

# **PLAN DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES**



**IES VAL DO TEA**

## Índice

Análise da contorna.....	3
Ámbitos de actuación do plan.....	4
Obxectivos relacionados coa alimentación.....	5
Obxectivos relacionados coa actividade física.....	6
Autocoidado.....	8
Metodoloxía.....	11
Recursos Educativos.....	11
Seguimento e avaliación.....	12

# **ANÁLISE DA CONTORNA**

## **CARACTERÍSTICAS DO CENTRO.**

O IES Val do Tea localízase na localidade de Pontearreas, na provincia de Pontevedra. A urbe na que se topa o centro experimenta un crecemento nos últimos anos, tanto a nivel sociodemográfico como de pequenas empresas. O nivel social, económico e cultural da poboación sitúase na media.

## **CARACTERÍSTICAS DA COMUNIDADE EDUCATIVA.**

O noso centro imparte ESO, Bacharelato e ESA cunha media de 500 rapaces nos últimos anos, procedentes tanto da propia urbe como de parroquias limítrofes. O emprego de tecnoloxías na nosa comunidade educativa é notable e en continuo aumento con nova infraestrutura tecnolóxica. A efectos do presente documento o centro dispón de:

Pistas polideportivas e ximansio para usos múltiples.

Dotación de material deportivo

Salón de actos renovado

Cafetería e servizo de comedor escolar os luns.

Biblioteca e un amplo catálogo de libros.

Espazos verdes e aulas da natureza.

## **A SITUACIÓN DA CONVIVENCIA NO CENTRO. ACTUACIONES**

Non sendo este un centro con graves problemas de disciplina, en termos xerais existe unha indisciplina habitual nun pequeno grupo de alumnado que manifesta rexeitamento as NOFC. En paralelo, aprécianse dosis de desmotivación e desvinculación cos estudos nalgunha parte do alumnado. O equipo de convivencia fai importantes esforzos por corrixir estes puntos pero a falta de recursos non sempre permite acadar o éxito.

## **A RELACIÓN COAS FAMILIAS E OUTRAS INSTITUCIÓNS DA CONTORNA**

En xeral, a relación do centro coas familias dos noso alumnado é boa. Cremos que tanto pais como nais entran no noso centro coa liberdade que dá ter a seguridade de que van ser oídos, tanto nos bos como nos malos momentos. En termos medios, a comunicación dos titores e titoras, departamento de orientación e dirección do centro coas familias é boa. Non obstante, gustaríanos que as familias

acudisen ao centro con maior asiduidade, principalmente aquelas familias do alumnado que presenta problemas de disciplina de maneira reiterada, para así poder actuar conxuntamente e tentar solucionarlos.

A efectos de mellorar o vínculo coas familias o centro acaba de por en marcha a Escola de nais e pais.

## **ÁMBITOS DE ACTUACIÓN DO PLAN**

A partir da análise inicial do centro e da información dispoñible establecemos unha serie de obxectivos xerais que determinamos a continuación e cun enfoque a medio prazo:

### **Educación socioemocional**

1. Promover no alumnado un coñecemento das características persoais propias e dos compañeiros e compañeiras para conseguir unha adecuada autoestima e autoconcepto, así como o respecto aos demais. Conciencia emocional.
2. Concienciar ao alumnado sobre a importancia de controlar as propias emocións para lograr un adecuado clima de convivencia en calquera ámbito da vida. Competencia social
3. Potenciar a comprensión e a aceptación do grupo de iguais como un marco positivo para o logro de metas e o desenvolvemento persoal, desenvolvendo así a intelixencia intra e interpersonal. Competencia social
4. Aprender estratexias para a resolución pacífica de conflitos, desenvolvendo o seu benestar persoal e social. Regulación emocional.

### **Estilos de vida saudable**

1. Interiorizar e aplicar hábitos de vida saudables concretos nos ámbitos de: alimentación, hábitos posturais, educación viaria e consumo.
2. Valorar a actividade física e o deporte como un medio para desenvolver todas as áreas do desenvolvemento persoal: social, afectivo, cognitivo,...
3. Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.

## **Sexualidade e relacións igualitarias**

1. Coñecer, comprender e asumir a sexualidade humana como unha posibilidade de desenvolvemento persoal desde o respecto ás diferentes opcións sexuais.
2. Previr riscos non desexados na práctica da sexualidade: enfermidades de transmisión sexual, embarazos, violencia de xénero.
3. Favorecer unha aceptación e integración equilibrada dos cambios biofisiolóxicos e psicolóxicos propios da adolescencia.

## **Uso positivo das TIC**

1. Conseguir un uso adecuado das TIC
2. Coñecer os riscos da internet e telefonía móbil tanto por parte do alumnado como das familias.
3. Desenvolver distintas estratexias para o uso positivo das TIC.

## **Prevención de drogodependencias**

1. Aprender a tomar decisións evitando presións de grupo negativas que vaian en contra da saúde individual.
2. Sensibilizar aos alumnos cara á conveniencia de adoptar hábitos de vida saudables que favorezan un desenvolvemento persoal equilibrado a nivel físico, psíquico e social.
3. Previr e reducir no seu caso o consumo de alcol, tabaco e drogas ilegais.

# **OBXECTIVOS RELACIONADOS COA ALIMENTACIÓN**

## **Alumnado**

Crear hábitos que leven a unha alimentación saudable.

Crear sentido crítico ante a publicidade sobre a alimentación.

Valorar a nosa cultura alimenticia tradicional como fonte de saúde e benestar.

Promover a adquisición de coñecementos para que permitan ao alumnado analizar as vantaxes de ter unha alimentación sa.

Dar a coñecer a dieta mediterránea.

Dotar aos alumnado dos coñecementos axeitados para confeccionar unha dieta equilibrada.

Potenciar a conciencia sobre as vantaxes do exercicio físico na vida saudable.

Promover o gusto por realizar exercicios físicos como actividades de xogo e lecer.

Evitar o consumo excesivo de larpeiradas.

Promover experiencias onde se proben distintos tipos de alimentos.

Incidir na importancia dun almorzo axeitado antes de asistir ao instituto.

## **Familias**

Proporcionar ás familias información sobre o tipo de alimentos que son promovidos polo Centro para a merenda nos tempos de lecer e as saídas que efectúan os escolares (consumo de froita e bocadillos, restrición do consumo de bolos, larpeiradas e bebidas azucradas).

## **Actividades**

Procura de información sobre as características dos alimentos, proteínas, vitaminas que posúen, onde se cultivan, época do ano na que medran...

Posta en común dos conceptos e ideas acerca dos tipos de alimentos.

Obradoiros prácticos, visitas ao mercado e as instalacións dun produtor de alimentos da zona para que coñezan a orixe e produción dos alimentos.

Obradoiros para aprender a interpretar o etiquetado nutricional, produtos da base e cúspide da pirámide nutricional, facer a compra para elaborar un menú saudable...

Elaborar almorzos e merendas saudables tendo en conta as calorías, vitaminas, proteínas que debe ter.

Recoñecemento de alimentos polos sentidos do gusto, olfacto e tacto (diferenciar entre alimentos amargos, ácido, salgados, doce polo seu sabor....)

Realización de murais (tipos de alimentos, información nutricional das etiquetas de alimentos, diferentes comidas, dieta mediterránea...).

Realización de traballos con Impress sobre a alimentación para a súa exposición na aula. Elaboración de receitas: macedonia de froitas, batidos, biscoitos, galletas....

Degustación de froitas propias da estación do ano.

Participación nos concursos promovidos polo comedor.

Realización de actividades utilizando recursos informáticos sobre alimentación ( LIM, Jclíc, brincaletas...)

Proxección de vídeos relacionados coa alimentación.

Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas coa alimentación.

Ao principio de curso recomendaremos merendas saudables para o recreo.

## **OBXETIVOS RELACIONADOS COA ACTIVIDADE FÍSICA.**

A actividade e o exercicio físico son considerados como unha das bases fundamentais para o bo estado de saúde e o desenvolvemento integral da persoa. Producen unha sensación de benestar xeral, melloran o estado de ánimo, axudan a manexar o estrés, favorecen o crecemento e a aceptación do corpo, fortalecen os músculos e ósos, aumentan as destrezas motrices, reducen o risco

de enfermidades cardiovasculares, axudan a controlar o peso, fomentan as relacións e a sociabilidade, etc.

Sábese que a actividade física realizada durante a infancia pode ter efecto sobre a saúde na idade adulta, que a persoa que é activa durante a infancia e adolescencia é máis probable que manteña esa actividade durante a idade adulta.

Segundo a OMS, para os nenos, as nenas e rapaces de 5 a 17 anos de idade, a actividade física consiste en xogos, deportes, desprazamentos, actividades recreativas, educación física ou exercicios programados, no contexto da familia, a escola ou as actividades comunitarias. Co fin de mellorar as funcións cardiorrespiratorias e musculares e a saúde ósea e de reducir o risco de enfermidades no transmisibles recoméndase que os nenos, as nenas e rapaces de 5 a 17 anos, a práctica diaria de actividade deportiva. Os obxectivos específicos son:

Fomentar a práctica de actividades físicas e deportivas na comunidade educativa, con independencia do nivel de competencia que posúan, cun carácter inclusivo e integrador.

Favorecer a práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamento social máis na convivencia do alumnado.

Fomentar a práctica deportiva en horario extraescolar coa incorporación a programas de actividades físicas e deportivas ofertadas pola ANPA.

Desenvolver unha política orientada á promoción dunha actividade física continuada.

## **Contidos**

Importancia e beneficios para a saúde do exercicio físico. Os xogos e o exercicio físico.

Os xogos no recreo.

Iniciación deportiva.

Actividades na natureza.

## **Actividades**

Práctica de actividade físico-deportiva durante a hora do recreo, no marco do plan “Proxecta”, nas zonas asignadas con diferentes deportes según trimestre:

Rugbi cinta

Brilé.

Baloncesto

3x3 Pingpong.

Fútbol

Volei

Bádminton

Participación en sesións prácticas de diferentes disciplinas realizadas por deportistas que as practican para animar ao alumnado a realizar nestes deportes.

Participación nas actividades do programa Xogade ou similares dentro do apartado actividades deportiva escolar (Campo a través, atletismo en pista, xogos populares, bádminton...).

Mostra das actividades realizadas nas sesións de Educación Física na web do Centro.

Elaboración de murais, presentacións, redaccións... sobre a importancia da actividade física.

Conmemoración de diferentes efemérides relacionadas cos hábitos saudables, como por exemplo:

- Día mundial da actividade física (6 de abril)
- Día mundial sen tabaco (31 de maio)
- Día mundial da comida saudable (16 de outubro)
- Día mundial sen alcohol (15 de novembro)

## **AUTOCOIDADO**

A idade axeitada para assimilar unha serie de conceptos sobre o coidado e a hixiene corporal e convertilos en hábitos de conduta saudable sitúase entre os 6 e 18 anos. Estes hábitos adquirense na infancia e consolídanse durante a adolescencia a través dun proceso de educación que corresponde fundamentalmente ás familias, pero no que a colaboración do profesorado é imprescindible con estratexias de aprendizaxe que favorezan a súa adquisición e que perduren durante toda a vida, e desenvolvendo en moitos casos labores compensatorias ante a imposibilidade de que a familia outorgue a formación básica no referente ao coidado da saúde e, en particular, aos autocoidados.

### **Hixiene corporal.**

A hixiene persoal e do entorno son básicas para mellorar a saúde, aumenta a sensación de benestar persoal facilita o achegamento dos demais e as relaciónes interpersoais.

Segundo UNICEF, o proceso de transmitir hábitos hixiénicos nos nenos e nenas facilitarse se teñen en conta os seguintes consellos básicos que deberán seguir as familias e o profesorado:

1. Predicar co exemplo.
2. Repetir, repetir e repetir.



3. Regularidade.
4. Entorno propicio.
5. Que o aseo sexa grato.

## **Hixiene do sono.**

O descanso e o sono son imprescindibles para compensar o esforzo e recuperar o ton óptimo muscular e nervioso.

Na infancia e adolescencia é convinte durmir entre 8 e 10 horas, comodamente, en silencio, en nun ambiente apacible e cos dispositivos electrónicos apagados (móbil, tablets, televisión, videoxogos...). Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de durmir dificulta conciliar o sono

O sono é unha necesidade fisiolóxica, un sono de mala calidade pode afectar á calidade de vida dos nenos e nenas e produce alteracións na súa saúde, no seu desenvolvemento físico, emocional, cognitivo e social.

A axeitada Hixiene do sono non sempre se alcanza de xeito espontáneo. Unha alta porcentaxe da poboación escolar necesita ser apoiada cunha educación efectiva para poder desenvolver hábitos do sono

Previr as consecuencias que traen consigo as alteracións do ciclo normal do sono nos nenos e nenas é imprescindible tanto en termos funcionais, orgánicos, como psicolóxicos; por elo, é moi importante que saiban valorar a importancia de durmir ben para o seu desenvolvemento integral.

## **Hixiene postural.**

Os problemas de costas aparecen a unha idade cada vez máis temperá polo que a etapa escolar é o momento máis adecuado para reforzar as normas básicas de Hixiene postural; desta maneira, existen moitas posibilidades de que se afiancen os hábitos saudables de Hixiene postural e se manteñan durante a vida adulta.

É frecuente observar nos escolares malas posturas que adquiren ao agacharse, sentarse, ao estudar, ao andar, etc., isto pode afectar principalmente e de maneira moi diversa ás costas contribuindo a manter unha mala estática corporal que favorecerá a aparición de certas deformacións ou alteracións músculo-esqueléticas.

No ámbito escolar, o alumnado expónse constantemente a factores como carga de mochilas, posturas sedentarias prolongadas ou mobiliario escolar inaxeitado. De tal maneira que os principais problemas de costas presentes na poboación en idade escolar son a dor e as alteracións das curvaturas naturais da columna vertebral.

Nestas idades débense potenciar comportamentos de saúde dirixidos a adoptar posturas saudables e ergonómicas e evitar comportamentos que produzan sobrecarga vertebral, como por exemplo, ao recoller a mochila e transportala adoptando e mantendo unha postura adecuada.

## **Obxectivos.**

Lograr que o alumnado se responsabilice do seu autocoidado, para o que deben comprender que do seu esforzo, dedicación e autonomía depende conseguir unha boa saúde e hixiene corporal.

Alumnado:

Valorar o seu propio corpo e percibir a limpeza como benestar persoal.

Valorar a hixiene como medida para conseguir maior benestar persoal na súa relación cos demais.

Facer cotiá a hixiene diaria dos dentes e a boca do alumnado.

Coñecer a importancia do cepillado dental como medida de prevención da carie. Identificar os alimentos causantes da carie.

Comprender que durmir menos horas das necesarias pode producir problemas de saúde e de rendemento escolar.

Comprender a importancia de manter unha postura axeitada para o correcto desenvolvemento físico e o mantemento adecuado do corpo.

Manter unha postura correcta sentados.

Transportar correctamente a mochila co material escolar de casa ao centro educativo.

## **Actividades.**

Elaboración de murais sobre a hixiene, a postura, o sono...

Elaboración de presentacións con Impress sobre a importancia da hixiene, a postura, o sono... para a súa exposición na aula.

Realización de redaccións sobre o autocoidado.

Realización de actividades, utilizando recursos informáticos, sobre a hixiene postural, hixiene, saúde bucodental, etc ( LIM, Jclíc, brincaletas...).

Proxección de vídeos relacionados co autocoidado.

Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas co autocoidado.

Realización de hábitos de aseo ao rematar a sesión de Educación Física

Lavado de dentes despois do almorzo e xantar (nenos de comedor)

Lavado de mans despois de ir ao aseo.

Lavado de mans antes da merenda.

Participación en charlas e obradoiros sobre hixiene postural. Corrección da postura durante as sesións na aula.

Uso de gorra no patio.

Recomendacións ás familias nas reunións conxuntas de tutoría sobre hábitos de sono, hixiene, uso de crema solar, hixiene postural.

Presentación ás familias das actividades ofertadas pola ANPA, federación de ANPAS, CFR, etc sobre hixiene postural, hábitos de sono...

## **METODOLOXÍA**

Fomentaremos unha aprendizaxe por descubrimento, buscaremos a máxima implicación e participación de toda a comunidade educativa. As familias poderán colaborar en diferentes actividades e obradoiros. Considéranse os seguintes criterios orientadores:

A metodoloxía será activa, haberá unha interacción permanente entre o docente e o alumnado e do alumnado entre si.

Buscaremos conectar cos intereses e necesidades do alumnado.

Partiremos dos coñecementos previos para fomentar conflitos cognitivos na aula para que o alumnado reflexione sobre as súas ideas. Buscamos a aprendizaxe significativa.

As aprendizaxes terán unha finalidade e utilidade clara.

## **RECURSOS EDUCATIVOS**

En referencia aos recursos e materiais serán diversos, polivalentes e motivadores coa idea de responder á diversidade da aula. A modo de resumo preséntanse algúns:

Espaciais (aula, corredores para expoñer murais, patio, biblioteca, sala de informática, ximnasio etc.).

Persoais (equipo docente, persoal do centro, alumnado, familias, etc.).

Curriculares (programacións didácticas, material elaborado, documentos normativos, etc.). Didácticos (láminas de artistas, fotos, xornais etc.).

Materiais funxibles e non funxible.

Audiovisual e informático (ordenadores, Internet, programas informáticos, etc.). Libro de texto, como un recurso máis de apoio e consulta.

Fomento do Programas como o “Aliméntate ben” (Plan Proxecta) para fomentar hábitos saudables na comunidade escolar a través de dietas equilibradas e utilizando produtos de calidade que garantan unha

## **SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN**

Dende a coordinación do plan levaranse a cabo as enquisas periódicas do anexo deste plan para extraer conclusións e propostas de mellora en cada curso escolar.

## CUESTIONARIO DE AVALIACIÓN INICIAL

Será xestionado polos titores de cada grupo antes das avaliacións iniciais de cada curso.

O valor 1 corresponde á resposta “Nunca”.

O valor 2 corresponde á resposta “Poucas veces”

O valor 3 corresponde á resposta “Ás veces”

O valor 4 corresponde á resposta “Sempre”

	1	2	3	4
<b>ALIMENTACIÓN</b>				
Almorzas todas as mañás antes de vir ao colexio?				
Aliméntaste de forma variada incluíndo froita e verdura?				
Consumes chucherías ou bollería?				
Consumes bebidas enerxéticas?				
<b>AUTOCOIDADO</b>				
Lavas as máns despois de ir ao baño?				
Aséaste despois de facer deporte?				
Coidas a túa postura durante os períodos de estudio?				
Pasas máis de 3 horas diarias diante de pantallas sen ter en conta as actividades académicas?				
<b>DESCANSO</b>				
Déitaste antes das 23:00 horas?				
Dormes de media 8 horas diarias?				
<b>ACTIVIDADE FÍSICA</b>				
Realizas actividade física regularmente? (30 minutos diarios de media)				
Participas nos recreos deportivos do centro?				
En qué aspectos esperas mellorar ao longo do presente curso?				
ALIMENTACIÓN				
AUTOCOIDADO				
DESCANSO				
ACTIVIDADE FÍSICA				

## CUESTIONARIO DE AVALIACIÓN FINAL

Será xestionado polos titores de cada grupo durante a última semana lectiva de cada curso.

O valor 1 corresponde á resposta “Nunca”.

O valor 2 corresponde á resposta “Poucas veces”

O valor 3 corresponde á resposta “Ás veces”

O valor 4 corresponde á resposta “Sempre”

	1	2	3	4
<b>ALIMENTACIÓN</b>				
Almorzas todas as mañás antes de vir ao colexio?				
Aliméntaste de forma variada incluíndo froita e verdura?				
Consumes chucherías ou bollería?				
Consumes bebidas enerxéticas?				
<b>AUTOCOIDADADO</b>				
Lavas as máns despois de ir ao baño?				
Aséaste despois de facer deporte?				
Coidas a túa postura durante os períodos de estudio?				
Pasas máis de 3 horas diarias diante de pantallas sen ter en conta as actividades académicas?				
<b>DESCANSO</b>				
Déitaste antes das 23:00 horas?				
Dormes de media 8 horas diarias?				
<b>ACTIVIDADE FÍSICA</b>				
Realizas actividade física regularmente? (30 minutos diarios de media)				
Participas nos recreos deportivos do centro?				
¿En qué aspectos de cada ámbito melloraste ou empeoraste ao longo do presente curso?				
ALIMENTACIÓN				
AUTOCOIDADADO				
DESCANSO				
ACTIVIDADE FÍSICA				