



Consejería de Educación y

Formación Profesional



INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA "POETA SÁNCHEZ BAUTISTA"

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

PROYECTO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**HÁBITOS SALUDABLES PARA
UNA VIDA MÁS SANA**

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA LLANO DE BRUJAS (MURCIA)



MOISÉS DAVID TORRES DEL MÁRMOL

JEFE DE DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

LICENCIADO EN BIOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

AUTOR DE VARIAS PUBLICACIONES CIENTÍFICAS, HA PARTICIPADO EN DIFERENTES PROYECTOS EDUCATIVOS. ALGUNOS RELACIONADOS CON LA ANATOMÍA HUMANA DENTRO DE LA MATERIA DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

COORDINADOR DE SALUD EN EL IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA EN LLANO DE BRUJAS (MURCIA)



JOSÉ FIDEL ROSILLO MARTÍNEZ

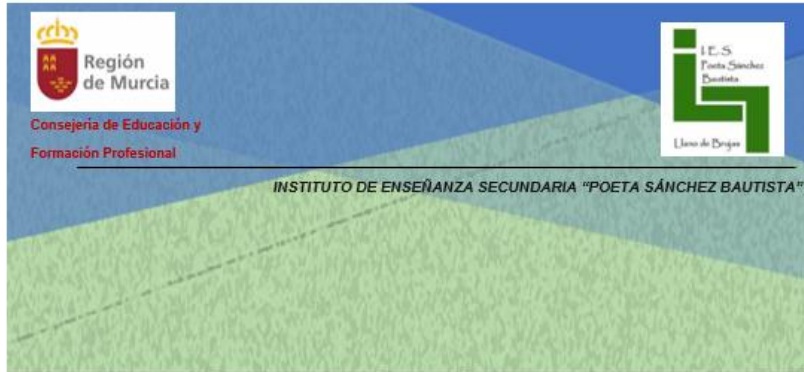
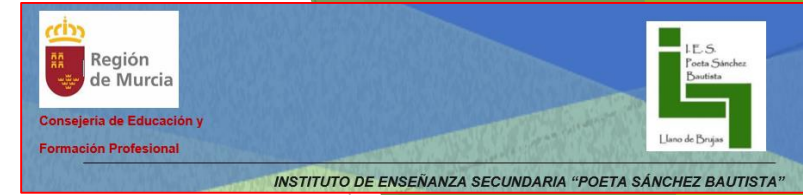
PROFESOR DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

LICENCIADO EN GEOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE GRANADA DOCTOR POR LA UNIVERSIDAD DE MURCIA. MIEMBRO DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE GEOLOGÍA DE LA UMU

AUTOR DE VARIAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS, HA PARTICIPADO EN DIFERENTES PROYECTOS CIENTÍFICOS Y EDUCATIVOS. ALGUNOS RELACIONADOS CON LA GEOLOGÍA MÉDICA, DENTRO DE LA MATERIA DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

HA SIDO COORDINADOR DE SALUD EN EL IES MARÍA CEGARRA SALCEDO DE LA UNIÓN (MURCIA)

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela



IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA LLANO DE BRUJAS (MURCIA)

PROYECTO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MÁS SANA

Convocatoria de "proyectos de promoción y educación para la salud en el entorno escolar"

RESOLUCIÓN CONJUNTA DE LA DIRECTORA GENERAL DE RECURSOS HUMANOS, PLANIFICACIÓN EDUCATIVA E INNOVACIÓN Y DEL DIRECTOR GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y ADICCIONES, POR LA QUE SE CONVOCAN PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL ENTORNO ESCOLAR, CURSO 2024-2025

Octubre 2024

INDICE

1. DATOS DEL PROYECTO	2
2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA	2
3. FECHA DE INICIO Y FINALIZACIÓN DEL PROYECTO	2
4. DESTINATARIOS	2
5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN	3
6. JUSTIFICACIÓN	4
7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO	5
8. ACCIONES / ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO	6
9. METODOLOGÍA QUE SE VA A APLICAR	8
10. TEMPORALIZACIÓN / CRONOGRAMA	9
11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO	9
12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO	10
13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO	10
14. PRESUPUESTO DEL PROYECTO	11
15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN	11

1. DATOS DEL PROYECTO

A continuación, se presentan los datos del proyecto de Promoción y Educación para la Salud del IES Poeta Sánchez Bautista de Llano de Brujas (Murcia), que son los siguientes:

Denominación específica del proyecto:

HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MÁS SANA

Datos del Centro: IES Poeta Sánchez Bautista. Llano de Brujas (Murcia) C/ Vereda de La Cruz, 43, 30161 Llano de Brujas (MURCIA). Fax: 968301218 Tel. 968304135. Código del centro: 30013554. Persona de contacto y responsable del Proyecto: D. José Manuel Marín Ureña. josemanuel.marin3@murciaeduca.es

2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA

Considerando la RESOLUCIÓN CONJUNTA DE LA DIRECTORA GENERAL DE RECURSOS HUMANOS, PLANIFICACIÓN EDUCATIVA E INNOVACIÓN Y DEL DIRECTOR GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y ADICCIONES, POR LA QUE SE CONVOCAN PROGRAMAS DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL ENTORNO ESCOLAR, CURSO 2024-2025, la línea de intervención seleccionada por nuestro centro IES Poeta Sánchez Bautista es:

- A. Proyectos de Promoción y Educación para la Salud en el entorno escolar. Modalidad: c. Prevención de adicciones (comportamentales y a sustancias) y d. Otros estilos de vida: alimentación y nutrición, actividad física y ejercicio, medioambiente, educación afectivo-sexual, etc. (justificar la elección por el análisis de situación).

3. FECHA DE INICIO Y FINALIZACIÓN DEL PROYECTO

El presente proyecto tendrá una duración de un curso escolar, en este caso curso 2024/2025, según convocatoria. Fecha de inicio del proyecto: 21 de octubre de 2024. Fecha de finalización del proyecto: 30 de junio de 2025.

4. DESTINATARIOS

Los principales beneficiarios del presente proyecto serán los alumnos de ESO, Bachillerato y FP de nuestro centro. Serán por tanto todos estos alumnos los beneficiarios directos. Con las actividades educativas propuestas, aprenderán de forma progresiva desde 1º de ESO, a tener hábitos adecuados para una vida saludable. Realizarán diferentes actividades para mantener y mejorar sus hábitos alimenticios, deportivos, de ocio y estudio entre otros, todo ello con el fin de mantener un cuerpo y mente sanos. El número de beneficiarios directos será de 536 alumnos: 110 alumnos de 1º ESO, 111 de 2º ESO, 100 de 3º ESO, 92 de 4º ESO, 30 de FP, 46 de 1º de Bachillerato y 47 de 2º de Bachillerato.

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

4. DESTINATARIOS

Los principales beneficiarios del presente proyecto serán los alumnos de ESO, Bachillerato y FP de nuestro centro. Serán por tanto todos estos alumnos los beneficiarios directos. Con las actividades educativas propuestas, aprenderán de forma progresiva desde 1º de ESO, a tener hábitos adecuados para una vida saludable. Realizarán diferentes actividades para mantener y mejorar sus hábitos alimenticios, deportivos, de ocio y estudio entre otros, todo ello con el fin de mantener un cuerpo y mente sanos. El número de beneficiarios directos será de 536 alumnos: 110 alumnos de 1º ESO, 111 de 2º ESO, 100 de 3º ESO, 92 de 4º ESO, 30 de FP, 46 de 1º de Bachillerato y 47 de 2º de Bachillerato.

Los criterios de selección son:

Alumnos de edad adolescente de diferentes etapas y niveles, con necesidad de conocer mejor el funcionamiento de su cuerpo y de tener hábitos saludables adecuados. Estos alumnos serán los beneficiarios directos. Habrá también beneficiarios indirectos, como los profesores que participen en las diferentes actividades (tutorías, conferencias, charlas, desayunos saludables, actividades deportivas, musicales y de ocio al aire libre, etc.) También serán beneficiarios indirectos los familiares de los alumnos. El número de beneficiarios indirectos será de, aproximadamente, 10 a 15 profesores del claustro y más de 300 familias de alumnos.

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

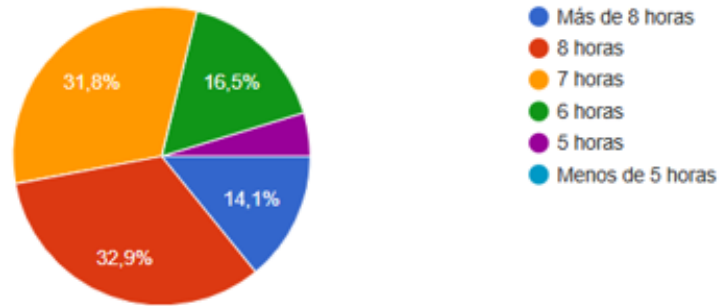
El centro se ubica en Llano de Brujas, pedanía de Murcia situada en torno a 4,5 kilómetros de la capital. Su economía se fundamenta esencialmente en el área agrícola y, en parte, en el sector servicios. El nivel industrial no está muy desarrollado, pero la zona dispone de empresas de aceitunas y encurtidos, frutos secos y transportes. En relación con las variables sociodemográficas y profesionales de las familias sobresalen las siguientes:

En cuanto a los estudios de los progenitores, tenemos los siguientes datos: Madres: ESO/EGB (45.4%); Bachillerato (22.4%); Primaria (16%); Estudios universitarios (12%); sin estudios (0.5%). Padres: ESO/EGB (43.2%); Primaria (22.7%); Bachillerato (20%); Estudios universitarios (9.9%); Formación Profesional (2.1%); sin estudios (1.4%). En cuanto a profesiones disponemos de los siguientes datos: Madres: Obreros (53%); trabajadores administrativos (13.7%); clase subalterna de servicio (10.9%); inactivos (8.2%); obreros cualificados (7.1%); pequeños propietarios y autónomos (6%). Padres: Obreros cualificados (31.9%); obreros (19.7%); inactivos (13.9%); pequeños propietarios y autónomos (12.7%); clase subalterna de servicio (8.7%); trabajadores administrativos (6.4%); técnicos supervisores (5.2%); clase alta deservicio (1.1%). Se ha realizado una encuesta general de salud a los alumnos de ESO, FP y Bachillerato y también a los padres, durante el curso 2024/2025. Se ha pretendido realizar un análisis que evidencie las necesidades y problemas generales de salud en el centro. Los resultados han sido los siguientes:

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

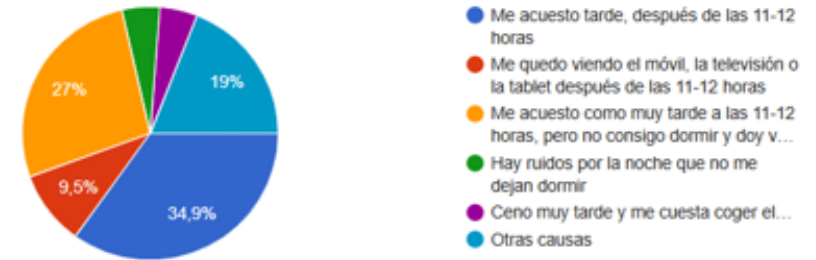
1. ¿Cuántas horas dedicas al descanso diario nocturno en días lectivos?

85 respuestas



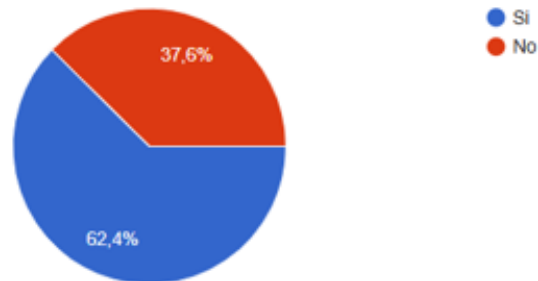
2. Si duermes menos de 8 horas...¿Cuál es el motivo?

63 respuestas



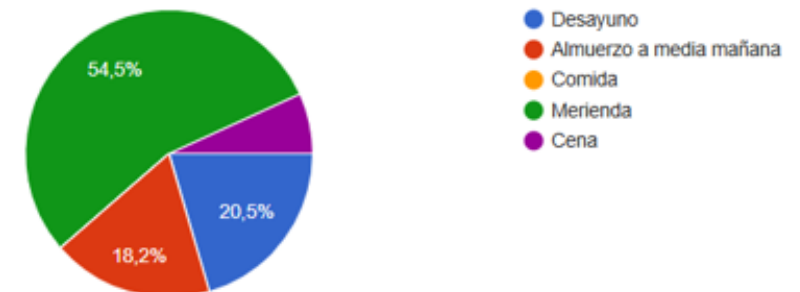
5. ¿Realizas las 5 comidas diarias recomendadas?

85 respuestas



6. En caso negativo, indica que comida de las siguientes NO REALIZAS

44 respuestas



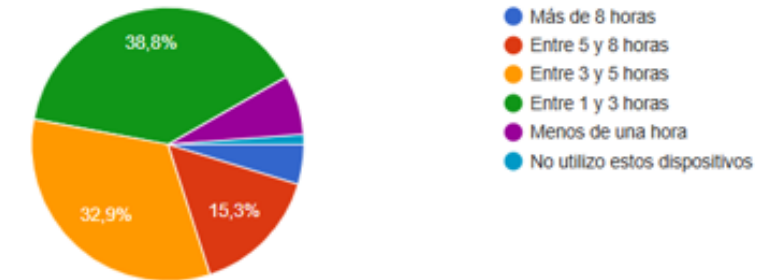
XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

9. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a las siguientes actividades?



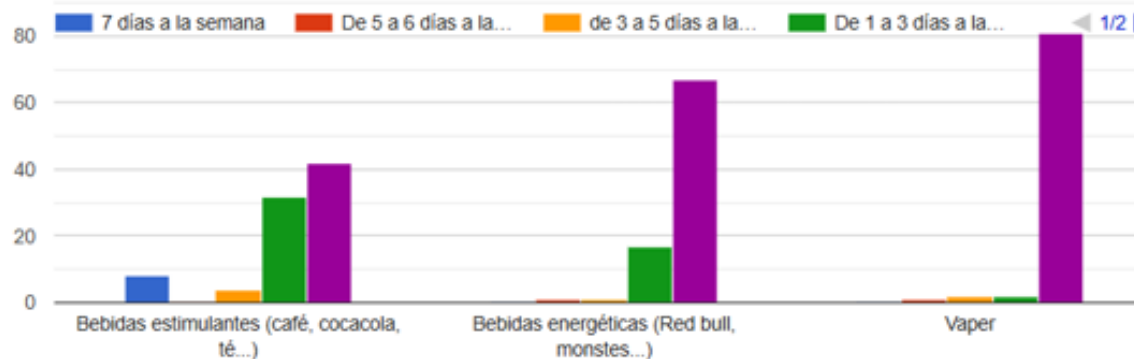
7. ¿Cuántas horas al día dedicas al uso del móvil o pantallas digitales en horario no lectivo?

85 respuestas



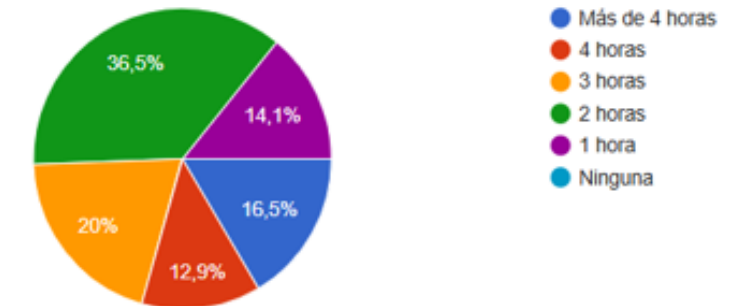
11. ¿Con qué frecuencia tomas o consumes alguna de estas sustancias a la semana?

[Copiar gráfico](#)



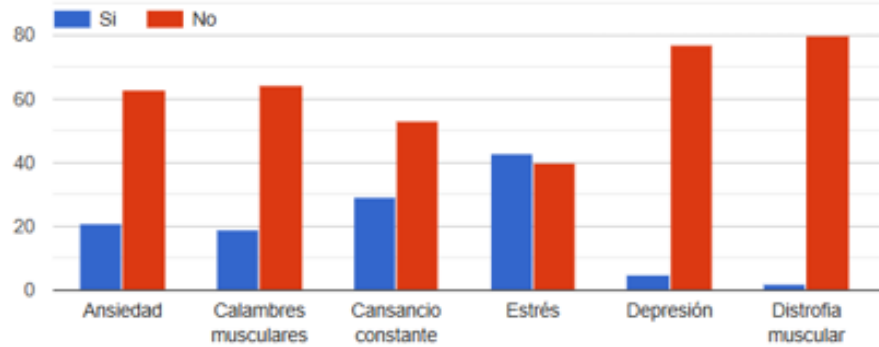
8. ¿Cuántas horas dedicas al estudio diario y realización de deberes en casa?

85 respuestas

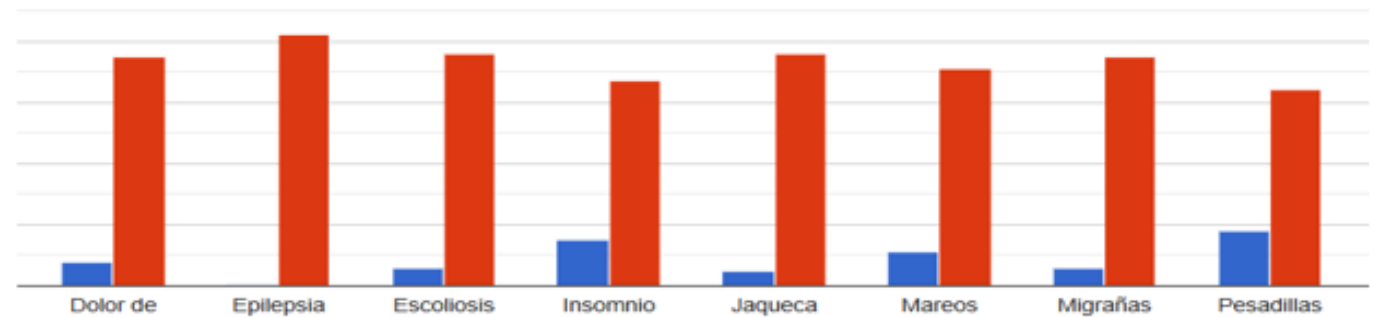


XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

13. Indica si sufres o padeces alguno de estos síntomas o patologías



13. Indica si sufres o padeces alguno de estos síntomas o patologías



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela



6. JUSTIFICACIÓN

Con los datos obtenidos en la encuesta presentada en el apartado anterior, se aportan datos objetivos sobre las necesidades de salud detectadas en nuestros alumnos. Estos datos que se resumen a continuación, justifican la intervención de este proyecto de salud en nuestro centro.

Descanso nocturno en días lectivos.

El 53% del alumnado manifiesta que duerme menos de 8 horas diarias. El motivo principal es que, de estos, el 34% de los alumnos se acuesta después de las 11-12 horas.

Realizar las 5 comidas diarias.

El 37,6 % del alumnado manifiesta que no realiza las 5 comidas diarias recomendadas. De ellas, hay que hacer especial hincapié en la merienda, ya que el 54,5% de los alumnos no merienda. Además, existe un 18,2 % de alumnado que no almuerza a media mañana y un 10,6% que no desayuna antes de ir al instituto.

Uso del móvil y aparatos electrónicos.

El 38,8% del alumnado utiliza el móvil al día entre 1 y 3 horas, el 32,9%, entre 3 y 5 horas, el 15,3% entre 5 y 8 horas y el 4,7% más de 8 horas.

Otras actividades realizadas por los alumnos.

El 16% utiliza Instagram 2 horas al día, entre el 13% y 17% utiliza TikTok de 2 a 3 horas al día, entre el 10% y el 14% utiliza WhatsApp de 2 a 3 horas al día, el 8% videojuegos 2 horas al día, el 13% ve la televisión dos horas al día, entre el 8% y el 14% ve Youtube de 2 a 3 horas diarias y entre el 14% y el 19% sale con los amigos 2 a 3 horas al día.

Consumo de sustancias.

El 37 % de los alumnos toma bebidas estimulantes (Coca-cola, café, etc.), de 1 a 3 días a la semana, y el 9% todos los días. El 20% toma bebidas energéticas de 1 a 3 días a la semana. Los alumnos manifiestan que no consumen Vaper, y el % de consumo de tabaco y alcohol es muy bajo o nulo.

Síntomas y patologías detectadas.

El 52% de los alumnos manifiestan que padecen de estrés, el 35% cansancio constante, el 26% ansiedad, el 23% calambres musculares y pesadillas, el 18% insomnio, el 13% mareos, el 11% vértigos, el 10% dolor de huesos, el 7% escoliosis y migrañas y el 6% jaquecas y depresión.

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

7. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

Los objetivos generales propuestos en este proyecto son los siguientes:

- Aumentar y mejorar el descanso nocturno del alumnado.
- Que el alumnado además de las comidas principales, desayune, almuerce y meriende.
- Reducir el uso de dispositivos digitales con fines recreativos, por parte del alumnado.
- Reducir los niveles de estrés, ansiedad, cansancio, etc., en el plazo establecido.
- Prevenir el consumo de sustancias no saludables y una educación sexual adecuada.

Los objetivos específicos propuestos en este proyecto son los siguientes:

- Aumentar el % de alumnado que duerme 8 horas al día.
- Conseguir que los alumnos no dediquen más de dos horas diarias de tiempo al uso de móviles y sus aplicaciones recreativas.
- Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente.
- Establecer hábitos de alimentación, deporte y ocio saludables de forma que se facilite la estabilidad emocional y se reduzca el % de los niveles de estrés, ansiedad, calambres, pesadillas, cansancio, insomnio, etc., de los alumnos.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

8. ACCIONES / ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que duerme 8 horas al día.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 80

Actividad: Relajación consciente. Departamento de Música. Puntual, relevante y alcanzable. 2º y 3º de la ESO; 1º y 2º de Bachillerato. Grupos: 2ºA, 2ºC y D (bilingüe). 100 % de beneficiarios directos. Durante todo el curso, en la última semana de cada mes.

Actividad: Recarga bien las pilas, cuida tu sueño y reduce el estrés. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º y 4º ESO; FP Grado básico. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (depende de organización de tutorías).

Actividad: Análisis de bebidas energéticas. Departamento de Física y Química. Puntual, relevante y alcanzable. 2º ESO; Grupos: A, B, C, D y E. 100% beneficiarios. 2º Trimestre.

Actividad: Charla sobre bebidas energéticas. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º ESO (todos los grupos). 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Relación actividad física y postura corporal. Departamento de Educación Física. Puntual y alcanzable. 2º y 3º ESO. 100% Beneficiarios. Primer y segundo trimestre.

Actividad: Actividad física y salud. Departamento de Educación Física. Relevante y alcanzable. 2º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

8. ACCIONES / ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que duerme 8 horas al día.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 80

Actividad: Relajación consciente. Departamento de Música. Puntual, relevante y alcanzable. 2º y 3º de la ESO; 1º y 2º de Bachillerato. Grupos: 2ºA, 2ºC y D (bilingüe). 100 % de beneficiarios directos. Durante todo el curso, en la última semana de cada mes.

Actividad: Recarga bien las pilas, cuida tu sueño y reduce el estrés. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º y 4º ESO; FP Grado básico. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (depende de organización de tutorías).

Actividad: Análisis de bebidas energéticas. Departamento de Física y Química. Puntual, relevante y alcanzable. 2º ESO; Grupos: A, B, C, D y E. 100% beneficiarios. 2º Trimestre.

Actividad: Charla sobre bebidas energéticas. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º ESO (todos los grupos). 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Relación actividad física y postura corporal. Departamento de Educación Física. Puntual y alcanzable. 2º y 3º ESO. 100% Beneficiarios. Primer y segundo trimestre.

Actividad: Actividad física y salud. Departamento de Educación Física. Relevante y alcanzable. 2º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

8. ACCIONES / ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que duerme 8 horas al día.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 80

Actividad: Relajación consciente. Departamento de Música. Puntual, relevante y alcanzable. 2º y 3º de la ESO; 1º y 2º de Bachillerato. Grupos: 2ºA, 2ºC y D (bilingüe). 100 % de beneficiarios directos. Durante todo el curso, en la última semana de cada mes.

Actividad: Recarga bien las pilas, cuida tu sueño y reduce el estrés. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º y 4º ESO; FP Grado básico. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (depende de organización de tutorías).

Actividad: Análisis de bebidas energéticas. Departamento de Física y Química. Puntual, relevante y alcanzable. 2º ESO; Grupos: A, B, C, D y E. 100% beneficiarios. 2º Trimestre.

Actividad: Charla sobre bebidas energéticas. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º ESO (todos los grupos). 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Relación actividad física y postura corporal. Departamento de Educación Física. Puntual y alcanzable. 2º y 3º ESO. 100% Beneficiarios. Primer y segundo trimestre.

Actividad: Actividad física y salud. Departamento de Educación Física. Relevante y alcanzable. 2º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente. Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150
Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).
Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.
Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.
Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.
Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.
Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.
Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).
Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.
Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.
Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150

Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).

Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.

Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.

Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.

Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.

Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).

Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.

Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.

Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150

Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).

Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.

Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.

Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.

Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.

Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).

Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.

Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.

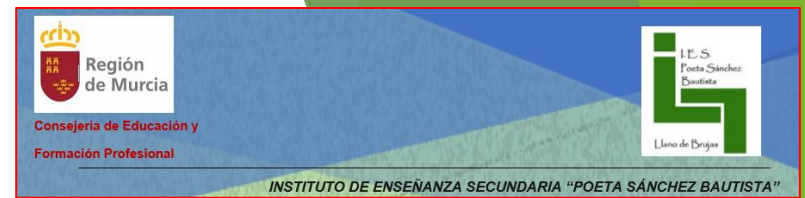
Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela



Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente. Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150
Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).
Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.
Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.
Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.
Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.
Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.
Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).
Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.
Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.
Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.

ENCUESTA DE SALUD PARA ALUMNOS DE ESO Y BACHILLERATO DEL IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA. LLANO DE BRUJAS

B I U ↺ ↻

Descripción del formulario

Pertenezco al nivel/grupo

- ☐ 1ºA ESO
- ☐ 1ºB ESO
- ☐ 1ºC ESO
- ☐ 1ºD ESO
- ☐ 1ºE ESO
- ☐ 2º A ESO

...

8. ¿El alumno/a desayuna en casa antes de ir al instituto?

- ☐ Sí, todos los días de la semana.
- ☐ No, hay días que desayuna y otros que no.
- ☐ No, nunca desayuna.

9. ¿El alumno/a realiza las 5 comidas diarias recomendadas?

- ☐ Sí, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- ☐ No, hay varias de las comidas que no hace.

10. ¿El alumno/a tiene hábitos saludables de higiene personal?

- ☐ Sí, cuida su aseo personal y tiene hábitos de higiene adecuados, no tenemos que decirle nada al respecto.
- ☐ No, apenas se preocupa de su higiene y aseo personal, se despista y tenemos que estar pendientes de él...

ENCUESTA DE SALUD PARA PADRES DEL IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA. LLANO DE BRUJAS

B I U ↺ ↻

Descripción del formulario

1. El nivel de ESO o Bachillerato en el que se encuentra mi hijo es...

- ☐ 1º ESO
- ☐ 2º ESO
- ☐ 3º ESO
- ☐ 4º ESO
- ☐ Tengo 2 o más hijos cursando la ESO
- ☐ 1º de Bachillerato
- ☐ 2º de Bachillerato

...

11. ¿El alumno/a dedica algún tiempo por la tarde para descansar o echar la siesta?

- ☐ Sí, de 30 minutos a 1 hora.
- ☐ Sí, una hora aproximadamente.
- ☐ Sí, de 1 hora a 2 horas aproximadamente.
- ☐ Sí, más de 2 horas.
- ☐ No, el alumno/a no descansa ni echa la siesta por las tardes.

12. ¿Cuántas horas dedica el alumno/a por las tardes en casa, para hacer los deberes y estudiar?

- ☐ 1 hora.
- ☐ 2 horas.
- ☐ 3 horas.
- ☐ Más de 3 horas.

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente. Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150
Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).
Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.
Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.
Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.
Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.
Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.
Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).
Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.
Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.
Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.



IES POETA SANCHEZ BAUTISTA
Grupo de investigación científica de 4º ESO 14/5/2025

XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Aumentar el % de alumnado que desayuna, almuerza y merienda diariamente. Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 150
Actividad: Charla ADANER. Departamento de Orientación. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ponente ADANER. 2º y 3º ESO, FP Grado Básico. Por determinar (depende organización de tutorías).
Actividad: Alimentación saludable. Departamento de Educación Física. Alcanzable, relevante. 1º ESO (todos). 100% Beneficiarios. Primer trimestre.
Actividad: Taller de primeros auxilios. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. Todo el alumnado del centro educativo. 100% Beneficiarios. Por determinar.
Actividad: Prevención de las lesiones deportivas. Departamento de Educación Física. Alcanzable. Grupos de ESO y Bachillerato. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.
Actividad: Elabora una dieta saludable. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 50%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recurso: Práctica. Número de sesiones: 2 por grupo.
Actividad: Cuestionario para padres, control de comidas en casa. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, medible. Alumnado: 1º a 4º ESO. Trimestre 1.
Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).
Actividad: Desayuno saludable en el Centro. Departamento de Biología y Geología. Relevante, medible, alcanzable, con temporalización. Alumnado: 1º y 3º ESO. Trimestre 2º y 3º. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia). Cantina o patio.
Actividad: Charla de la Cruz Roja "Alimentación" Departamento de Sanidad. Relevante. Grupos 1º TCAE. 1º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por grupo.
Actividad: Talleres de: "Higiene bucodental", "Higiene de manos", "Estrés y ansiedad", "Constantes vitales", "Primeros auxilios". Visita Central de Esterilización. Departamento de Sanidad. Relevante, alcanzable. Grupos 1º TCAE. 2º Trimestre. Beneficiarios directos: 100%. Número de sesiones: 1 por taller o visita y grupo.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Conseguir que los alumnos no dediquen más de dos horas diarias de tiempo al uso de móviles y sus aplicaciones recreativas

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 40

Actividad: Cuestionario para padres: control de uso recreativo de aparatos digitales. Departamento de Orientación, Equipo Directivo. Relevante, alcanzable, medible. Alumnado de ESO, FP y Bachillerato. Trimestre 1. Beneficiarios directos: 100%. Beneficiarios indirectos: 50%. Recursos de: tutoría, familias. Número de sesiones: 1 por grupo. Actividad: escolar. Clase y casa (familia).



6. ¿El alumno/a tiene teléfono móvil propio?

☐ Si

☐ No

7. En casa...¿Se controla el móvil y otros dispositivos digitales evitando un uso excesivo de los mismos?

☐ Si se controlan y sólo los utiliza para jugar después de haber trabajado y estudiado. Los utiliza menos de...

☐ Si se controlan y sólo los utiliza para jugar después de haber trabajado y estudiado. Los utiliza más de 2 ...

☐ No los controlamos y utiliza los dispositivos digitales para uso recreativo más de dos horas diarias.

☐ El alumno/a, solamente utiliza dispositivos digitales para el estudio, en ningún caso para uso recreativo.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Establecer hábitos de alimentación, deporte y ocio saludables de forma que se facilite la estabilidad emocional y se reduzca el % de los niveles de estrés, ansiedad, calambres, pesadillas, cansancio, insomnio, etc., de los alumnos.

Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo: 160

Actividad: Aprendemos compostura. Departamento de Orientación y enfermera escolar. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Centro de Salud de Llano de Brujas. 1º ESO Todos los grupos (5). 100% Beneficiarios. Por determinar.

Actividad: Bienestar emocional. Departamento de Orientación y tutores. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Ayuntamiento de Murcia. 3º y 4º ESO; FP Grado básico. 100% Beneficiarios. Por determinar (depende de organización de tutorías).

Actividad: Habilidades para la vida y la convivencia. Relevante y alcanzable. Departamento de Orientación. Ayto. Murcia. Programas educativos. 1º ESO. 100% Beneficiarios. Por determinar (depende organización de tutorías).

Actividad: TALLER SOY COMO TÚ Programa de Sensibilización y Alfabetización en Salud Mental. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Departamento de Orientación. Fundación SOYCOMOTU. 3º ESO y FP Grado Básico. 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.

Actividad: Planificación personal para la mejora de la condición física. Relevante y alcanzable. Departamento de Educación Física. 4 ESO (todos los grupos) y 1º Bachillerato (todos los grupos). 100% Beneficiarios. Segundo trimestre.



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Objetivo: Prevenir el consumo de sustancias no saludables y recibir una educación sexual adecuada. **Nº de Horas totales en proyecto para alcanzar el objetivo:** 200

Actividad: De la afectividad a la vivencia sexual. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Departamento de Orientación. Ayto. de Murcia. Programas Educativos 2º y 4º ESO. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (depende organización de tutorías).

Actividad: Programa ARGOS/ ALTACAN. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Centro de Salud del Llano de Brujas. 1º y 2º ESO (todos los grupos). 100% Beneficiarios directos. Primer trimestre.

Taller afectivo-sexual: me quiero-me cuido. Puntual, relevante y alcanzable. Departamento de Orientación. Entidad Col: MUJOMUR. 3º y 4 ESO; FP Grado Básico. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (dependen organización de tutorías).

Actividad: Taller afectivo-sexual PERSEA. Puntual, relevante y alcanzable por un buen porcentaje de alumnos. Departamento de Orientación y Enfermera escolar. Centro de Salud del Llano de Brujas. 2º ESO (todos los grupos). 100% Beneficiarios directos. Por determinar (dependen organización de tutorías).

Actividad: Taller de prevención de drogas. Puntual, relevante y alcanzable. Departamento de Orientación. Ayto. Murcia. Programas de salud 4º ESO y FP Grado Básico. 100% Beneficiarios directos. Por determinar (dependen organización de tutorías).



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela

Recursos humanos:

Nombre	Perfil profesional formativo	Departamento	Horas de dedicación al proyecto
José Manuel Marín Ureña	Director	Lengua y Literatura	10
Moisés David Torres del Mármol	Coordinador de Salud	Biología y Geología	30
José Fidel Rosillo Martínez	Profesor Bio y Geo	Biología y Geología	30
M ^a de Carmen Amat Castillo	Orientadora	Orientación	25
M ^a Concepción Marchante Tejada	Profesora Fis y Quim	Física y Química	25
M ^a Ángeles Gómez de Maya	Profesoras de Sanidad	Sanidad	50
Pilar Ojal Cubero			
Ana Sánchez Godínez	Profesor Ed. Física	Educación Física	25
Francisco José Cuenca Muñoz	Profesor de Música	Música	
Ignacio María Verastegui Alburquerque			



XIII Jornada de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud en la Escuela



13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Durante la realización y una vez finalizado el proyecto, se analizará la evolución del mismo, así como los resultados y el impacto del mismo. Los resultados ayudarán a medir la eficacia del proyecto a la hora de cumplir los objetivos y metas fijados al inicio. Los impactos determinarán el éxito del proyecto en la creación de un cambio tangible para el alumnado objetivo. En cualquier momento del ciclo de vida del proyecto, se realizará una autoevaluación del mismo. La autoevaluación analizará si se está contribuyendo a la obtención de los objetivos. Reconocer los puntos fuertes y débiles, medir sus éxitos y determinar el alcance de su impacto puede aumentar su capacidad para trabajar eficazmente. Por ello, la evaluación del proyecto constará de:

Evaluación continua (estructura y proceso): Se controlarán detalles como el calendario, el presupuesto, recursos personales y materiales utilizados, metodología, participación, la calidad del trabajo, etc.

Evaluación posterior al proyecto (resultados): Una evaluación posterior al proyecto medirá el éxito del mismo basándose tanto en el impacto como en los resultados.

Los indicadores de resultados del proyecto serán tres:

- **Indicadores de logro:** permitirán evaluar los cambios que se espera lograr al final del proyecto, e incluso más allá de su finalización, relacionados con su objetivo general o con sus objetivos específicos.

- **Indicadores de actividad:** permitirán evaluar la ejecución de las actividades (realización, número de participantes...).



- **Indicadores de impacto:** permitirán evaluar los cambios esperados y deseados, que pueden producirse como consecuencia del proyecto, pero que no tienen relación con su propósito u objetivos.

Además, se incluirán los siguientes Indicadores de gestión:

Indicadores de procesos: evaluarán el ajuste y adecuación de los procesos de gestión (ajuste a plazos, realización de tareas según lo previsto, etc.).

Indicadores de recursos: permitirán evaluar el ajuste de los recursos a lo previsto y su uso adecuado (cantidad de recursos utilizados, eficiencia, aprovechamiento de las instalaciones, desempeño profesional...).

La evaluación del proyecto en todo caso permitirá:

- Comprobar el grado de consecución de los objetivos generales y de los objetivos específicos.
- Determinar las actividades realizadas, especificar su grado de ajuste a lo previsto en la programación y estimar su contribución al logro de los objetivos, identificando posibles mejoras.
- Determinar cuáles han sido los recursos efectivamente utilizados y con qué intensidad, valorando su uso (eficiencia...).
- Valorar los procesos de gestión, e identificar mejoras a partir de la experiencia.
- Conocer la valoración de las y los destinatarios últimos y de las partes interesadas.

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

PROYECTO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**HÁBITOS SALUDABLES PARA
UNA VIDA MÁS SANA**

IES POETA SÁNCHEZ BAUTISTA
LLANO DE BRUJAS (MURCIA)