ha promovido un cambio de actitud y mejorado la gestión de residuos del Centro. Creemos que las familias adquirirán un mayor compromiso ambiental alentados por sus hijos.

Destacamos la dificultad del escaso tiempo para desarrollar actividades y la necesidad de resultados inmediatos por parte de los alumnos. Se requiere una fuerte convicción y motivación para emprender un proyecto de esta envergadura.

Valoramos la participación de jóvenes ante un problema causado por adultos, el tratamiento de temas ambientales que repercuten de forma directa en el entorno y el fomento de lazos de convivencia.

### AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los alumnos y compañeros que se han implicado en el Proyecto y en especial al Equipo del Programa de Promoción de la Salud en la Escuela, a Juana María Moreno López, por su aportación de datos estadísticos, a los padres y madres que nos apoyan, a Mª José Segura Daza, Directora del Centro, por su respaldo incondicional, a Mª Rosa Martínez Egea, por su labor de traducción en la WEB internacional y a Pascual Macanás Hidalgo por su dedicación en el mantenimiento y conservación del Centro.

### CONCLUSIONES

Queremos promover la actuación permanente. En cursos sucesivos se constituirán equipos de alumnos responsables de medio ambiente. Se realizarán recordatorios gráficos y se dedicará una sección en la página Web del instituto para difusión de temas ambientales.

Que los alumnos demuestren que son capaces de promover cambios de actitud a su alrededor resulta muy esperanzador de cara a un futuro que les pertenece. Deseamos que el proyecto contribuya a impulsar el compromiso con la Tierra.

# Educación para la Salud

IES Ginés Pérez Chirinos (Caravaca)

## ¿Qué pasa con la salud?

### Alumnos

¿Comes 3 piezas de fruta al día?



¿Reciclas en casa?



¿Usas el casco atado correctamente?



### Profesores

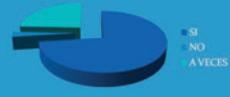
¿Mantienen los alumnos el centro limpio?



¿Los alumnos desayunan alimentos saludables?



¿Hay buen clima de trabajo en el claustro?



### Actividades



### Objetivos

- Introducir positivamente el plan de Egpi en el centro
- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado del entorno
- Separar la cantidad de residuos generados en el Instituto
- Reducir el peso de las mochilas en alumnos de 2º de ESO e incidir en las editoriales para la publicación de libros en fascículos
- Mejorar los hábitos alimenticios de nuestros alumnos
- Crear hábitos para la práctica de actividad física
- Realizar actividades de fomento general de los hábitos saludables

### Evaluación

Cuestionario para profesores  
Cuestionario para alumnos



### Conclusiones

- La experiencia de implantación del plan de Egpi ha sido muy positiva para todos los profesores implicados. El año que viene se pretende continuar con el proyecto.
- Los datos de los instrumentos de evaluación son un buen punto de partida para abordar problemas más concretos el curso que viene.
- Los alumnos de 1º de ESO han reducido el peso de sus mochilas un 60% y algunas editoriales se están planteando la iniciativa.
- Los padres disponen de un medio para controlar los desayunos de sus hijos y, los mismos, se han quedado con la iniciativa.
- Los RECREOS han sido un ejemplo de cómo emplear sencillamente el espacio existente en el colegio para mejorar la salud.
- Toda la comunidad educativa conoce el Plan y quiere que siga en marcha, pues el centro ha visto mejorada con creces la convivencia, el proceso de enseñanza-aprendizaje y la salud de todas sus decisiones.

### AUTORES:

Miguel Gual Pérez-Templado  
Ángeles Carmen Sánchez Gil  
Rosa Nieves Pardo Sánchez  
José Yépes Candel  
José Felipe Montesinos Equiza



## Nos ponemos en marcha...

### III Ecoparlamento

Al principio, elaboramos unos **murales** con preguntas de reflexión que suscitaron curiosidad y captaron la atención de nuestros compañeros y profesores... en pocas días empezaría la toma de conciencia y sensibilización.

Aprovechando nuestros conocimientos de Comunicación Audiovisual hicimos algunos **fotos**, uso de papeleras, regulación de fuentes de agua, calefacción, etc., nos serviría para analizar si nuestras conductas son o no coherentes con el cuidado del entorno.

La clave de nuestra actuación se basó en el diseño del diseño de los **Puntos Limpios**. Se trata de contenedores de envases y papel-cartón, elaborados con material de desecho para instalar en el instituto. Cada semana, un equipo de los profesores y alumnos de 2º de ESO se encargará de descargar el contenido de estos contenedores y de su entrega a la recogida selectiva municipal.

Nos hemos puesto en contacto con la Consejería de Desarrollo Sostenible y Ordenación del Territorio, nos han respondido inmediatamente proporcionando 40 contenedores de papel que ya hemos instalado en los Departamentos y espacios comunes, así los lindemos cerca y todo será más fácil.

Hemos contado nuestra experiencia a los medios de comunicación, diarios locales y TV. Se emite periódicamente una presentación en PowerPoint de nuestro proyecto en la televisión de Caravaca (vídeo comunicado).

Nuestra experiencia forma parte de una **Web internacional** en la que otros centros educativos participan, puedes buscarlos ahí y echar un vistazo a lo que van haciendo otros compañeros del mundo: <http://www.youngschoolsinitiative.org>

Para dar con nosotros sigue el país (Spain) y como tema de trabajo Waste (residuos), buscamos, recordá que nos llamamos **No Waste Disposals**. Nuestro vínculo está a nombre de miguel.

Hay un foro en el que podemos intercambiar experiencias y discutir sobre el tema de los residuos.

Publicamos regularmente en el portal de estos educadores en páginas de debate y animar a otros centros.

Y ya se está imprimiendo el **Libro a nivel nacional "50 iniciativas por la sostenibilidad"**.

### Gymkhana saludable

La actividad se organizó con motivo de la celebración de las actividades de Santo Tomás de Aquino. En dicho día se dieron cita otras muchas actividades formativas que acompañaron a esta.

En esta actividad podían participar todos los alumnos, organizándose dos categorías principales, una para deportistas y otra para no deportistas de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos.

La Gymkhana consistió en un total de 9 pruebas puntuables por separado, y que su suma daban el premio al equipo, el cual debía tener un total de 5 participantes.

Las diferentes pruebas fueron las siguientes:

1. Reanimación cardio-pulmonar a un maniquí específico para tal efecto
2. Reconocimiento de señales de tráfico
3. Circuito de sensibilización en sala de ruedas
4. Circuito de sensibilización en bicielada todo terreno
5. Sesión de yoga para realizar un tiempo de relax
- 6.- Pasapalabras saludable
- 7.- Realización de Dietas saludables en Inglés
- 8.- Identificación de sabores, olores y texturas de elementos saludables
- 9.- Control del pulso cardíaco mediante pulsómetro

Finalmente, se realizó el recuento de la puntuación de cada una de las pruebas desarrolladas, para determinar los equipos ganadores en cada una de las dos categorías.

Es digno de resaltar que participaron un total de 15 equipos, es decir, 75 alumnos en total.

### Concurso de arte con productos de desecho

El profesor José Yépes Candel organizó, con la colaboración del Grupo de coordinación de Educación para la salud, un concurso de **obras artísticas** construidas con elementos que supuestamente se consideraban de desecho.

Las obras se fueron entregando durante varios días antes de la exposición, y la entrega de premios que se realizó el día de las fiestas de Santo Tomás de Aquino, patrón de los Centros de Enseñanza Secundaria.

El concurso tuvo una gran aceptación, ya que se presentaron más de 20 obras, muchas de las cuales tenían un tamariño considerable y una imaginación digna de admirar por muchos artistas de renombre.



### ¿UNA CARGA PENSADA?

#### CAMPAÑA EN CONTRA DEL PESO EXCESIVO DE LAS MOCHILAS

PRODUCIDA POR EL I.E.S. GINÉS PÉREZ CHIRINOS



EL SABER SE OCUPA LUGAR Y ADEMAS PESA



### Campaña en contra del peso en las mochilas

Este científicamente demostrado que los alumnos no deben sobrecargar su espalda con un peso superior al 10% de su peso corporal. Los alumnos en Septiembre que en nuestro instituto hemos encontrado que el 80% de los alumnos llevan una mochila que supera este porcentaje se supera considerablemente y que el problema es más serio de lo que en principio parece.

La idea es concienciar a las editoriales para que publiquen sus **libros en fascículos** tal y como lo hacen con Junio, (aburrido de?

Por tanto, el equipo de profesores encargado del programa se puso a trabajar en el tema, desarrollando ideas y estrategias coordinadas por la profesora Ángeles Carmen Sánchez Gil.

La primera medida fue concienciar a los padres que estuvieran interesados en **guillotinar los libros de sus hijos** para devolverlos a la librería, y que los alumnos no carguen en Septiembre con más de 10 kilos de mochila.

Así, se comenzó a guillotinar los libros con la ayuda de APCOM, un taller ocupacional para personas con discapacidad, que fueron los artesanos responsables del guillotinado y perfecto encuadernado de los libros.

Por otro lado se contactó con todos los **centros sanitarios** de la comarca del Noroeste, para obtener el **apoyo mediante firmas** de los profesionales implicados en el sector (pediatras, fisioterapeutas, enfermeros, etc.). Esta misma iniciativa se llevó a cabo en los **centros educativos** de primaria y secundaria, recogiendo las firmas del claustro de profesores, asociaciones de padres y madres de alumnos y equipos profesionales.

Finalmente se organizó una **noticia de prensa** en la cual se explicó detalladamente la campaña, la cual se acompañó con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Aunque parezca increíble, ya estamos viendo los frutos del trabajo, y algunas editoriales ya han mostrado su interés, mostrando al menos, interés y predisposición en el cambio. Probablemente con un poco más de tiempo, las editoriales podrían ofrecer una gama más amplia de libros, adaptados a los intereses de los alumnos, sin perder calidad ni precio, con un precio que estén provocando desde retrasos en el crecimiento hasta malformaciones en la columna en alumnos que están en plena fase de crecimiento.

### Ticket saludable

Tras observar que muchos alumnos llegan al centro sin haber tomado nada, y así pasan la mañana, que otros ingieren como desayuno bollería y chucherías. Y algunos, a pesar de traer bocadillos, su contenido no es el más saludable, nos hemos visto en la necesidad de hacer una propuesta innovadora en este centro.

Se propone hablar con el responsable de la **cantina** para que facilite al alumnado una combinación de bocadillos, cuyo contenido sea lo más **saludable** posible, combinados con zumos o fruta natural. El precio variaría según el contenido y el pedir, y nunca excedería de 2,5 euros. Los alumnos pagarán con su ticket, que los **padres** habrán adquirido con antelación en el centro, y el cantinero a diario trocearía para todos los desayunos consumidos al final del mes. Al final de la semana el alumno será obsequiado con una botella de agua.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Finalmente se organiza una **noticia de prensa** en la cual se explica detalladamente la campaña, la cual se acompaña con un cartel realizado por el profesor José Yépes Candel, el cual representa gráficamente la importancia del problema.

Únete a nuestra campaña

AUTORES:

Ángeles Carmen Sánchez Gil  
Miguel Gual Pérez-Templado  
Rosa Pardo Sánchez  
José Yépes Candel  
José Felipe Montesinos Equiza



Hiperkyftosis

Consiste en el aumento de la concavidad anterior de la columna dorsal. En la mayoría de los casos se debe a la adopción prolongada de posturas inadecuadas o a que falta potencia en la musculatura paravertebral.



Escoliosis

Consiste en la desviación lateral de la columna vertebral



Hiperlordosis

Es el aumento de la concavidad posterior de la columna vertebral, habitualmente en la zona lumbar aunque también puede darse en la cervical

Los estudios nos avalan

Estudio descriptiva sobre el uso de la mochila escolar

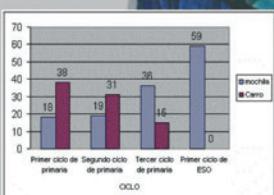
Por

Ramón Cruz del Moral

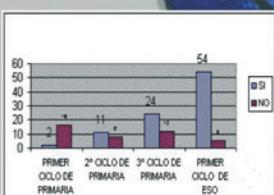
M.ª Julia Zaplaza Sánchez

Inmaculada Rodríguez Martín

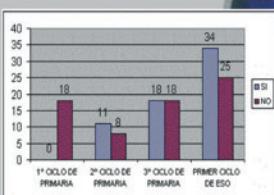
<http://www.trasgo.es/coleRecurso/articulos>



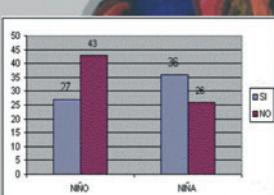
Uso de la mochila o carrito



El peso de la mochila es igual o superior al 10% del peso corporal por ciclos



Relación del dolor de espalda y ciclo de estudios



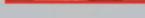
¿A quién afecta más a niños o a niñas?

# EL SABER SÍ OCUPA LUGAR Y ¡ADEMÁS PESA!

NUESTRAS  
SOLUCION  
ES



GUILLOTINAR  
LIBROS



ENCUADERNAR  
POR TRIMESTRES



SUSTITUIR LIBRETAS POR  
CARPETA CON ANILLAS



ANTES DE  
GUILLOTINAR

DESPUÉS DE  
GUILLOTINAR

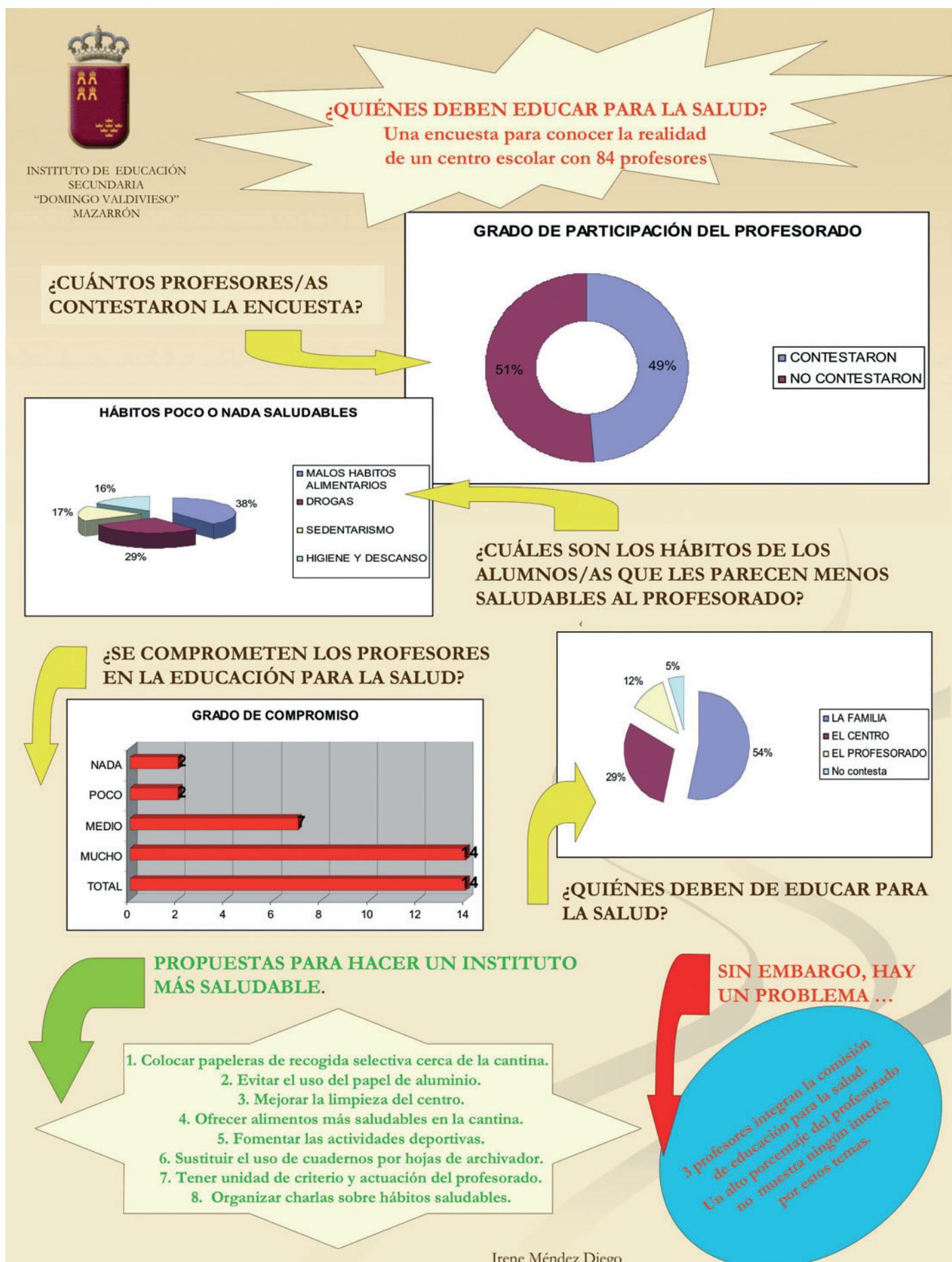
EL PESO DE  
LA MOCHILA  
NO DEBE  
SUPERAR EL  
10% DEL  
PESO  
CORPORAL

## PETICIÓN A LAS EDITORIALES

Publicación de los libros de texto en  
fascículos o agrupados por trimestres

I.E.S GINÉS  
PÉREZ  
CHIRINOS





## I.E.S. Felipe II, Curso 2007-08

Estimados compañeros/as:

Los **Objetivos** han sido identificar las Actividades que realizan los alumnos del I.E.S. Felipe II de Mazarrón, en su Tiempo Libre y motivar a la práctica de Actividades de Tiempo Libre saludables.

En la **Metodología** se han elaborado 100 Fichas de los cuestionarios que han realizado los alumnos del I.E.S.: E.S.O. Y Bachillerato. Se ha realizado una exposición con los materiales trabajados.

Referente a los **Resultados**, los alumnos realizan diferentes actividades saludables en su tiempo libre, incluidos los inmigrantes, que son el 27% de los alumnos del I.E.S. La mayoría de los alumnos elige, al menos, una actividad deportiva. Muchos alumnos han ampliado sus opciones de Actividades en el Tiempo Libre.

Finalmente llegamos a la **Conclusión** que es importante recordar la amplísima oferta de un Tiempo Libre bien aprovechado y que les proporcione Salud al Cuerpo y a la Mente. Con actividades motivadoras, deben trabajarse estos contenidos, con los alumnos, con cierta frecuencia.

Saludos desde Mazarrón, los **Autores**:

Antonia Navarro Rodríguez, Antonio Domene Picón, Mariana Chillón Garzón, Alberto J. Caro Rosillo, Andrés Piña Blaya, F. Pascual Sánchez Hernández.

(Belmiveo - Playas-Ayuntamiento- I.E.S.)



PLAN DE EDUCACIÓN

PARA LA SALUD EN LA ESCUELA- EpS

REGIÓN DE MURCIA



T  
I  
E  
M  
P  
O

SALUDABLE

en Mazarrón



# I.E.S. RAMÓN ARCAS MECA (Lorca)

## SALUD Y CONVIVENCIA



AUTORES: Navarro Rodríguez, Jaime; Navarro Pinero, Isabel Mª; Periago Lorca, Nieves;  
Ruiz Alcolea, Ana Mª D.; Ortuno Casas, Juan; Montero Camarena, Pilar.





## I.E.S. RAMÓN ARCAS MECA (Lorca)

# INTERVENCIONES SOBRE LA CONVIVENCIA EN NUESTRO I.E.S.

**AUTORES:** Navarro Rodríguez, Jaime; Navarro Pinero, Isabel Mª; Periago Lorca, Nieves; Ruiz Alcolea, Ana Mª D.; Ortuno Casas, Juan; Montero Camarena, Pilar.

### DOCUMENTOS

- Revisión y actualización
- Conocimiento y aplicación
- Normas sencillas y aceptadas por todos
- Protocolos de actuación en conflictos

### ORGANIZACIÓN DEL CENTRO

- Criterios de organización de los grupos
- Distribución de los espacios

## HABILIDADES SOCIALES

### Responsabilidad

Asumir las responsabilidades individuales y de grupo es fundamental para la mejora de la convivencia.

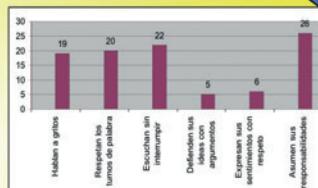
### Relación con los alumnos

### Relación con los padres

Los docentes deben contar con las habilidades sociales necesarias que favorezcan el desarrollo de su labor.

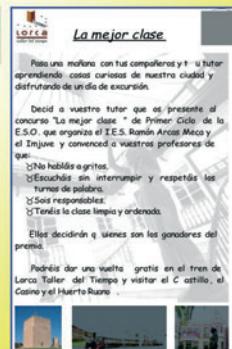
### Premio a la mejor clase en el primer ciclo

### Encuesta



### Control del estrés

El estrés. Prevención de la ansiedad. Técnicas de relajación.



# PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES

Como colofón a las actividades complementarias y extraescolares realizadas a lo largo de todo el curso, entre los días 21 y 25 de abril se celebró la "**SEMANA DE LA SALUD**", en la que se abordaron con los alumnos en horario lectivo (dos o tres sesiones) temas de tanta actualidad como **prevención de hábitos nocivos** (1º ESO), **nutrición** (2º ESO), **sexualidad y VIH/SIDA** (3º ESO), **autoestima** y **habilidades sociales** (4º ESO).



Además, se organizó un segundo "**DESAYUNO SALUDABLE**" tras el celebrado el pasado mes de enero, en el que se incluyeron algunos de los ingredientes que deben estar presentes en cualquier desayuno: lácteos, zumos, frutas diversas, tostadas, cereales, jamón serrano, tomate rallado, aceite y sal. Desayunaron todos los alumnos del centro, en torno a los 750, y todos los miembros de la comunidad educativa que así lo desearon.



**ALCANTARILLA**  
**Murcia**

Este proyecto pretende fomentar en nuestros alumnos la adquisición y afianzamiento de **HÁBITOS SALUDABLES**. Aumentar la participación en actividades de ocio activo, reducir el consumo de sustancias nocivas y mejorar las pautas alimenticias y nutritivas de nuestros alumnos en su vida cotidiana son algunos de los retos a los que nos enfrentamos, siendo conscientes de que se trata de un **problema complejo** y de gran actualidad en nuestra sociedad, en la que los medios de comunicación de masas tienen un papel importantísimo en la configuración de los gustos e intereses relacionados con el cuerpo. La participación activa de todos los sectores de la comunidad educativa permitirá la consecución de los siguientes objetivos:

## OBJETIVOS GENERALES

omentar en los alumnos y, en general, en el entorno de nuestro centro, hábitos saludables relacionados con la adecuada alimentación y nutrición, la práctica cotidiana de ejercicio físico y el uso constructivo del tiempo de ocio.

oncienciar a la comunidad educativa de esta problemática y diseñar alternativas coherentes.

## OBJETIVOS INTERMEDIOS

omentar una alimentación sana y variada basada en la "dieta mediterránea".

oncienciar a nuestros alumnos de la necesidad de desayunar adecuadamente.

romover la práctica regular de actividad física, adaptada a las características y gustos de cada persona.

ener en nuestros alumnos una actitud responsable ante prácticas nocivas para su salud.

onocer los hábitos de actividad física y deportiva, de nutrición y de consumo de sustancias nocivas, por parte de los alumnos del centro.

mplicar a la comunidad educativa del **IES ALCÁNTARA** en el presente proyecto.

# I SEMANA DE LA SALUD

A lo largo del curso escolar se ha llevado a cabo un extenso programa de actividades planificadas por los distintos departamentos de coordinación didáctica, especialmente por el de Educación Física, como promotor del proyecto.



Además de las actividades diseñadas para los alumnos, se organizó un **ciclo de conferencias** que versaron sobre sus hábitos alimenticios, los estilos de vida en la adolescencia y el uso activo del tiempo libre, dirigidas a todos los miembros de la comunidad educativa de nuestro centro, al barrio de Las Tejeras donde se sitúa y al municipio de Alcantarilla en general.

### **"La alimentación de nuestros hijos"**

**Dª. ANA MENDOZA BAYONA**

*Diplomada en Dietética y Nutrición*

**"¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo adolescente?"**

**Dª. MABEL MIRA TOVAR**

*Licenciada en Psicología*

**"Actividad física saludable"**

**D. ANDRÉS FRANCÉS TERUEL**

*Profesor de Educación Física del IES*

*"Francisco Salzillo" de Alcantarilla*

## ENTRE TODOS MEJORAMOS NUESTRO DESAYUNO

**Autores:** Bueno Ortiz, Isabel María; Saavedra García, Teresa; Barreto Fernández, Antonio; Guzmán Alburquerque, Diego.  
**IES Sangonera la Verde.** Ctra. Mazarrón, Km. 5. 30833 SANGONERA LA VERDE (Murcia). Telf. 968 86 89 85 - FAX 968 86 93 29 e-mail: 30013566@educarm.es



### INTRODUCCIÓN

Una alimentación equilibrada contribuye a un estilo de vida saludable. Junto al rol educativo que cumple la familia, las instituciones educativas deben contribuir a fomentar hábitos saludables desde las diferentes áreas de conocimiento. Un desayuno (D) más adecuado, además de contribuir a un patrón dietético más saludable, puede tener una influencia considerable sobre los resultados escolares. Por ello nos planteamos actuaciones encaminadas a modificar dichas costumbres dando cumplimiento al Plan de Educación para la Salud en la Escuela.

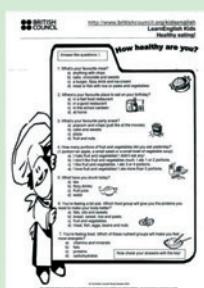


### OBJETIVOS

Conseguir que los alumnos: 1. Conozcan los diferentes tipos de nutrientes. 2. Consuman alimentos sanos. 3. Reflexionen sobre importancia de un buen desayuno.

### METODOLOGÍA.

- Población diana: alumnos 1º E.S.O.
- Evaluamos el estado previo mediante cuestionario de 22 preguntas cerradas sobre hábitos alimenticios y actividad física contestado en seno familiar (10.2007). Volvemos a pasar el mismo cuestionario tras la intervención (05.2008).
- Profesores de biología dedicaron dos clases a impartir contenidos sobre distintos tipos de nutrientes y rueda de alimentos.
- Los alumnos elaboraron un modelo de desayuno completo.
- Se dedicaron tres clases de educación plástica a la confección pirámides alimenticias y paneles con ingredientes sanos.
- En idiomas aprendieron vocabulario relacionado con alimentación.
- Jefatura de Estudios organizó desayunos completos gratuitos al comienzo de la jornada lectiva compartidos con sus tutores.
- El departamento de Lengua convocó un concurso de minirrelatos sobre la nueva experiencia para publicar en revista escolar.
- Los alumnos de 1º de Bachillerato que cursan la materia optativa de comunicación audiovisual realizaron las grabaciones de todo el proceso.



### RESULTADOS. N= 100.



"Cuando nos hablaron del desayuno ideal para cada mañana, me interesó bastante, quería saber en lo que fallaba. Unos días después, cuando ya nos habían comentado lo mejor para desayunar, los nutrientes necesarios, lo que no debíamos comer... los profesores nos dijeron que tendríamos en la cantina un desayuno saludable. Yo bebí un zumo de naranja natural, con dos tostadas con tomate. Además de estar muy bueno, me llenó hasta el recreo" (Paula Aroca 1ºC)

"Ese día nos juntamos todos los alumnos de primero para desayunar y vinieron algunos profesores. Yo me lo pasé muy bien porque era la primera vez que desayunaba con los demás. Desayune un zumo de melocotón y una tostada con tomate" (Esterfania Iniesta 1ºA)

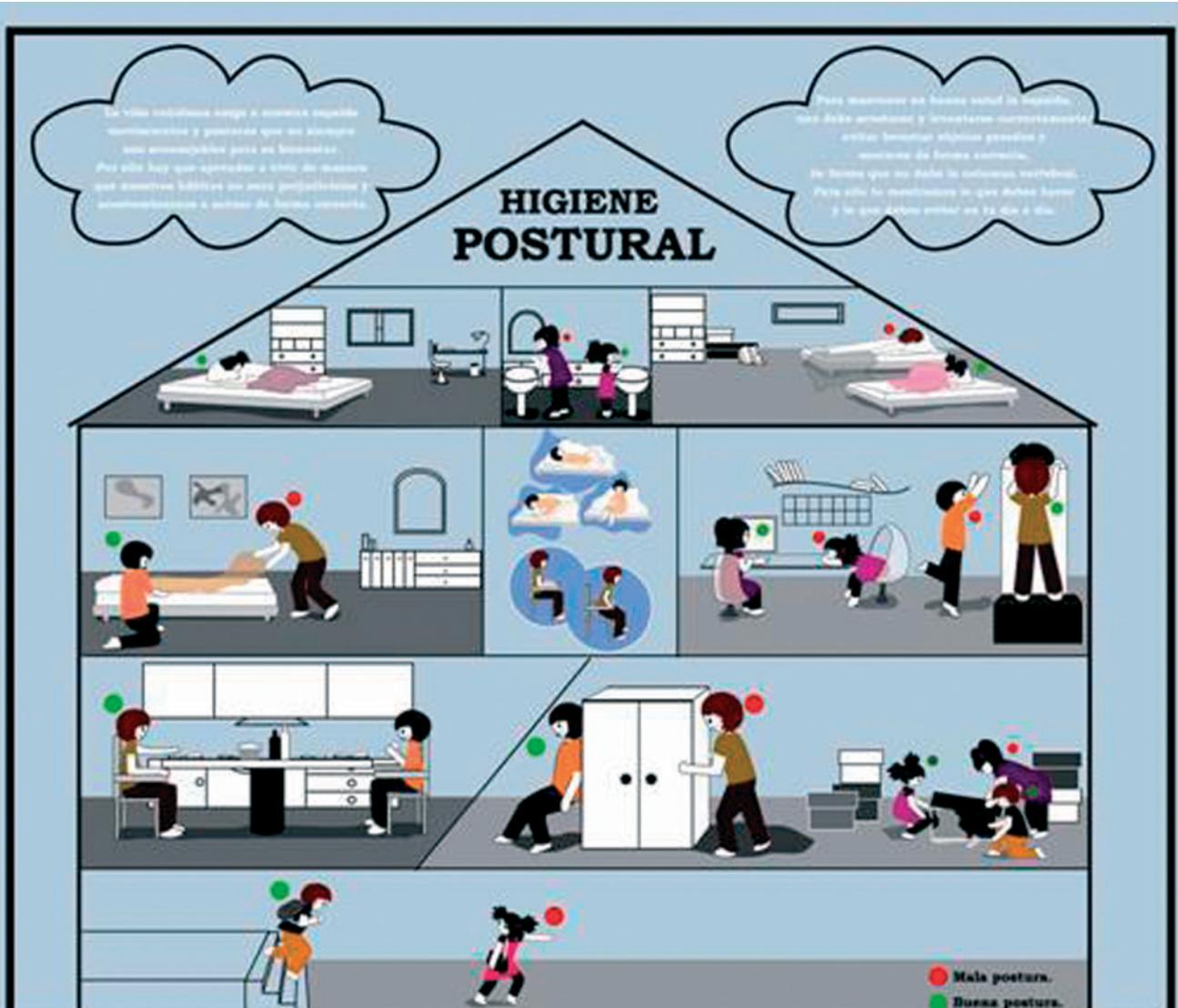


### CONCLUSIONES

Hemos conseguido implicar a gran parte del profesorado así como mejorar los hábitos alimenticios del desayuno de nuestros alumnos. Continuaremos desarrollando Plan curso próximo en coordinación con Centro de Salud

"Estuve bien, había cereales, leche, fruta, zumos, tostadas y más cosas, pero lo malo fue que estuvimos muy poco tiempo. Yo ya había desayunado en mi casa, pero es igual volví a desayunar, me comí dos tostadas y dos zumos de piña y después volvimos a clase de inglés" (Antonio José Sánchez, 1ºA)

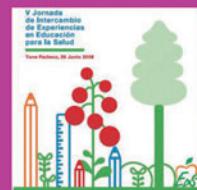
"A mí me pareció muy bien lo de concienciarlos, porque si tomamos un desayuno poco adecuado nuestra capacidad de rendimiento en clase bajaría y si tomamos uno adecuado podemos rendir lo necesario en clase" (Ana Sau 1ºE)



## LA SALUD EN EL AULA: NUTRICIÓN Y FOTOPROTECCIÓN SOLAR

Giménez-Vicente MV, Meoro-Avilés JF, Martínez-Jiménez MV

Instituto de Educación Secundaria de Librilla



### OBJETIVOS:

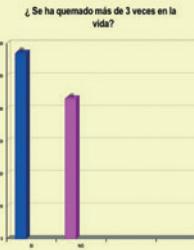
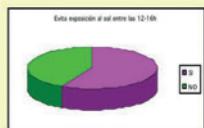
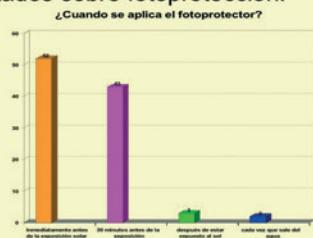
- Evaluar el conocimiento de los alumnos sobre nutrición y fotoprotección solar.
- Educar a nuestros alumnos para que adquieran unos hábitos de vida saludables.

### MÉTODOS:

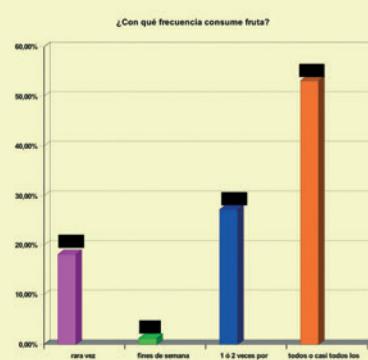
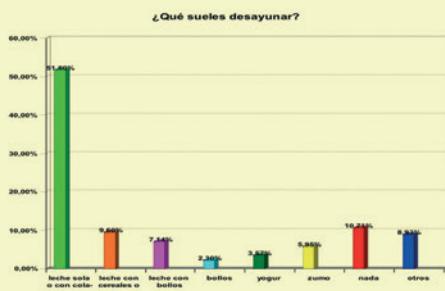
- Se estudió los conocimientos que los alumnos tenían sobre nutrición y fotoprotección mediante cuestionarios.
- Para conseguir que nuestros alumnos adquieran hábitos de vida saludables se impartieron charlas por un profesional de la salud y un día se realizó un desayuno saludable

### RESULTADOS:

#### 1. Resultados sobre fotoprotección:



#### 2. Resultados sobre nutrición:



### CONCLUSIONES:

Mediante los resultados de las encuestas se observó que un porcentaje importante de los alumnos no evita las peores horas de exposición al sol (12-16h); que muchos se aplican la fotoprotección inmediatamente antes de la exposición al sol desconociendo que es necesario aplicarla antes para que se absorba y que un alto porcentaje se había quemado a lo largo de su vida en más de tres ocasiones.

En cuanto a la nutrición cabe señalar que la mayoría de los alumnos desayuna solamente leche y que un elevado número come fruta en rara ocasión o 1 ó 2 veces por semana.

En definitiva los buenos hábitos saludables deben de construirse desde la infancia ya que influirán notablemente en su vida futura.



## “ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN E IDONEIDAD DEL DESAYUNO Y ALMUERZO DEL ALUMNADO”.

I.E.S. RECTOR D. FRANCISCO SABATER GARCÍA  
Cabezo de Torres

PROFESOR REFERENTE	
PEDRO GARCÍA ZAMORA	
PROFESORADO	
JUAN CARLOS CABALLERO GARCÍA	
ARACELI GARCÍA BUENDÍA	
Mª ISABEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ	
CARLOS LOPEZ VEGA	
JOSE MANUEL MORENO SÁNCHEZ	
Mª JOSÉ VICENT PARDO	
ALUMNADO	
3º A, B, C, D y E de ESO	
2º B de ESO (Iniciación a la Ciencia)	



Los alumn@s de ambos grupos afirman que desayunan con rapidez aunque mastican bien y mejoran sus hábitos los fines de semana.

No suelen comer sin hambre, no comen más porque están estresados y la mayoría no sigue ninguna dieta (el 20% del ALUMNADO de ESO sí).

Por otro lado, el cepillado de dientes se observa que se afianza con la edad y el hábito de realizar ejercicio físico está en torno al 20% (valor muy bajo).



En general no padecen enfermedades asociadas a la nutrición, ni tienen falta de apetito, ni se sienten gordos; no tienen náuseas o vómitos; las alergias son más frecuentes en la ESO (20%); si bien, hay un porcentaje algo superior al 20% que afirma quedarse con hambre a veces.



# **COMUNICACIONES EN FORMATO POSTER**

---

**Educación Infantil y Primaria  
Educación Secundaria Obligatoria  
Otras**







# Situación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela de la Región de Murcia 2005 - 2010

Autores: Martínez Moreno, Fuensanta; Lozano Olivar, Aránzazu; López Alegria, Carmen; Gutiérrez García, José J.

Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Centros adscritos en el curso 2007-2008

CURSO ESCOLAR	CENTROS EDUCATIVOS ADSCRITOS	% CENTROS ADSCRITOS
2006-2007	127	20
2007-2008	108	15,5
TOTAL	237	35,5

## Actuaciones con respecto a la Estrategia Curricular



## Actuaciones con respecto a la Estrategia Participativa

### 3. OTRAS DISPOSICIONES Consejerías de Educación y Cultura y Sanidad

716 Orden de 29 de diciembre de 2005, conjunta de las Consejerías de Sanidad y de Educación y Cultura, para la coordinación de competencias relativas a la educación para la salud en centro Docentes no universitarios.

### Consejería de Educación, Ciencia e Investigación

10292 Orden de 4 de julio de 2007, de la Consejería de Educación, Ciencia e Investigación, por la que se establecen procedimientos en materia de recursos humanos para el curso 2007-2008

Modificación de la Cartilla de Servicios de Atención Primaria, con la adecuación del Servicio de educación para la salud al Plan de Educación para la Salud en la Escuela (pendiente de publicación en el BORM).

Decreto por el que se establecen medidas de protección de la salud y fomento de hábitos De alimentación saludable en niños y adolescentes en centros docentes no universitarios (pendiente de publicación en el BORM).

Nombramiento de Responsables/coordinadores en todas las estructuras de referencia: Consejerías, Gerencias de AP, CPRs, Centros Docentes, Centros de Salud y Ayuntamientos

### MUNICIPIOS CON GRUPO DE VILLAS EN RIESGO SOCIAL CONSTITUIDO

- Benítez
- Cieza
- Los Alcázares
- La Unión
- Mula
- Puerto Lumbreras
- Jumilla
- Molina de Segura
- Lorca
- Ricote

### MUNICIPIOS CON GRUPO DE VILLAS EN RIESGO SOCIAL EN VÍA DE CONSTITUCIÓN

- Alcantarilla
- Alhama
- Ampurias
- Almoradí
- Archena
- Antas
- Cehegín
- Villanueva de Segura

## Actuaciones con respecto a la Estrategia Formativa

ACTIVIDAD FORMATIVA	EDICIONES	ASISTENTES
• Seminario para nuevos coordinadores docentes de Educación para la Salud, Curso 06-07	2	127
• Seminario para nuevos coordinadores docentes de Educación para la Salud, Curso 07-08	1	120
• Cursos de aplicación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en centros docentes, Curso 06-07	5	100
• Cursos de aplicación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en centros docentes, Curso 07-08	8	120
• Cursos de aplicación del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en Ayuntamientos, Primaria y Ayuntamientos, Curso 06-07	5	180
• Seminarios para la implantación del Plan en centros educativos, Curso 06-07	35	600
• Seminarios para la implantación del Plan en centros educativos, Curso 07-08	37	740
• Curso de metodología de la educación para la salud en la escuela, Curso 06-07	1	10
TOTAL	94	1,397



## Actuaciones de investigación



## CONSIDERACIONES

- ❑ Hay que desarrollar una normativa regional que favorezca las actividades de promoción de la salud en los centros docentes. Para evitar que la educación para la salud de los centros pivote en una sola persona es necesario promover tiempos y espacios comunes que faciliten el trabajo en equipo de los docentes.
- ❑ La puesta en marcha del Plan, basada en la reflexión de las comunidades educativas sobre los aspectos saludables y no saludables que existen en las mismas, genera una importante demanda de asesoría y apoyo. Se hace evidente la necesidad de aumentar los recursos humanos que destinan las Consejerías para atender la gestión, desarrollo y seguimiento del Plan, dado el volumen de centros adscritos, actividades formativas, etc.
- ❑ Es necesario aumentar las ofertas formativas para todos los sectores, con el fin de facilitar la modificación de hábitos y comportamientos de las personas, y mejorar el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo entre las instituciones.
- ❑ La formación de la familia es una demanda mayoritaria del colectivo docente.
- ❑ Completar los recursos financieros con los inicialmente propuestos para cumplir con los capítulos dedicados a recursos humanos y elaboración de materiales educativos, que facilitarían especialmente la consecución de los objetivos del Plan, es uno de los objetivos a conseguir.
- ❑ Es importante destacar la importante apuesta que han realizado algunos Ayuntamientos de la Comunidad Autónoma, con un claro interés en mejorar la salud de sus vecinos. (Abanilla, Abarán, Aguilas, Archena, Blanca, Beniel, Bullas, Cieza, La Unión, Jumilla, Caravaca, Molina de Segura, Lorca, Lorquí, Los Alcázares, Mula, Pilego, Puerto Lumbreras y Ricote).

## Estudio sobre prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados del municipio de Torre Pacheco

Moreno Nicolás, María José  
Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Torre Pacheco

### Introducción

El consumo de alcohol se presenta como uno de los hábitos menos saludables en la población joven. Los estudios demuestran un descenso en la edad de inicio, así como un aumento en los porcentajes de consumidores adolescentes. Todo ello obliga a desarrollar acciones educativas y preventivas. Sin embargo, el desarrollo de este tipo de acciones requiere tener un conocimiento adecuado de las características de consumo de la población a la que se dirige. Con este propósito, en este trabajo se presenta un estudio sobre la prevalencia de consumo de alcohol en adolescentes escolarizados en educación secundaria de los IES del municipio de Torre Pacheco.

### Objetivos

Obtener información sobre la prevalencia del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados del municipio de Torre Pacheco. Estos datos permitirán el diseño de acciones de prevención del consumo.

### Metodología

- **Instrumentos:** Se diseñó un cuestionario a partir de las encuestas normalizadas del INE.
- **Variables:**
  - De naturaleza categórica:
    - Sexo (dicotómica: Chico/Chica).
    - Consumo alguna vez en la vida, en el último año, último mes, consumo semanal, haberse emborrachado alguna vez (dicotómicas: S/N).
    - Percepción personal de consumo (polítómica: nada, poco, normal, bastante, mucho).
  - De naturaleza cuantitativa:
    - Edad, edad de inicio en el consumo de alcohol, edad de inicio en el consumo semanal, número de veces que se ha emborrachado en el último mes.
- **Sujetos:** 678 alumnos de Educación Secundaria de los IES del municipio de Torre Pacheco.
- **Procedimiento:** Se remitió el cuestionario a todos los IES para su administración a alumnos de 3º y 4º ESO, 1º y 2º de Bachillerato y ciclos formativos.
- **Análisis de datos:** Se realizaron análisis descriptivos básicos para las variables cuantitativas, análisis de tablas de contingencia para variables categóricas y pruebas t de Student. Para el análisis de datos se utilizó SPSS (v.15).

### Resultados

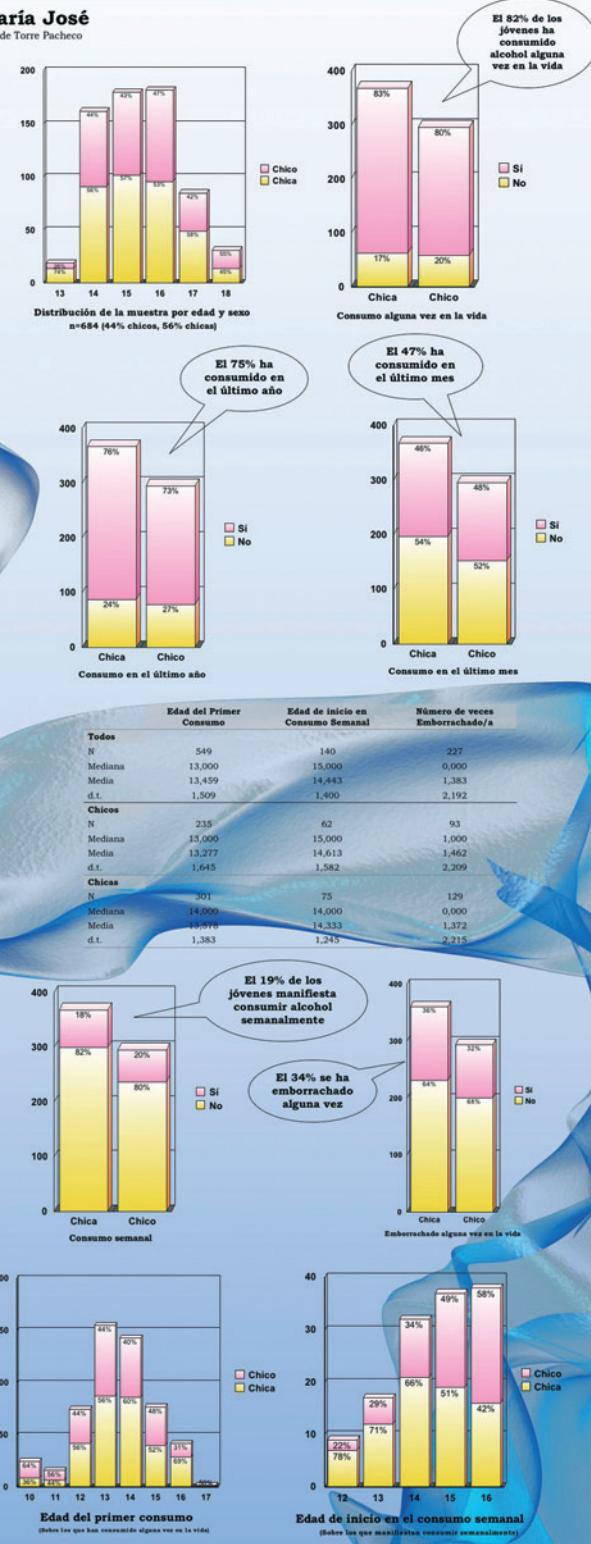
- 8 de cada 10 jóvenes ha consumido alcohol alguna vez en su vida (82% de los adolescentes, 81% de los chicos y 83% de las chicas).
- Algo más de 7 de cada 10 han consumido en el último año (75% de los adolescentes, 77% de las chicas y 74% de los chicos).
- Aproximadamente 5 de cada 10 consumió en el último mes (47% de los encuestados, 49% de los chicos y 47% de las chicas).
- La edad de inicio en el consumo de alcohol se sitúa en los 13,5 años: del 82% de los jóvenes que manifestaron haber consumido alcohol alguna vez en la vida, el 21% lo hizo antes de los 13 años, y el 50% antes de los 14 años. No se aprecian diferencias significativas entre chicas y chicos en la edad del primer consumo.
- Casi 2 jóvenes de cada 10 manifiestan consumir alcohol semanalmente, sobre todo fines de semana: 19% de los encuestados, 20% de los chicos y 18% de las chicas.
- La edad de consumo semanal se sitúa en los 14,5. Por sexos, los chicos manifiestan iniciarse en el consumo semanal, en promedio, a los 14,85 años; las chicas, aproximadamente 6 meses antes, a los 14,28 años. Esta diferencia es estadísticamente significativa ( $t(133)=2,802$ ;  $p=0,006$ ).
- Más de 3 adolescentes de cada 10 manifiesta haberse emborrachado alguna vez. Este porcentaje es algo menor en chicos (32%) que en chicas (36%).
- 16 de cada 100 adolescentes se han emborrachado en el último mes. De entre éstos, los chicos se han emborrachado 2,5 veces (en promedio), frente a las 3 veces de las chicas. Pese a todo esto, los adolescentes del municipio de Torre Pacheco perciben como normal-bajo el consumo que hacen del alcohol.

### Conclusiones

Se aprecia, de forma general, mayores porcentajes de consumo en los chicos, y una edad de inicio más temprana en las chicas. Resulta especialmente llamativo que casi un 20% de los jóvenes consume semanalmente, y que la mitad de éstos se ha iniciado antes de los 15 años. Estos datos, junto con la constatación de que el primer contacto con el alcohol se produce antes de los 14 años, pone de manifiesto la necesidad de desarrollar acciones de prevención especialmente durante el primer ciclo de la educación secundaria.

La tendencia actual en los estudios de consumo en adolescentes se dirige a la identificación de factores de riesgo y factores de protección. Por ello, dichas acciones deberían encaminarse a consolidar los factores de protección, pero sobre todo a desactivar los factores de riesgo [véase el reciente trabajo (2008) de Javier Gil en Revista de Educación (nº 346)].

**Palabras clave:** prevalencia, consumo de alcohol, adolescentes escolarizados, prevención, educación





# *Desayuno saludable en colegios del municipio de Torre Pacheco*

**Moreno Nicolás, María José**

Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Torre Pacheco

## **Introducción**

La Región de Murcia es la tercera comunidad autónoma con mayor prevalencia de obesidad infantil. El 80% de las madres consideran que la alimentación infantil es fundamental, aunque un 66% desconocen si sus hijos se alimentan de forma saludable. Estos datos obligan al desarrollo de actividades para fomentar la alimentación saludable en colectivos jóvenes. Siendo el desayuno una de las comidas más importantes del día, se ha desarrollado esta actividad de Desayuno Saludable en Colegios del municipio de Torre Pacheco, para niños de 1º de primaria y sus padres. **Por qué queremos los padres?** Fomentar una alimentación saludable, en condiciones ideales, consiste en adquirir hábitos de alimentación. Por otra parte, las edades tempranas son las más adecuadas para consolidar hábitos. Por último, el tipo de desayuno (así como de la alimentación en general) depende de los padres. Así pues, desarrollar este tipo de actividad con los niños, como destinatarios, y con los padres, como agentes, es incidir de manera más efectiva en generar estilos de alimentación más saludables.

## Objetivos

- Enseñar a los niños cómo debe ser un desayuno adecuado.
  - Concienciar a los padres de los beneficios de una alimentación saludable.
  - Facilitarles pautas para la adquisición o modificación de hábitos relacionados con la alimentación.
  - Orientarles sobre un desayuno equilibrado.

## Metodología

- Invitación a los colegios para participar en la actividad.
  - Invitación a los padres.
  - Difusión publicitaria de la actividad.
  - Desarrollo de la actividad:
    - **Desayuno** saludable para niños y padres (leche, fruta pelada y troceada, cereales, pan, tomate rallado, aceite de oliva virgen extra y bizcocho casero).
    - **Charla** informativa sobre alimentación saludable y hábitos de alimentación, impartida por una diplomada en Dietética y Nutrición Humana bajo el título "La Alimentación de tus hijos. Una estrategia de Prevención".
    - Entrega de una **guía** sobre alimentación saludable (editada por la Consejería de Sanidad).
    - Entrega de un **folleto** sobre Desayuno Saludable (editado por el Ayuntamiento de Torre Pacheco).
  - Se invita a la **Asociación de Diabéticos de Torre Pacheco** a colaborar en la organización de la actividad, dado el carácter directo entre hábitos de alimentación, sobrepeso y diabetes.
  - Se invitó a **comercios locales** a colaborar como **patrocinadores** de la actividad, suministrando los distintos productos.

## Resultados

6 centros educativos participaron en el proyecto:

- CEIP Fontes
  - CEIP Ntra Sra del Rosario
  - CEIP San Antonio
  - CEIP Virgen del Pasico
  - CEIP Garre Alpañez
  - CEIP San Cayetano

En total, participaron 366 alumnos y 122 padres.

Se recogieron impresiones de los padres acerca del desayuno. Entre los más frecuentes son de destacar:

- "Mi hijo/a comiendo fruta? No me lo puedo creer."
  - "La verdad es que no dedicamos tiempo al desayuno, con lo importante que es."

Durante la charla, los padres tuvieron la oportunidad de resolver dudas sobre la alimentación infantil, así como de conocer la importancia que un desayuno tiene como soporte energético para el rendimiento escolar.

Uno de los colegios, decidió repetir la actividad, organizada por el propio colegio, para los alumnos de todos los cursos.

## **Conclusiones**

La actividad ha resultado de gran interés para los padres, así como para los propios colegios. Los padres deberían ser objeto de este tipo de acciones, ya que son agentes directos en el desarrollo de hábitos de alimentación, especialmente en edades tempranas.

**¿QUÉ DESAYUNO?**

DIEZ MINUTOS BASTAN!

UN BUEN DESAYUNO LES DARÁ ENERGÍA PARA TODA LA MAÑANA, MEJORARÁ SU RENDIMIENTO ESCOLAR Y SU ESTADO FÍSICO Y MENTAL.

Por la mañana  
IA DESAYUNAR!

Un desayuno sano y nutritivo es fundamental para comenzar el día con energía y concentración. Los desayunos saludables proporcionan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, mejorando el rendimiento escolar y el estado físico y mental. Los desayunos nutritivos incluyen cereales integrales, frutas frescas, leche o yogur, huevos, pan integral, etc. Evitar los desayunos ricos en azúcares simples y grasas saturadas es clave para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas. Recuerda que el desayuno es la primera oportunidad para alimentarte bien en el día.

**Palabras clave:** alimentación saludable, desayuno, hábitos alimenticios, centros educativos, primaria, padres

## V JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

### AUTORES:

Manuela Morote Montiel, Antonio Yelo Saorín, Joaquina Salmerón Álvarez, Pedro Herrera Buendía, Mariano Albarracín Marín-Blázquez y Diego López Alarcón

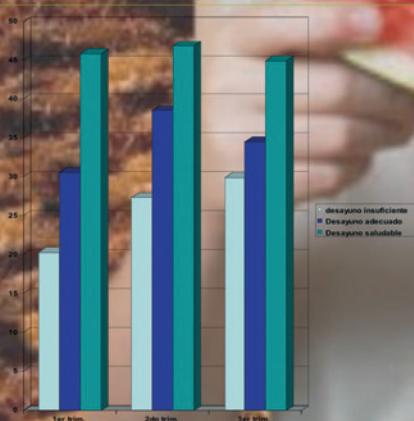
Centro de trabajo: Ayuntamiento de Cieza. Plaza Mayor nº 1. Cieza

### INTRODUCCIÓN

A partir de la puesta en marcha del Plan de Educación para la Salud en la Escuela en algunos centros educativos del municipio de Cieza, el Ayuntamiento convocó en una primera reunión a los coordinadores docentes de EpS, a las AMPAS correspondientes y a la responsable del equipo de AP en marzo de 2008.

### METODOLOGÍA

Tras esta primera toma de contacto, se han celebrado tres reuniones hasta junio. Despues de estudiar los instrumentos de observación elaborados en la Consejería de Sanidad. se seleccionan determinados ítems referidos a alimentación e higiene, para volver a valorarlos por los claustros respectivos.



### CONCLUSIONES

Ha existido total disponibilidad para la asistencia a estas reuniones en los horarios de celebración de las mismas y muy buena predisposición al trabajo conjunto en el municipio.

### RESULTADOS

En la última reunión se definieron los objetivos y actividades que se trabajarán el próximo curso. Asimismo, se ha impulsado desde este Grupo la creación de Escuelas de Madres y Padres en EpS y la importante aportación que se puede hacer desde el Centro de Salud para invitar a asistir a la misma a las familias.

# GRUPO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL DE PUERTO LUMBRERAS

MÉTODO - GRUPO - RESULTADOS

JUNTOS CAMBIAMOS LOS COMPORTAMIENTOS  
DE LOS ESCOLARES

AMPAS

AYUNTAMIENTO

COLEGIOS

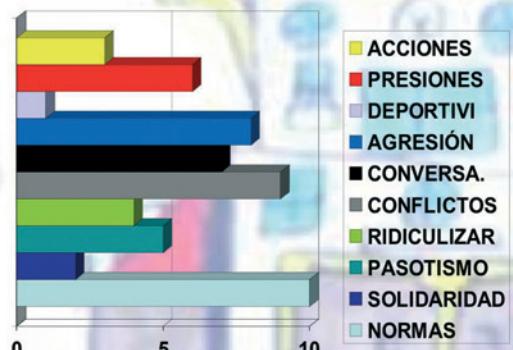
E.A.PRIMARIA

AUTORES  
José Ignacio Beiro Álvarez,  
Alicia Muñoz González,  
Encarna Gázquez Egea,  
Esther Egea Millán y  
María Teresa Martínez Marín.

NOS REUNIMOS UNA VEZ AL MES

ENCUESTAS:  
HABILIDADES SOCIALES  
CONDUCTAS DISRUPTIVAS

RESULTADOS DE LA ENCUESTA



## OBJETIVOS:

- Asunción de normas de convivencia.
- Saber escuchar e iniciar y mantener una conversación.
- Resolución de conflictos de forma pacífica.
- Habilidades alternativas a la agresión.
- Enfrentarse a las presiones de un grupo.
- Gestos de pasotismo o desprecio a los otros.

## CONCLUSIONES:

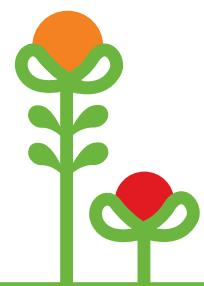
- ESCUELA DE PADRES PARA TODAS LAS AMPAS.
- TRABAJAR EL PRÓXIMO CURSO LOS OBJETIVOS Y ACTIVIDADES PLANTEADOS SOBRE HABILIDADES SOCIALES.
- SEGUIR CON LAS REUNIONES DEL GRUPO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL .
- POSIBILITAR LA ASISTENCIA DEL MAYOR NUMERO DE COMPONENTES DEL GRUPO.

**V Jornada  
de Intercambio  
de Experiencias  
en Educación  
para la Salud**

# **COMUNICACIONES ORALES**

---

**Educación Infantil y Primaria**  
**Educación Secundaria Obligatoria**



# EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

## Alimentación y Salud

Ana Mº García Marín, Tomás Luis Quiñonero Morossoli.  
CEIP Las Lomas. Águilas.



Durante todo el curso se está trabajando como centro de interés “Hábitos saludables de alimentación y nutrición” en los diferentes ciclos desde Infantil hasta 6º de Primaria.

Se han realizado encuestas relativas a los hábitos de alimentación (tanto en casa como en el colegio) y hemos estudiado las propiedades nutritivas de los alimentos saludables. Al mismo tiempo iniciamos esta actividad con la colaboración del Centro de Salud Aguila-Sur desde el que vinieron un pediatra y 2 enfermeros a dar charlas a las familias y a los propios niños.

Así mismo se realizan actividades globales que implican a toda la comunidad educativa haciéndola coincidir con “La Castañada”, “La Navidad”, “El

Carnaval” y “El día de la Región”. Se aprovecha cada día de fiesta para trabajar alimentos típicos y saludables de la Región y de Águilas.

En Educación Infantil se elige un alimento al mes para trabajar mediante proyectos globalizados a través de todas las áreas. Se han mantenido reuniones con los padres para pedirles colaboración e implicación en los objetivos de nuestro Plan de Salud en temas como desayuno sano, día de la fruta semanal, evitar chucherías en los cumpleaños....

De todas estas actividades se aportaran documentos gráficos a través de una presentación de Power Point.

## Análisis de la situación del centro en cuestiones de alimentación y nutrición

Mª Ángeles Meléndez Martínez y grupo de trabajo de profesores de EpS en el centro.  
CEIP Joaquín Tendero. Águilas.



### Introducción:

En este curso 2007-2008 hemos realizado estudios para conocer la situación de la Educación para la Salud en nuestro centro respecto al tema de alimentación y nutrición. El empezar por este apartado ha sido debido a la necesidad detectada de mejorar desde la escuela la alimentación y la nutrición de nuestros alumnos/as.

### Objetivos:

Informar sobre los estudios realizados y los resultados obtenidos.

### Método:

Exposición mediante Power Point del análisis de la

situación.

### Resultados:

Búsqueda de soluciones a los problemas que demandan todos los profesionales implicados en EpS.

### Conclusiones:

El análisis de la situación nos indica la necesidad de obtener herramientas útiles que formen y conciencien al alumnado en la mejora de sus conductas y conocimientos y que éstos les ayuden a ellos, a sus familias y, en general, a toda la comunidad educativa, a adquirir y fomentar estilos de vida saludables.



## Alimentación saludable

Purificación Andreo Sevilla.

CEIP Ginés Díaz - San Cristóbal. Alhama de Murcia.

### Introducción:

Elección Objetivo (Claustro): "Mejorar alimentación alumnos, incidiendo desayuno saludable".

### Metodología:

- Inserción en programaciones y planificación anual de las actividades.
- Trabajo en equipo (investigación-análisis situación): coordinador de salud-coordinadores ciclo docentes; profesores alumnos: profesores padres; padres alumnos.

### Resultados:

#### 1º TRIMESTRE (MOTIVACIÓN):

● **Objetivo:** "Presentar a la comunidad educativa la decisión tomada por el equipo docente y motivación".

##### Actividades de motivación:

- **Infantil -1º ciclo:** UD "Desayuno con mantel" (desayuno con padres).
- **2º ciclo:** "Por la boca vive el pez" (degustación alimentos).
- **3º ciclo:** "Día Europeo de la alimentación y la comida sana" (idem).

#### 2º TRIMESTRE (CUESTIONARIOS: ANÁLISIS-CONCLUSIONES):

##### Objetivos:

- "Conocer postura familias frente alimentación hijos (importancia dada; actuación; conocimientos...).
- "Adquirir conocimientos alimentación saludable".

##### Actividades:

- Elaboración cuestionarios por alumnos con familias; Infantil -1º ciclo y 2º-3º ciclos.
- **1º y 2º ciclos:** "Laura y compañía comen

sano" (Power Point - alumnos. Coordinación biblioteca).

- **3º ciclo:** "El comi-sani" (adquisición conocimientos juegos investigación alumnos coordinación biblioteca/ aula-informática).

#### 3º TRIMESTRE (ACTUACIÓN Y COMUNICACIÓN)

##### Actividad 1:

● **Objetivo:** Recoger-analizar datos cuestionarios, por alumnos-profesores.

##### Actividades:

- Recogida de información individualmente (alumno comprueba cómo se alimenta) y en grupo (gráfico de barras), para información aula-centro.
- Reflexión grupal y toma decisiones, reforzando lo correcto y mejorando erróneo. Exposición resultados-conclusiones. Inclusión acuerdos en PEC.

##### Actividad 2:

● **Objetivo:** Fundamentar actuaciones centro con charlas padres, por profesionales nutrición, medicina y psicología.

##### Actividades:

- 1ª Concienciación alimentación.
- 2ª Consecuencias en niños mala alimentación.
- 3ª Pautas de actuación.

##### Actividad 3:

● **Objetivo:** Mostrar centro desayunos saludables y variados.

● **Actividad:** Planificación desayunos y ofrecimiento por el centro, colaboración padres y empresas locales: "Semana desayuno saludable"

#### Conclusiones:

Investigación y reflexión Comunidad Educativa sobre alimentación sana, reforzando y aprendiendo, para adoptar finalmente medidas correctoras de actuaciones errores.

## Relación entre el Índice de Masa Corporal (IMC) en escolares de etnia gitana e inmigrantes marroquíes y la práctica de actividad física fuera del centro escolar.

Jose Miguel Angel Martínez, Juan Carlos Pérez Diéguez.  
CEIP Aníbal. Los Mateos. Cartagena.



### Introducción:

La sociedad del consumo y las nuevas tecnologías han provocado que se reduzcan las horas de práctica de actividad física (AF) y de juego de los niños<sup>1</sup> y por consiguiente, el nivel de sedentarismo y sobrepeso u obesidad infantil aumente de manera alarmante.

### Material y método:

Han sido analizados 130 sujetos de 6 a 12 años ( $n_1 = 66$  niños;  $n_2 = 64$  niñas) del CEIP Aníbal del barrio marginal de Los Mateos (Cartagena), de los que 86 son de etnia gitana y 44 inmigrantes marroquíes.

### Resultado y discusión:

De la muestra, el 36% padece sobrepeso/obesidad. De los alumnos cuyo IMC no es saludable, el 55% es obeso, y el 45% tiene sobrepeso. De este 55%, el 92% son de etnia gitana. Del total de los alumnos de etnia gitana, el 41% presentan sobrepeso/obesidad, frente al 25% de alumnos marroquíes.

De los 46 alumnos con sobrepeso/obesidad, el 76% son alumnos de etnia gitana, y el 24% alumnos marroquíes. El 65,21% de los alumnos con un IMC no saludable no practica ningún tipo de AF fuera del centro.

### Conclusiones:

Los datos muestran que los alumnos con un IMC saludable realizan una mayor AF fuera del centro que aquellos alumnos con sobrepeso/obesidad. Existe una mayor tendencia al sobrepeso/obesidad en chicas que en chicos de etnia gitana. Lo contrario que ocurre con alumnos marroquíes, donde son ellos quienes tienden a ser más obesos. Se puede manifestar que el género y la nacionalidad y/o la etnia influyen en la prevalencia de sobrepeso/obesidad en escolares del CEIP Aníbal.

<sup>1</sup> En la siguiente investigación se utilizan nombres genéricos como "alumno", "educador", "profesor", "niño", etc., que de no indicarse de forma específica lo contrario, siempre se referirán a varones y mujeres.

## Educación y hábitos alimenticios en el alumnado de infantil y primaria

M<sup>a</sup> Rosa Sánchez Clavel, María Sánchez Meroño, M<sup>a</sup> Ángeles Artés García, Elena Saura Cutillas, Gloria Serna Ramírez, Andrés Rosique Codina  
CEIP Fernando Garrido. Canteras. Cartagena.



Durante el presente curso escolar, se ha llevado a cabo en el centro un seminario del Plan de Educación para la Salud, donde a partir de unos objetivos propuestos, hemos analizado la situación sobre la alimentación y sus hábitos entre nuestro alumnado.

Para ello hemos realizado una encuesta que les ha sido entregada a los padres para conocer ¿qué tipo de alimentación realizan sus hijos?, ¿en qué entorno se realiza?, ¿qué hábitos sobre alimentación trabajan desde el hogar?.

En nuestro Centro además de informar a los alumnos y padres sobre qué alimentos son los más saludables y como se puede llevar a cabo una dieta equilibrada, realizamos “el día de la fruta” el cual consiste en que un día determinado de la semana los niños/as traerán para almorzar una pieza de fruta, De esta

manera se le obliga a tomar como mínimo una pieza de fruta a la semana que, aunque nos parece escaso, es una forma de introducirles para que coman fruta.

A través de los datos analizados, a simple vista, se puede apreciar cómo es la alimentación entre nuestro alumnado, siendo esta bastante satisfactoria. Aunque los datos han sido enviados a un especialista ya que consideramos que es la persona más indicada para interpretarlos de forma objetiva.

Para el próximo curso se plantea seguir trabajando la alimentación elaborando un dossier más amplio sobre la materia y formando e informando a los padres y madres, dando unas orientaciones sobre una alimentación equilibrada, hábitos que se pueden trabajar desde el hogar a modo de charlas o pequeños talleres.

## Por una escuela saludable

Rosa María García Molina, Pablo Antonio Alcolea Sánchez.  
CEIP “Juan XXIII. Abarán.



Partiendo de las decisiones de salud adoptadas en Claustro y de los objetivos de centro de Educación para la salud obtenidos del análisis de la realidad realizado el curso pasado, se decidió dividir el trabajo en 3 sectores.

Hemos trabajado mediante charlas “primeros auxilios” con el sector padres, alimentación y medio ambiente con el sector alumnos y alimentación y cuidados personales a través de formación en centros con el sector profesorado.

También el claustro ha analizado el documento sobre intervenciones en educación para la salud seleccionando contextualizando y definiendo de forma clara por ciclos aquellos objetivos, actividades

e información a las familias necesarias para subsanar las necesidades detectadas en el centro.

Los resultados han sido óptimos por haberse alcanzado los objetivos propuestos, incluso hay peticiones de continuidad por parte de los padres para el curso 2008/2009: Se intentará continuar con los “primeros auxilios” en casa y en el colegio e informar correctamente sobre la vacuna VPH. Como conclusión destacar el aspecto positivo de la participación del claustro al 100%, la respuesta receptiva por parte de los padres y el compromiso de continuidad por parte del colectivo.

La exposición Power Point será para reflejar el nivel informativo de lo desarrollado.

## II Seminario de Salud en el CEIP Alfonso X el Sabio

Carmen Serrano Martínez, Fernando Aguirre Núñez, Ana Molina Cañete, Elsa Mangut Serrano,

Laura Pérez Rodríguez, Sandra López Asensio.

CEIP Alfonso X el Sabio. La Unión.



### Introducción:

Dadas las necesidades de nuestros alumnos/as en cuanto a higiene y alimentación saludable se refiere\* hemos realizado unas actividades basándonos en el decálogo del centro adaptándolo al alumno según nivel.

### Objetivos:

- Modificar los hábitos higiénicos del alumnado y concienciar a los padres.
- Desarrollar y aplicar el decálogo de higiene.
- Hacer participar a toda la comunidad educativa del proyecto.

### Metodología:

En primer lugar, hemos elaborado decálogos (a gran tamaño) con distintos materiales.

También se dedicaron jornadas a: "Día de la Boca Sana", con distintos talleres, todos ellos con actividades adaptadas. "Día del Desayuno Saludable" con apoyos de las madres en Educación Infantil,

"Carnaval de Alimentos" y "Escuela de padres" centradas en las actividades realizadas referidas a salud buco-dental y alimentación.

### Conclusiones:

El alumnado y el claustro de profesores han estado muy motivados durante la puesta en marcha de las actividades de este segundo Seminario de Salud. Esto ha propiciado un mejor cuidado de la higiene personal de los alumnos y una mejora notable de los hábitos alimenticios de los mismos. No se han recogido datos objetivos sobre estas actividades concretas. Consideramos que la implicación de todo el claustro, la respuesta de los padres en participación y lo positivas y atrayentes que han resultado para nuestros alumnos es de suponer que son positivas.

Tanto alumnado como familia han aceptado satisfactoriamente tanto la metodología novedosa como los contenidos tratados en las diferentes actividades del Seminario.

\* según datos objetivos recogidos el curso anterior.

## Web Quest: Día de la Alimentación “Desayuno Saludable”

Sonia Macanás Alfonso, Álvaro Villanueva Jiménez, María Dolores Sanz Rodríguez.

CEIP Nª Sª de los Ángeles. El Esparragal. Murcia.



### Introducción:

La infancia es quizá el mejor momento para instaurar unos hábitos alimenticios correctos. Para ello es fundamental abordar esta tarea contando con las familias pues son los auténticos promotores de la alimentación saludable de sus hijos/as. Dentro de los objetivos programados para este curso en nuestro Plan de Educación para la Salud, y que

aparecen recogidos en la PGA y a su vez en el PEC, destacaríamos como iniciales y muy importantes el de mejorar, por un lado, los hábitos alimenticios de los alumnos comenzando por los tiempos de recreo; y por otro, mejorar las relaciones de convivencia entre padres/madres, profesorado y alumnado aumentando los canales de comunicación.

La presencia de estos objetivos, así como el interés

por desarrollar una actividad de estas características, se fundamenta en la detección de alumnado que asiste sin desayunar al centro, y que se alimentan en el recreo de "chucherías" y bollería industrial. La escasez de tiempo por las mañanas, así como la falta de información sobre la importancia de un hábito de desayuno saludable, ha hecho que numerosas familias no dediquen el tiempo necesario ni ofrezcan los aportes adecuados para comenzar el día de una forma sana.

De ahí la necesidad de "enseñar a los/as alumnos/as la importancia del empleo de una dieta adecuada, variada y equilibrada".

#### **Metodología:**

La metodología empleada para llevar a cabo este proyecto ha estado enmarcada en todo momento por la utilización de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación. Así, se ha planteado trabajar en dos fases bien diferenciadas:

#### **1ª FASE:**

En este primer periodo de trabajo con el alumnado se utilizó como hemos dicho anteriormente las NNTT. Para ello, con Segundo y Tercer Ciclo se desarrolló una WebQuest titulada "Desayuno Saludable". La utilización de este tipo de trabajo nos proporciona una herramienta muy útil, donde se conjuga el trabajo cooperativo con el aprendizaje constructivista, todo ello mediante la utilización de Internet.

En dicha actividad el alumnado tuvo que investigar sobre porque es importante el desayuno, cuales son los beneficios que les reporta, cuales son los efectos negativos que tiene el no desayunar, que alimentos debe incluir para que sea saludable y por último de que alimentos no se debe abusar.

También con primer y segundo ciclo se utilizó las NNTT. Así se confeccionó una Web Educativa, también titulada "Desayuno Saludable". En esta Web se le presenta al alumnado una serie de páginas secuenciadas, donde se les expone la importancia

del desayuno, los beneficios, los alimentos que deben tomar y de que alimentos no deben abusar. Por último, tienen una batería de ejercicios interactivos, en la que se pone aprueba los conocimiento que hayan adquirido anteriormente, después de haber realizado una lectura de cada una de las primeras páginas de la Web.

#### **2ª FASE:**

Esta última fase, corresponde al Taller realizado con todo el alumnado de Desayuno Saludable. Para ello se contó con la colaboración del AMPA del colegio que adquirió los alimentos necesarios para la puesta en marcha del taller. En dicha actividad el alumnado desayunó en el centro y cada grupo en su aula. También se distribuyó profesorado de apoyo junto con los tutores del grupo. Antes de iniciar el desayuno, se les hacia una serie de comentarios sobre aspectos relacionados con el desayuno y que fueron trabajados a través de la WebQuest y de la Web Educativa, en el que se comprobó en todo momento, que el alumnado había adquirido con gran satisfacción todos los conocimientos trabajados.

#### **Resultados:**

En cuanto a los resultados obtenidos podemos concluir diciendo que han sido satisfactorios, puesto que se les ha presentado la actividad de una forma atractiva y novedosa, obteniendo una gran participación e implicación del alumnado.

#### **Conclusión:**

Con esta actividad hemos pretendido animar a nuestro alumnado por un lado que sugieran algunas formas diferentes de hacer las cosas con el fin de mejorar la actividad, y por otro lado valorar la importancia que tiene realizar un desayuno saludable, y que han podido constatar a través de la Red.

## Abecedario de la Salud

Susana Moreno Barba.

CEIP Nuestra Señora de la Antigua. Monteagudo. Murcia



### Objetivos:

- Capacitar a los alumnos para participar activa y responsablemente en la creación y gestión de su salud.
- Conocer y apreciar su propio cuerpo y utilizar el conocimiento sobre el funcionamiento y sobre sus posibilidades y limitaciones para afianzar hábitos autónomos de cuidado y de salud personal.
- Reconocer situaciones y conductas que pueden implicar peligros o riesgos y ser capaces de enfrentarse a ellas con responsabilidad.
- Conocer e interiorizar las normas básicas para la salud: higiene, alimentación, cuidado corporal, etc.
- Despertar y estimular el interés y el gusto por el deporte como medio para alcanzar una vida saludable y para el fomento del compañerismo, la amistad y la solidaridad.

### Contenidos:

- El agua, fuente de salud.
- La alimentación sana
- La precaución y la prevención.
- El ejercicio físico.
- La protección del propio cuerpo.

### Metodología:

Cada semana se introduce una letra del abecedario, proponiéndose con ella una palabra relacionada con la educación para la salud.

Cada tutor trabaja en clase el tema en algún momento puntual de la semana, o de forma continuada, durante toda ella.

Al final de la semana se recogen las manifestaciones plásticas y escritas de los alumnos y alumnas.

La metodología será activa, lúdica y participativa, sobre todo, teniendo en cuenta que los contenidos sobre la educación para la salud no se pueden imponer. Se trata más bien de convencer de los beneficios de conductas saludables.

### Evaluación:

Se irá evaluando el proyecto sobre la marcha. Se convocarán reuniones mensuales, para un seguimiento adecuado.



## Las Tecnologías de la Información y Comunicación aplicadas a la Educación para la Salud

Isabel M<sup>a</sup> Sánchez Lermas; Carolina Alcón Rubio.

Escuela de Educación Infantil N°1. San Pedro del Pinatar. Murcia.

### Introducción:

El centro consta de seis unidades (dos aulas de cada nivel) y diez maestras.

Durante este curso 2007/2008 continuamos con el Proyecto de Educación para la Salud iniciado el pasado curso.

Del análisis de la realidad llevado a cabo se sacaron las siguientes conclusiones:

1. Desayunan poco (leche con cacao y algo de bollería)
2. Un 25% toman biberón para desayunar
3. Su dieta es poco variada.

Por ello nos hemos propuesto los siguientes objetivos:

- Realizar un desayuno equilibrado y completo.
- Conocer la necesidad de tener una dieta variada.
- Adquirir hábitos alimenticios saludables.

### Metodología:

Para llevar a cabo este plan hemos formado un equipo de coordinación integrado por la totalidad del claustro, el conserje y el AMPA.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para trabajar los contenidos de una forma atractiva y motivadora.

Colaboración de la familia para desarrollar hábitos y ponerlos en práctica en su vida cotidiana.  
Algunas de las actividades realizadas son:

- Desayunamos en el colegio.
- Búsqueda en Internet de información.
- Utilización del procesador de texto para escribir lo aprendido.
- Juegos on line.
- Power Point: ¿Qué he desayunado?
- Concurso fotográfico: "Mi desayuno".

### Resultados y conclusión:

Destacamos un alto índice de participación y motivación de alumnos y padres.

Observamos modificación de hábitos alimenticios: toman un desayuno completo, traen almuerzo variado.

Como conclusión existe un pequeño porcentaje de alumnos/familias que necesitan seguir trabajando estos hábitos.

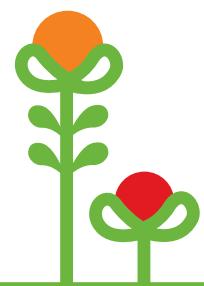
Daremos respuesta a esta y otras necesidades en nuestro próximo proyecto.

**V Jornada  
de Intercambio  
de Experiencias  
en Educación  
para la Salud**

# **COMUNICACIONES ORALES**

---

**Educación Infantil y Primaria  
Educación Secundaria Obligatoria**





# EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

## Revista “Saludable.es”

Francisca Saorín Palazón, Gabriel Martínez Valverde.  
*Grupo de Participación Social. Los Alcázares.*



### Introducción:

Saludable.es es una publicación de periodicidad trimestral en la que colaboran todos los centros educativos del municipio de Los Alcázares junto con la Concejalía de Educación del Ayuntamiento y el Área Comarcal de Salud de Cartagena dependiente de la Consejería de Sanidad. La revista recoge aquellas actividades, experiencias y buenas prácticas que se realizan en el ámbito de la salud. La revista nació en el curso escolar 2002/03 como una actividad más dentro de las realizadas por el “Grupo de trabajo de educación para la salud” y se ha venido editando sin interrupción hasta este momento. Está subvencionada por la Consejería de Sanidad y el Ayuntamiento de Los Alcázares.

### Objetivos:

- Dar a conocer a toda la comunidad educativa las prácticas, actividades y experiencias que se realizasen los centros educativos en el ámbito de la salud.
- Favorecer la coordinación entre los centros educativos junto con las demás instituciones que trabajan en la educación para la salud (AMPAS, Centro de Salud, Ayuntamiento...)

### Metodología:

Los coordinadores de salud de cada centro educativo, junto con el resto de componentes del grupo (representante de la Guardería Municipal, trabajadora social y enfermera del centro de salud, y representante del Ayuntamiento), se reúnen periódicamente para aportar las noticias, actividades y artículos a publicar.

### Conclusiones:

Es una experiencia única en la Región que favorece la coordinación entre los centros, entre éstos y los diversos estamentos que trabajan en la educación para la salud así como una vía de comunicación y difusión para toda la comunidad educativa.

## El peso de las carteras de los escolares ¿Sólo interesa al comienzo del curso? Actuaciones en el IES Floridablanca

Fernando Ureña Villanueva.  
IES Floridablanca. Murcia.



Durante el presente curso escolar, 2007/2008, el IES Floridablanca de Murcia ha seguido trabajando la temática de la Salud con el mismo planteamiento del curso anterior.

Los distintos departamentos didácticos expusieron su plan de actuación en la Comisión de Coordinación Pedagógica y dicha propuesta volvió de nuevo a los departamentos para su debate y concreción. Posteriormente, con las aportaciones de los distintos profesores, la propuesta fue consensuada y se comenzó a poner en práctica por los distintos profesores. Concretamente los temas abordados han sido los siguientes: Obesidad; Sexualidad; Medio ambiente y salud; Educación para el consumo, influencia de los medios de comunicación; Higiene postural, cuidado de la espalda; Alimentación y salud; Prevención del embarazo en la adolescencia; la seguridad y prevención de accidentes.

Además de lo anterior, y de forma transversal se abordó la temática del peso de las carteras y los cuidados de la espalda. Respecto a este tema se propusieron una serie de actuaciones para que, en un corto espacio de tiempo nuestros alumnos tengan una buena higiene postural y soporten menos carga.

El proyecto puesto en marcha tuvo varias direcciones:

- 1.** Desde el departamento de Educación Física incrementamos las actividades dirigidas a la Higiene postural y cuidado de la espalda.
- 2.** Desde el plan de acción tutorial, concienciar y enseñar al alumnado el uso adecuado de las mochilas.
- 3.** Desde las familias, separar los libros por temas.
- 4.** Contactar con las distintas editoriales.

## Educación para la Salud en el IES Ginés Pérez Chirinos

Miguel Gual Pérez-Templado, Antonio Joaquín Carrasco Martínez, Yolanda Rodríguez López, Manuel Ruiz Martínez, José Yepes Candel.  
IES Ginés Pérez Chirinos. Caravaca.



### Introducción:

Siendo el primer año de participación del Centro en el Plan de EpS, la participación ha sido un éxito, habiendo realizado un proyecto donde han intervenido más de 15 personas entre profesores y personal no docente.

Se han diseñado numerosas **actividades**; por un lado destacamos la campaña en contra del peso excesivo de las mochilas que ha sido promovida incluso a nivel Nacional, por otro lado destacamos la participación del centro en el III Ecoparlamento Europeo, formando parte de la publicación de un libro.

Además de todas estas actividades se ha realizado: un Gymkhana Saludable, dos cuestionarios para profesores y alumnos sobre la salud en el centro, un concurso de arte con material de desecho, contactos con la administración Local para traer contenedores selectivos al patio y para aumentar la vigilancia policial, campeonatos deportivos en los recreos, un ticket Saludable para la Cantina, y un largo etcétera de actividades.

Los **resultados** conseguidos han sido muchos dependiendo del tipo de actividades, a modo de ejemplo; disminución del peso de las mochilas y difusión del problema a nivel Regional y Nacional, implantación de la recogida selectiva de residuos en el centro, concienciación de la importancia de la salud a través de muchas actividades, etc.,

Las **conclusiones** han sido muy satisfactorias, recibiendo felicitaciones de toda la comunidad educativa por la marcha del proyecto. Los profesores participantes quieren seguir con el programa el año que viene y el equipo directivo ha visto mejorada la dinámica de trabajo tanto a nivel de profesores como de alumnos y del resto de la comunidad educativa.

## **El ruido en el centro educativo**

Pedro García Zamora, Alejandro González Macarro, Araceli García Buendía, Pilar Mora Góngora,

Carlos Lopesino Vega, Fernando Cifo González.

*IES Rector D. Francisco Sabater García. Cabezo de Torres. Murcia*



### **Introducción:**

El Plan de EpS del curso pasado contemplaba, entre otros objetivos, determinar la situación de salud, definir y priorizar objetivos, plantear y realizar pequeñas mejoras en cuanto a salud física y mental y mejorar el comportamiento del alumnado. Uno de estos aspectos fue el elevado nivel de contaminación acústica.

Para su tratamiento hemos propuesto y realizado una serie de actividades que, mediante la observación de nuestro entorno, la búsqueda de información, el debate y la generación de nuevos materiales, logren concienciar a la comunidad sobre este problema y contribuyan a su posible corrección y a la mejora de la convivencia.

El trabajo se ha planteado como parte de un estudio medioambiental más amplio con alumnos de 1º de Bachillerato de Ciencias de la Salud.

(medidos con un sonómetro) de las distintas dependencias que nos han permitido detectar los puntos fuertes y débiles.

Posteriormente se ha planteado el proyecto de mejora, que incluye la restauración aula de música, el cambio de timbre y una campaña de sensibilización de todo el alumnado:

- Concurso “¿Cómo andas de oído?”
- Carteles
- Encuesta
- Hotpotato
- Clic

También incluye la comunicación del proyecto a la comunidad educativa y un seguimiento y evaluación del proyecto a desarrollar durante el próximo curso.

### **Objetivos:**

- Comprender la importancia del ruido en la alteración del medio ambiente.
- Tomar conciencia de cómo el ruido perjudica la salud.
- Contribuir activamente en su disminución.
- Fomentar actitudes que contribuyan a solucionar este problema.

### **Metodología:**

En primer lugar hemos realizado una revisión y diagnóstico mediante la toma de datos de ruido



## Trabajamos por una alimentación y hábitos de vida saludables

Antonia Rodríguez Lozano.

IES Pedro Guillén. Archena.

### Tema:

Temas relevantes de la salud: Alimentación, Obesidad y Trastornos de Alimentación

### Objetivos:

- Dar a conocer el proceso seguido hasta plantear los objetivos para el próximo curso del programa de educación para la salud.

### Contenidos:

- Primero daré a conocer quién ha participado en aprobar qué contenido de educación para

la salud se iba a trabajar en el centro.

- Después contaré como he elaborado el cuestionario y los resultados del mismo.
- Para por último, describir los objetivos a trabajar para el próximo curso, tanto con el alumnado, profesorado y padres.

### Metodología:

Exposición oral.

## Por un centro más limpio y actitudes medioambientales positivas

Purificación Belén Collados Gil, Mariano García Castillo, Pedro Antonio Muñoz Pérez,

José María Robles Sánchez, Manuela Rondán Márquez, Maravillas Sánchez Fernández.

IES Oróspeda. Archivel. Caravaca.



### Introducción, Hipótesis y Objetivo:

Tras el análisis del cuestionario de detección de necesidades decidimos centrarnos en un problema evidente: lo sucias que quedaban las instalaciones debido a los malos hábitos de los alumnos. Así que nos propusimos mejorar esta situación. Al tener este tema una conexión directa con los residuos y el problema que generan se creyó oportuno trabajar ambos temas de forma conjunta.

### Metodología:

Siendo fundamental la implicación del alumnado convocamos periódicamente a los delegados, para informarles y pedir su colaboración. De igual forma se fue informando al profesorado, consiguiendo que participaran activamente varios departamentos. También se llevaron a cabo contactos periódicos con distintas entidades.

Se diseñó una serie de actividades programadas por trimestres con las que se intentaba implicar y concienciar al alumnado: concursos, murales, reciclaje, cuestionarios, talleres, etc.

El equipo de coordinación elaboró una serie de instrumentos para la recogida de información y seguimiento del Plan.

### Resultados:

Ha mejorado notablemente el estado de las instalaciones aunque falta profundizar en contenidos actitudinales.

### Conclusión:

Destacamos la importancia de la implicación del alumnado para la consecución de los objetivos propuestos, habiéndose alcanzado éstos en un alto grado.

## **Proyecto de Innovación Educativa “Talleres de Salud en el IES Romano García”**

Josefa María Viguera Sánchez, Antonio Jesús Ruiz Munuera.  
EOEP Molina de Segura. IES Romano García. Lorquí.



### **Introducción:**

El presente proyecto se adecua, por un lado, a las perspectivas formativas planteadas en el ideario educativo del Plan de Educación para la Salud en Centros Escolares; por otro, se presenta como un Proyecto de Innovación Educativa de la Consejería de Educación de la Región de Murcia.

### **Contenidos:**

- Higiene postural.
- Prevención de accidentes escolares y primeros auxilios.
- Educación nutricional.
- Educación del consumidor.
- Actividad física saludable.
- Educación ambiental.
- Contenidos conceptuales de formación “inducida”.

Proceso de evaluación previsto.

Se han utilizado las siguientes herramientas e instrumentos:

- Encuestas sobre nivel de satisfacción experimentado en las actividades, tanto para alumnos, padres como profesorado del Centro.
- Valoración individual de cada actividad al término de la misma por el equipo del Proyecto de Innovación.
- Valoración final por parte del Equipo Directivo y el Consejo escolar del IES.

### **Metodología:**

Los Talleres de Salud del IES “Romano García” se han basado en un modelo que simultanea la enseñanza ocasional con la interdisciplinar. Asimismo, hicimos uso de métodos pedagógicos activos, en los cuales el alumnado se implicó de forma directa en las tareas.



## Una “vacuna” sofrológica y psicológica en la escuela: El Mardan

José Jiménez López

IES Licenciado Francisco Cascales. Murcia

### Objetivos:

Enseñar a tomar conciencia plena del cuerpo como una realidad vivida, sentida, como el mejor estímulo para el equilibrio de la mente, y enseñar a aplicar en las situaciones de tensión las capacidades de autocontrol emocional.

### Método:

La metodología que se está utilizando es la sofrológica y el ya citado MARDAN . Este método tiene como principios básicos la información programada con diálogos escuetos, información visual y respeto vivencial, y el entrenamiento. Una vez aprendido se ha insertado en las distintas técnicas y procedimientos del aula, en particular en las técnicas de estudio, en la prevención de conflictos y en el afrontamiento de las pruebas escritas y orales

### Resultados:

Las pruebas empíricas y los informes fenomenológicos realizados pre y post entrenamiento a niños y padres refrendan los resultados obtenidos durante décadas de aplicación del MARDAN y que se pueden resumir en:

- 1º Mejora las capacidades mentales de la atención-concentración y memoria.
- 2º Disminuye significativamente la ansiedad rasgo.
- 3º Aumenta el autoconcepto emocional.
- 4º Mejora el clima social en el aula y en la familia.

### Conclusión:

Por todo ello el M.A.R.D.A.N. es una “vacuna” sofrológica y psicológica de eficacia probada y respetuosa con la personalidad inviolable a la que todo niño tiene derecho (Espinosa).

## Actividades de Promoción de Salud durante el curso 2007- 2008 en el IES Juan Sebastian Elcano

Carmen Gómez Egea, Mª Dolores Cascales Jaranay, Cristina Enrile Albir

IES Juan Sebastian Elcano. Cartagena.



**Actividades** de Salud en el Centro que se engloban dentro de las Escuelas Promotoras de Salud.

- Elaboración de carteles sobre “Los hábitos saludables” contemplando el ejercicio físico y la alimentación equilibrada.
- Desayuno saludable con motivo del Día mundial de la Salud.
- Mercadillo de chapas con mensajes alusivos a la salud, a las buenas maneras y modales.
- Conferencias sobre “La alimentación en la adolescencia”, “Ejercicio físico y salud” por personal cualificado.
- Proyección de la actividad “Ecoevaluación en el Centro sobre residuos, ruido, contaminación y agua”.

- “El día de la fruta”: los alumnos, al comprar su bocadillo, fueron obsequiados con una fruta.
- Relacionada con la Nutrición está la actividad en la Escuela de Hostelería, “La Química en la cocina”.
- Taller de bebidas saludables con degustación de diversos cócteles, entre ellos elaboración de el “San Francisco” y diversos batidos de frutas. Otros talleres preventivos realizados en el centro, han tratado los temas: tabaco, alcohol, educación vial y drogodependencias.

**Objetivos** propuestos para el próximo curso: Continuar y potenciar todas estas actividades y evaluarlas para comprobar que conllevan un cambio en toda la comunidad educativa.

## Educación afectiva, resolución de conflictos y salud psíquica

Juana María Martínez Martínez, Isabel Fuentes Molero  
IES Mediterráneo. Cartagena.



### Objetivos:

1. Comprender los “beneficios”, físicos y psicológicos, de las conductas pacíficas y respetuosas
2. Transmitir la importancia de conductas no-violentas y hacer frente a cualquier forma de desigualdad.
3. Canalizar adecuadamente los impulsos y las emociones, y aprender a manifestar y expresar los afectos.

### Metodología:

#### A) Por parte del profesorado:

- Abordar las emociones, sentimientos y afectos.
- Actividades de simulación para valorar distintas formas de canalizar los sentimientos: manifestaciones físicas o verbales.
- Análisis y comentario de documentos gráficos y audiovisuales.

#### B) Por parte del experto:

##### 1. Psiquiatra: Explicación de trastornos psíquicos:

- A) Desde el agresor: síntomas, posibles causas (psíquicas, sociales, efecto de drogas)...
- B) Relacionados con las personas que las padecen: secuelas físicas, mentales...

##### 2. Trabajador social: dónde acudir, formas de solicitar ayuda, protección...

### Resultados:

Las charlas de sexualidad impartidas hasta ahora han servido para que los alumnos manifiesten dudas y equívocos, y para que conozcan los lugares donde pueden acudir según las necesidades que se les planteen.

### Conclusión:

Entendemos que es necesario establecer vías de comunicación entre trabajadores de salud mental y trabajadores sociales y los educadores. Los centros educativos carecemos de los medios para cubrir las necesidades expuestas y que, sin embargo, afectan al ámbito educativo.



## Proyecto Hábitos Saludables

Antonio Pardo Jiménez, Jose M<sup>a</sup> Olmos Nicolás, Cesáreo Candel Soto.  
*IES Alcántara. Alcantarilla.*

### Introducción:

Nos pusimos en marcha prudentemente y con estas premisas.

- Contar con el apoyo del equipo directivo.
- Encontrar apoyo financiero.
- Tener libertad para la organización y diseño del PROYECTO.

### Cronología:

El Proyecto se gestó en septiembre de 2007. A finales de enero se celebra el Primer DESAYUNO SALUDABLE con charlas previas sobre la importancia de un desayuno adecuado. Del 21 al 25 de abril tuvo lugar la "I SEMANA SALUD", con charlas matinales a alumnos, conferencias para padres y madres y el Segundo Desayuno Saludable.

### Objetivos:

#### Generales:

- Fomentar en nuestro centro hábitos saludables (alimentación y nutrición, ejercicio físico y ocioactivo).
- Concienciar a la comunidad educativa del problema.

#### Intermedios:

- Fomentar una alimentación sana.
- Concienciar de desayunar adecuadamente.
- Promover la práctica regular de actividad física.
- Generar una actitud responsable ante prácticas

nocivas.

- Conocer los hábitos de los alumnos.
- Implicar a la comunidad educativa.
- Respetar las diferencias.
- Conseguir un mayor conocimiento y valoración de la Educación Física.

### Criterios de evaluación:

1. Llevar a cabo charlas con diferentes temáticas.
2. Realizar desayunos saludables.
3. Conseguir la participación de alumnos, padres y profesores.

### Instrumentos de evaluación:

- Conteo de la participación.
- Cuestionarios.

### Conclusiones:

Alta participación de los alumnos, no de profesores ni padres.

Colaboración total del Equipo directivo, AMPA y empresas.

Debemos potenciar actividades dirigidas a alumnas. Las conferencias se convertirán en Escuela de Padres.

Éxito de los desayunos saludables.



# **CONCLUSIONES**

---

**V Jornada  
de Intercambio  
de Experiencias  
en Educación  
para la Salud**



## CONCLUSIONES

Han pasado dos años desde que comenzara el desarrollo del Plan de Educación para la Salud en la Escuela. En estos dos años hemos conseguido entre todos que la Promoción de la Salud esté más presente en la vida de los Centros Escolares y Ayuntamientos. Es un hecho que 235 centros han decidido voluntariamente adscribirse al Plan y que muchos de ellos no sólo han realizado múltiples actividades relacionadas con la promoción y educación para la salud, sino que también han reflexionado sobre qué hacer y cómo hacer las actividades con criterios de efectividad y buenas prácticas, como ha quedado patente hoy aquí. Asimismo, hemos constatado un aumento del trabajo en equipo de los profesionales, tanto de los docentes en sus propios centros como de éstos con el resto de instituciones del ámbito local, los equipos de Atención Primaria y los Ayuntamientos.

Esta Jornada ha pretendido incorporar la visión de cada uno de los participantes sobre lo que ha de ser la educación para la salud en los centros docentes en esta Comunidad Autónoma. Su finalidad, en líneas generales, era ofrecer un espacio de participación para que todos los interesados en la Educación para la Salud en la Escuela expresaran sus propuestas y un lugar de encuentro donde canalizar sus necesidades.

En esta edición, el Comité Organizador ha tenido algunas dificultades para la gestión de la Jornada, no solamente relacionadas con la recepción de las comunicaciones. Es un hecho que es difícil elegir una fecha adecuada para la celebración de este evento. La elección de final de curso, fin de las actividades lectivas y pedagógicas, representa un momento de gran trabajo para los docentes que, en ocasiones, dificulta su participación. Pero no parece que otros momentos a lo largo del curso escolar sean mejores, aunque se está estudiando este aspecto y cualquier sugerencia al respecto será bien recibida. Asimismo, este curso muchos compañeros interesados en participar no han podido acudir a la Jornada por encontrarse inmersos en tribunales de oposición.

Otra idea que sustentaba este Comité era el de realizar la Jornada en distintas zonas de la

Comunidad Autónoma, de forma que cada una de las áreas de la Región acogiera anualmente este día. Es cierto que el área de Murcia es baricéntrica a toda la Región, lo que facilita la asistencia, aunque esto también tiene sus pros y sus contras, por lo que se agradecerá cualquier sugerencia futura.

El Comité Científico quiere expresar su interés, en el momento de revisar los resúmenes presentados, de cumplir con la idea básica de esta Jornada: constituir un intercambio de experiencias, es decir, que las distintas actividades sean reproducibles por otros compañeros. Consideramos que es un aspecto en el que es preciso insistir para la presentación de las comunicaciones. Es de destacar que lo que da valor a esta Jornada es **que las comunicaciones que se presentan sean útiles para que otros compañeros las puedan desarrollar** en sus respectivos centros.

Los temas que se han tratado mayoritariamente, tanto en las comunicaciones orales como en los póster han sido, en primer lugar, con un 70% de las presentaciones, la alimentación; en segundo lugar el medio ambiente con los aspectos relacionados con el reciclado y también la convivencia y otros aspectos de salud mental. Además se han tratado temas relacionados con la higiene postural, salud bucodental, drogodependencias, etc. Destacar también la amplia participación de centros de Infantil y, sobre todo, de Primaria en la elaboración de comunicaciones tipo póster, mientras que el número de comunicaciones orales es similar para Secundaria Obligatoria e Infantil y Primaria.

Consideramos que los objetivos de esta Jornada se han cubierto ampliamente gracias, por un lado a la alta participación de los profesionales y de sus aportaciones, y por otro lado, a la presencia de los ponentes que nos han hecho reflexionar y profundizar en los criterios de calidad y buenas prácticas que han de tener las actuaciones de educación para la salud. Así, durante este día hemos tenido la oportunidad de escuchar al Dr. Contreras, que nos ha hecho reflexionar sobre el concepto de equidad, que probablemente todos podemos reconocer en nuestra realidad cotidiana y a lo que sin duda

podremos dar respuesta a través de la colaboración y participación de todos.

También ha sido muy instructiva la mesa redonda relacionada con la efectividad y buenas prácticas, en la que se han hecho importantes reflexiones sobre tres aspectos esenciales de la calidad de las intervenciones: la formación, la participación y la creación de redes. Es de destacar la importancia y la interrelación de estos tres aspectos. En tanto en cuanto los profesionales y las familias se formen, adquirirán competencias en promoción de la salud y participarán más en las actividades que se desarrollen. La Red de actividades de EpS que se pretende generar en esta Región ha de facilitar el conocimiento de todos sobre las actuaciones que se están llevando a cabo de forma que sean extrapolables a otros centros o situaciones, además de permitir las visitas a los centros donde se desarrollan las mismas.

Durante toda la Jornada se han expresado los diferentes puntos de vista y el trabajo llevado a cabo por muchos centros docentes y por ayuntamientos, mediante la exposición de los pósters elaborados y de las comunicaciones orales. Ha sido un gran trabajo de los profesionales implicados. Estamos convencidos que año a año, esta reunión irá conformando una forma de trabajar la promoción de la salud en la Región de Murcia. Recogemos también el sentir de una amplia mayoría para, en otras ediciones, **dedicar más tiempo al aspecto práctico de la Jornada**, que es el auténtico sentido de la misma.

### Las conclusiones de la jornada pueden recogerse en los siguientes puntos:

1. Es necesario impulsar el establecimiento y mantenimiento de las Escuelas Promotoras de Salud en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
2. Es fundamental facilitar los procesos participativos en todos los ámbitos: centros docentes, centros de salud, en el ámbito

local formando los Grupos de Participación Social municipales, con las familias y con la creación de una Red de Actividades de EpS en la Comunidad Autónoma.

3. Es necesario integrar los conceptos innovadores de Efectividad y Buenas Prácticas en Educación para la Salud en la formación técnica y el reciclaje de las y los profesionales.
4. Existen medidas concretas, instrumentos ya elaborados y testados, metodologías de participación, indicadores para la evaluación, ejemplos de referencia realizados en otros lugares, que se han de poner al servicio de todos los interesados en la EpS en la Escuela.
5. Es necesario insistir en la importancia de que **todos los profesionales de la educación y sociosanitarios son agentes de salud**.
6. Es importante apoyar y asesorar para que los profesionales **trabajen la EpS cada vez más con criterios de efectividad y buenas prácticas**.
7. Es fundamental insistir en la necesidad de la formación de profesionales y familias de acuerdo a las competencias profesionales de promoción y educación para la salud.
8. Hay que destacar el compromiso de las instituciones organizadoras en continuar con estas actividades y propiciar los mencionados cambios.

A todos, muchas gracias.

El Comité Científico y  
el Comité Organizador

