

- Elaboración de dulces caseros.
  - Dentro de búsqueda del consumo responsable y el consumo de productos naturales, anualmente hay fechas señaladas, como puede ser Carnavales, Semana Santa u otros en la que se elaboran dulces típicos y caseros de nuestra tierra.



- Participación en concursos y premios.
  - Obtención del 1º premio del certamen de Biodiversidade y Cine, organizado por la Universidad de Santiago de Compostela.



- Elaboración por parte del alumnado de los “espantacoches” para colocarlos en las bicicletas de los alumnos que acuden al centro en bici. Este proyecto fue reconocido y premiado por la Consellería de Educación.



- o Participación en varias ediciones del programa Voz Natura, con la obtención de importantes galardones.







- Visitas al Real Jardín Botánico de Madrid.

- Todos los cursos, durante el mes de diciembre, se realiza un viaje lúdico-cultural a la capital y entre todas las actividades que se plantean está la de visita al Real Jardín Botánico de Madrid, con las pertinentes explicaciones didácticas. Actividad destinada a alumnado de 2º de bachillerato.

- Actividades deportivas y limpieza de playas.

- Cada curso se elige una de las muchas playas que bañan la provincia para hacer limpieza de material biológico. Se aprovecha para organizar actividades deportivas y de ocio.



- Actividad: Descubriendo los juegos tradicionales.

- Cada día es más habitual la desconexión entre lo tradicional y el alumnado por lo que anualmente dedicamos determinadas jornadas a la recuperación de juegos tradicionales como la rana (*a rá*), la peonza (*el trompo*), las rayuela, la cuerda, la llave (*a chave*), carrera de sacos, los zancos...





- Reutilización y campañas solidarias.

- Dos actuaciones importantes se han realizado en el ámbito del reciclaje y la solidaridad. La primera dirigida por el departamento de tecnología, con la fabricación de cocinas solares que tendrían como objetivo algunas aldeas del Sahara. El alumnado participante fu de 3º de la ESO.



La segunda, la reutilización por el medioambiente. El curso 08/09 arrancó con una granizada impresionante lo que obligó al cambio del tejado del centro. En la renovación de materiales se solicitó permiso para crear unos tótem a partir de los viejos canalones vierteaguas, el resultado está en las imágenes y en el nombre del blog de la biblioteca

En la renovación de materiales se solicitó permiso para crear unos tótem a partir de los viejos canalones vierteaguas, el resultado está en las imágenes y en el nombre del blog de la biblioteca



- Realización de esculturas de arena en la playa.

- Desde el curso 12/13, anualmente se organiza una salida para la realización de esculturas de arena en la playa, se aprovecha y complementa con actividades deportivas y de ocio, de limpieza del medio ambiente y contacto con la naturaleza y de convivencia.



- Actividad deportivo-cultural en Asturias e Cantabria.

- Desde el año 2005 se celebra una actividad para el alumnado de 3º de ESO en la que aprovechamos para la práctica de actividades deportivas (descenso del río Sella, senderismo, lagos de Covadonga, piragüismo, tiro con arco, rocódromo...) visitas culturales.



#### 4.2.- A nivel didáctico.

- Durante varios cursos los temas medioambientales adquirieron importancia (cursos 91/92 y siguientes), llegándose a impartir la materia optativa de medio ambiente con tareas como las siguientes:



Plantación de árboles autóctonos: Castaños, Carballos y Nogales.

Creación de macizos para flores y otras actividades de jardinería por parte del alumnado en los patios del Centro.

- Creación e huertos, sementeras y plantaciones en invernaderos.



- Plan de acción tutorial: Programa para la prevención de conductas adictivas impartido por especialistas del ayuntamiento (educadores sociales, pedagogos...).
  - **Talleres de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras adicciones no químicas en 1º y 2º de la ESO.**
    - Se intenta ofrecer una información completa relacionada con las drogas legales, desmontando mitos, analizando los patrones de consumo y las estrategias publicitarias de las diferentes marcas, trabajando las consecuencias del consumo de estas sustancias de modo gráfico/visual a través de imágenes, reforzando la



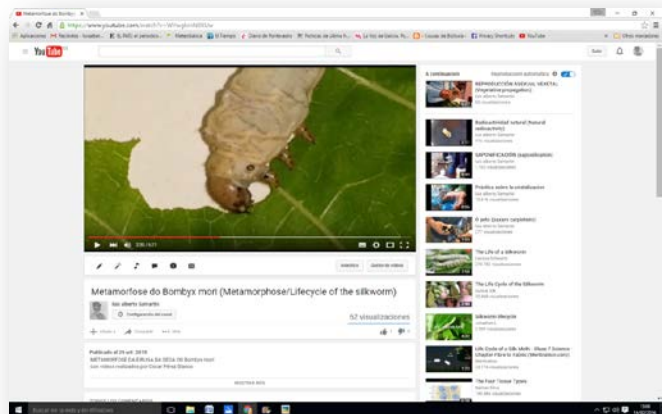
actitud crítica con respecto al consumo para hacer frente a la presión grupal.

- También se trabaja el mal uso de las nuevas tecnologías ya que según el estudio “Mocidade on line”, realizado por la Universidad de Santiago de Compostela, el nivel de riesgo de adicción a Internet entre los/las adolescentes gallegos es moderado (el estudio incluye datos relativos a ciberacoso, sexting, sextorsión...).
- Por lo que se refiere a un posible uso problemático de Internet, se estima que el 14,1% de nuestros adolescentes estaría en una situación de riesgo medio-alto, mientras que el 4% presentaría ya signos manifiestos de una posible dependencia.

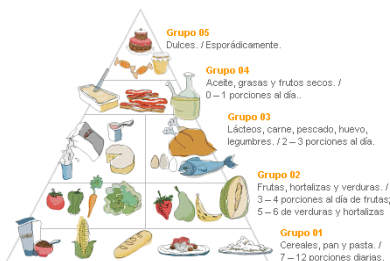


- **Talleres de prevención do consumo de cannabis para 3º de la ESO.**
  - Se pretende ofrecer información específica y relativa sobre el cannabis y sus efectos, desmitificando los efectos de la sustancia, aclarando posibles dudas y señalando las principales normas y leyes que rigen su consumo
- **Talleres de prevención de conductas aditivas para 4º de la ESO.**
  - Después del trabajo realizado en cursos anteriores con los talleres de prevención del consumo de alcohol, tabaco, cannabis y adicciones comportamentales, se reforzará esta prevención y se ampliará al consumo de otras drogas (cocaína, anfetaminas, éxtasis, tranquilizantes,...).
  - Los talleres constan de tres sesiones de 50 minutos con método de exposición y técnicas interactivas, utilizando láminas y DVD con contenidos temáticos sobre las diferentes sustancias y los riesgos de su uso y abuso. Los contenidos estarán adaptados a cada grupo y sus necesidades son las que determinarán las conductas adictivas a trabajar.
  - En todas las sesiones, que se presentan con una estructura flexible, abierta y adaptable a los conocimientos e intereses del alumnado, se potenciará el desarrollo de habilidades de intercambio de opiniones y de interacción grupal como factor de aprendizaje. En relación con los conceptos y con la información presentada, se suscitarán debates que escenifiquen las situaciones en las que la persona deberá relatar factores de riesgo y protección para la toma de decisiones: percepción del riesgo, presión grupal, sentimiento de invulnerabilidad, autocontrol, búsqueda de sensaciones, afrontamiento de situaciones de riesgo.

- Los talleres tendrán como objetivo acercar información clara y útil sobre los riesgos que presenta el consumo.
- Para eso, se tendrá en cuenta los siguientes principios:
  - No descalificar las respuestas u opiniones del alumnado, indicando los fallos y deficiencias concretas y valorando los logros por pequeños que estos sean.
  - Evitar todo tipo de prejuicios, así como el uso indiscriminado de prohibiciones, favoreciendo el razonamiento y el convencimiento para la promoción de hábitos de vida saludables.
  - Destacar comportamientos saludables antes que mostrar los inconvenientes de las conductas negativas.
  - Desarrollar habilidades sociales de cara a la comunicación en el grupo de iguales.
- En cuanto a las técnicas que se utilizarán para el desarrollo de los talleres, en un marco activo y participativo de grupo pequeño, serán: discusión dirigida/debate, lluvia de ideas/brainstorming, Philips 6-6, rumor/clínica del rumor y juicio/tribunal
- Integración de las TIC en las materias:
  - Creación del Blog “*Cousas de Bioloxía*” (Cosas de Biología), con más de 100.000 visitas.
  - Creación de canales de Youtube con más de 160.000 visitas.



- Impartición de la materia de Hogar.
  - Desde hace más de 25 años que se imparte esta materia en nuestro centro, habitualmente en los niveles de 3º y 4º de ESO. En ella se tratan temas como:
    - La alimentación y la nutrición: comida saludable.
    - Cocinado y horneado de alimentos.
    - Estudio de la cesta de la compra: formas de optimizarla.
    - El etiquetado de los alimentos: aprender a diferenciar comida saludable de la que contenga grasas saturadas.
    - La limpieza y el orden como principio funcional de convivencia.
  - Es una materia “a extinguir” ya que hasta la LOE se contemplaba la materia “optativa ofertada por el centro”. Desde la implantación de la





LOMCE ya no podrá ser ofrecida, en substitución se establecen las de “libre configuración autonómica”.

### Impartición de la materia de Promoción de Estilos de Vida Saludable.

- Desde el presente curso 15/16, incorporamos a la concreción curricular del centro dicha materia, dentro de las materias de “libre configuración autonómica” para alumnado de 1º de la ESO.
- Esta materia es la máxima expresión curricular que el Sello de Vida Saludable puede plantear de forma independiente, dando el valor de una materia cuantificable que hace media junto a las demás.
- Los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje están marcados por la ORDEN del 15 de Julio de 2015 por la que se establece la relación de materias de libre configuración autonómica de elección para los centros docentes en las etapas de educación secundaria obligatoria y bachillerato, y se regula su currículo e su oferta.
  - El currículo de Promoción de Estilos de Vida Saludables tiene como finalidad abordar la prevención de los efectos negativos de la inactividad física y de la dieta desequilibrada, tratando de proporcionar al alumnado una serie de competencias que le permitan, desde la práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saludable y que éste se mantenga en el tiempo.
- La materia trata de conseguir que, a través de un aprendizaje eminentemente práctico, el alumnado adquiera y consolide un estilo de vida saludable propio que satisfaga sus necesidades y que se ajuste a sus intereses, toda vez que se encuentra en un período especialmente sensible de su vida en el que la adopción de patrones de conducta cobra la máxima importancia.
- En definitiva, se pretende vincular al alumnado a prácticas saludables, a través de aprendizajes que tengan una carga emocional positiva y que pueda aplicar en las vivencias de su día a día.



Diario Oficial de Galicia

DOG Núm. 136

Martes, 21 de julio de 2015

Pág. 30316

### III. OTRAS DISPOSICIONES

#### CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN Y ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

*ORDEN de 15 de julio de 2015 por la que se establece la relación de materias de libre configuración autonómica de elección para los centros docentes en las etapas de educación secundaria obligatoria y bachillerato, y se regula su currículo y su oferta.*

### Artículo 2. *Materias de libre configuración autonómica elegibles*

1. En la etapa de educación secundaria obligatoria, las materias de libre configuración autonómica elegibles que los centros docentes podrán ofrecer, en función de la disponibilidad de los recursos y de la organización del centro, son: Paisaje y Sostenibilidad, Educación Financiera, Investigación y Tratamiento de la Información, Oratoria, Programación, Promoción de Estilos de Vida Saludables y Ajedrez.



- Programa de fruta fresca en la escuela.
  - Desde hace más de 20 años, participamos en el programa *Froitos de Outono* (Frutas de Otoño) promovido por la Diputación de Pontevedra.



**Los escolares de A Xunqueira cambian las chuches por fruta**  
 El recreo del instituto pontevedrés de A Xunqueira II fue ayer especial y tuvo a la fruta de otoño como protagonista. El medio millar de alumnos del centro degustó guaiabas, fresa, kiwis y feijoa, la denominada fruta de la eterna juventud. Muchos de los escolares se sorprendieron porque no conocían algunas de estas frutas. Se trata de una iniciativa didáctica puesta en marcha por la Estación Fitopatolóxica do Areeiro, dependiente de la Diputación, y favorece que los escolares cambien los gusanitos y las chuches, por fruta. Pág. 9



- Desde el presente curso 15/16, en colaboración con la Consellería de medio rural y del mar a través del Fondo gallego de garantía Agraria, participamos en el programa *Froita fresca* (Fruta fresca)..



- Es una campaña de concienciación para generar hábitos saludables de consumo de fruta de forma habitual, regalando al alumnado fruta de temporada nacional en los recreos. Este programa financia 4 semanas durante el curso, sin embargo dada la gran acogida del proyecto, el centro ha decidido duplicar el tiempo del programa.

XUNTA DE GALICIA IES A Xunqueira II

**Froita fresca de balde nos períodos de lecer longos!!**

alimentación.es SABER MÁS PARA LEMOSÍ INCLYO

Solicítala ao profesorado responsable da materia "Promoción de estilos de vida saudables".

Programa financiado polo: Fondo galego de garantía agraria. Consellería do medio rural e do mar.

galicia



#### 4.3.- A nivel de infraestructuras.

- Adecuación del aparcamiento del centro con la instalación de un espacio cubierto específico para bicicletas, y plazas de aparcamiento reservadas para vehículos eficientes y de minusválidos.

XUNTA DE GALICIA IES A Xunqueira II

**Horario de apertura.**

De luns a venres:  
de 8:00 a 8:30h.

Martes, mércores e venres:  
de 14:10 a 14:20h.

Luns e xoves:  
de 15:00 a 15:10h.

(Fora deste horario, solicita á apertura ao persoal subalterno)



PARKING BICICLETAS



- Eliminación de barreras arquitectónicas en todos los alrededores del centro, instalando rampas de acceso en vez de escalones y renovando el adoquinado donde era preciso.






- Mejora de la eficiencia energética.
  - Medidas que en su conjunto mejoran el confort del centro y por tanto establecen estilos de vida saludable. Son de concienciación para el medioambiente.
    - Se ha conseguido que no se abran las ventanas a no ser que sea preciso y nunca con la calefacción encendida.
    - Se ha conseguido que se suban las persianas y se evite la utilización desmesurada de iluminación artificial, eso sí, garantizando siempre los estándares de iluminación para los espacios de trabajo, estudio y zonas de paso.
    - Ahorros energéticos alcanzados:
      - Calefacción → 50%.
      - Electricidad → 30%.
      - Agua → 50% en períodos no lectivos y 10% en períodos lectivos. Todavía en proceso.
  - Todas estas medidas tienen dos líneas de actuación:
    - Campañas de concienciación para un uso no discriminatorio y abusivo de los recursos públicos y del planeta.
    - El forzado de uso adecuado de las instalaciones. Por ejemplo:
      - Si no hay exceso de calefacción, no tienes la necesidad de abrir la ventana.
      - Si las persianas están subidas, no es necesario encender la luz.
      - Etcétera...
  - Ventanas.
    - Substitución de vidrios simples por dobles, mejorando la seguridad a la par que la eficiencia energética.
    - Substitución de burletes de cepillo y espuma, mejorando la eficiencia energética y el confort. **Con esta medida hemos conseguido subir 3 grados por estancia.**
    - Cambio de rodamientos para una mejor utilización de las ventanas correderas. **Igual a confort y menor esfuerzo.**
    - Campaña de concienciación sobre la apertura de ventanas y cierre programado de persianas en espacios específicos.

XUNTA DE GALICIA IES A Xunqueira II

## Lembra pecha-la fiestra


5 minutos bastan para renovar o aire.



É tarefa de todos mante-lo centro quente.

galicia

XUNTA DE GALICIA IES A Xunqueira II



## Persianas automáticas.

ahorra energía

Apertura → 08:00 horas.

Peche → 14:25/15:15, 18:30 e 21:00h.

galicia

- Substitución de las mamparas de la cafetería con la intención de ganar toda la luz que entra por la misma. Hasta la fecha eran unas mamparas opacas para exposiciones, mientras que ahora son de cristal. Para no perder la superficie existente de exposiciones, se han facilitado varios paneles móviles con ruedas.

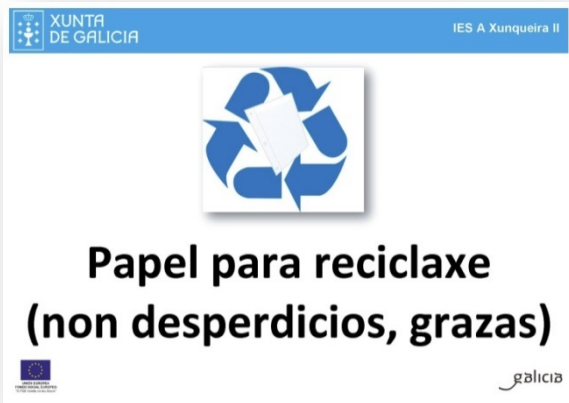


- Calefacción.
  - Instalación de 100% de válvulas termostáticas para intentar garantizar una temperatura objetivo de 20 grados en todas las estancias.
  - Reubicación y redimensionado de radiadores en todas las estancias según los usos.
  - Renovación parcial de las bombas circuladoras, quemadores y chimeneas e extracción de humos.
  - Substitución del sistema de agua caliente de gasóleo por termos eléctricos localizados al lado de su uso, evitando pérdidas de calor y posibles infecciones por legionela.
  - Separación de zonas y activación de sondas exteriores con el fin de adaptarse según las necesidades.
- Electricidad e iluminación
  - Renovación del 30% de luminarias a bajo consumo con conexión directa a red y por tanto sin trafos.
  - Instalación de sensores de presencia y crepusculares:
    - En aulas, para su utilización fuera de horario lectivo.
    - En todos los pasillos.
    - En el hall.
    - En todas las dependencias de uso compartido. (despachos, almacenes, cuartos de limpieza...)
    - Iluminación perimetral por zonas en los exteriores, con el fin de aumentar la seguridad del centro y la eficiencia.
      - Desde su instalación, se ha reducido en un 100% las intrusiones en el centro y por tanto los robos.
  - Campaña de concienciación de uso de la iluminación.





- Agua.
  - Cambio de todos los grifos de los laboratorios, zonas del personal de administración y servicios, y la vivienda del personal subalterno y de la cafetería con sistemas de ahorro energético, griferías monomando y/o termostáticas.
  - Puesta a punto de la cisterna de la vivienda del personal subalterno.
- Punto limpio, reciclaje y concienciación medioambiental.



Instalación de un punto limpio en el seno del centro a la vez que papeleras de reciclaje por las distintas dependencias del centro.

Instalación de papeleras en todas las zonas comunes interiores y exteriores.

- Campaña de concienciación de las 3 R (Reduce, Recicla, Reutiliza).



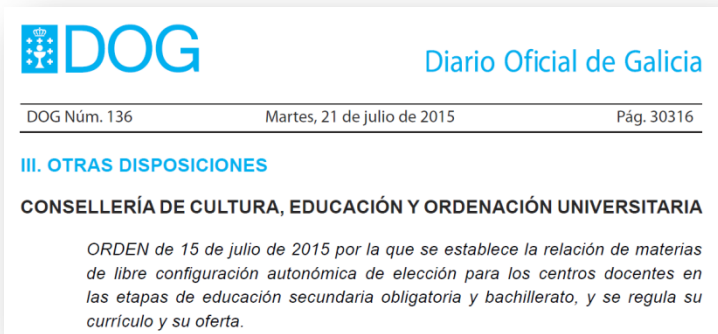


# Candidatura a distintivo de calidad Sello Vida Saludable.

## 5.- Proyectos de actuación para el futuro como consecuencia del trabajo realizado.

### 5.1.- A nivel pedagógico.

En estos momentos está en estudio las posibles materias a impartir en 2º de la ESO y 2º de bachillerato, todas ellas dentro de la “libre configuración autonómica” barajando las propuestas ofrecidas por la Consellería, como puede ser “Paisaje y Sostenibilidad” o bien de nueva creación por parte del centro dentro del 3º nivel de concreción



#### Artículo 2. *Materias de libre configuración autonómica elegibles*

1. En la etapa de educación secundaria obligatoria, las materias de libre configuración autonómica elegibles que los centros docentes podrán ofrecer, en función de la disponibilidad de los recursos y de la organización del centro, son: Paisaje y Sostenibilidad, Educación Financiera, Investigación y Tratamiento de la Información, Oratoria, Programación, Promoción de Estilos de Vida Saludables y Ajedrez.

### 5.2.- A nivel didáctico: Plan de acción tutorial.

Hasta el momento, el programa que se desarrolló fue el de prevención de conductas adictivas con unos resultados muy enriquecedores ya que el alumnado acepta de muy buen grado la intervención de un profesional externo al centro, sintiéndose más cómodo para reflexionar sobre este tipo de contenidos, para contar sus experiencias, plantear sus dudas, etc.

El programa dentro del ayuntamiento ya tiene una larga trayectoria de trabajo abarcando en su intervención a todos los centros educativos de secundaria del ayuntamiento de Pontevedra.



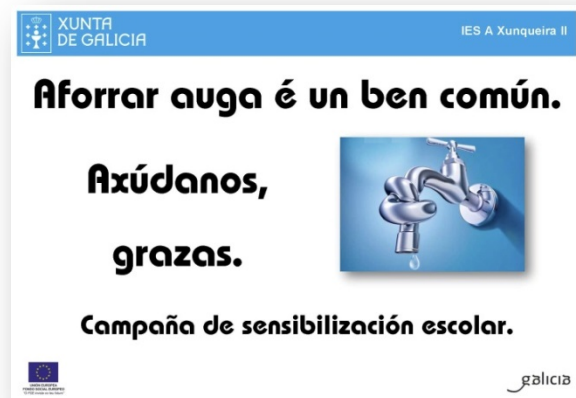
El hecho de trabajar en todos los cursos crea una continuidad en la forma de abordar los contenidos garantizando así una función preventiva y de desarrollo.

- Programa de prevención de hábitos nocivos para la salud impartido por la Cruz Roja de Pontevedra
- Proyecto “la adolescencia y tu” de Arbora y Ausonia.
- Participación en el programa “*Ponlle as pilas ao teu bocata*” (Ponle las pilas a tu bocata).



### 5.3.- A nivel de infraestructuras.

- Mejora de la eficiencia energética.
  - Iluminación.
    - Substitución paulatina de luminarias, pasando de bajo consumo con trafos a led y de corriente directa.
    - Programado del apagado de todos los aparatos del centro fuera del horario escolar.
  - Agua.
    - Cambio de todas los grifos de los aseos por otros con apagado automático y perlizadores con sistema de ahorro del 90%.
    - Campaña de concienciación de uso del agua.



Juan Carlos Pérez Mestre.

Secretario y Coordinador de la candidatura a distintivo Sello Vida Saludable.

36018379 - IES A Xunqueira II.

[ies.xunqueira.2@edu.xunta.es](mailto:ies.xunqueira.2@edu.xunta.es)

[www.iesaxunqueira2.com](http://www.iesaxunqueira2.com)

986.87.24.84.