

## PLAN DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SAUDABLES

O centro como dinamizador de hábitos saudables ten como obxectivo fundamental mellorar a saíde e a calidade de vida de todos os membros da súa comunidade, con este propósito en mente este plan pretende:

- Observar e estudar os hábitos de saúde actuais na comunidade educativa para detectar situacóns nas que se poda intervir para mellorar.
- Potenciar e concienciar sobre as vantaxes dunha vida saudable.

O plan de traballo para a elaboración deste plan foi en, primeiro lugar, levar a cabo unha enquisa de hábitos saudables (Anexo I) entre alumnado de 1º e 2º da ESO; a continuación facer unha análise dos resultados con fin de deseñar as propostas, obxectivos e liñas do noso plan.

### Enquisa

A enquisa foi deseñada na Aula Virtual para garantir a protección de datos e o anonimato dos resultados e nela recollérónse cinco grandes liñas sobre hábitos actuais:

- 1- Hábitos alimentarios
- 2- Actividade física
- 3- Hábitos de hixiene e presentación persoal
- 4- Manexo do tempo libre
- 5- Situación anímica e social

### Propostas

Tras a análise dos resultados da enquisa (Anexo I) proponse actuar en base a tres grandes liñas:

- 1- Adquisición de hábitos saudables a través da actividade física no día a día, para mellorar tanto a saúde física como psicolóxica.
- 2- Adquisición de hábitos saudables a través da mellora da alimentación, evitando o consumo de sustancias nocivas para a saúde.
- 3- Promoción sobre o bo uso das redes sociais como parte da saúde emocional dos nosos estudiantes.

### Propostas para o desenvolvemento do plan:

- Creación dun espazo na web do centro onde se promocionen accións e consellos sobre a saúde física e emocional, sen olvidar o uso

positivo das redes sociais. Divulgación dos contidos nas redes sociais do centros: Instagram e Facebook.

- Horto Escolar.- O Departamento de Bioloxía estará ó cargo do Horto Escolar do centro: o alumnado sementará, coidará e recolectará os produtos cultivados con fin de aprender os procesos de crecemento das plantas, así como coñecer o que son os ingredientes dunha alimentación saudable.
- Semana da froita ou recreos saudables. A Xunta ten un programa de semana da froita ao que o centro poderíase acoller. En caso de ter moitas dificultades para levalo a cabo proponse un taller gastronómico na hora de titoría con sinxelas receitas, merendas equilibradas, bocadillos e snacks axeitados como alternativa ao consumo de concentrados calóricos e prexudiciais.
- Charlas prevención diabetes, sedentarismo, suicidio, drogas, alcol e tabaco, saúde mental, uso saudable e seguro das redes sociais, prevención de adicións... Estas serían organizadas polo centro desde Vicedirección ou o Departamento de Orientación.
- Programacións didácticas: creación nas programacións didácticas (materias e módulos) de proxectos, tarefas e/ou actividades interdisciplinares nas que se propoñan o fomento e o coñecemento de hábitos saudables ; algunas propostas para as programacións dos departamentos didácticos son: a.- creación de contidos dixitais que promocionen hábitos de hixiene persoal, b.- prato de Harvard: dieta equilibrada, diario de aprendizaxe (no que se observe a inxesta de froitas e verduras), estatísticas dos resultados, c.- importancia das horas de sono, d.- valor da saúde mental.
- Formación do claustro en intelixencia emocional e prevención de suicidio.

## PROXECTO DE ALIMENTACIÓN E ESTILOS DE VIDA SAUDABLES – DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Dende o Dpto de Educación física se ven participando nun dos plans proxecta que se ofertan no tocante a estilos de vida saudable. É importante facer constar neste documento as actividades que se fan así como as súas reflexións:

**Contexto:** A realidade na que convivimos tanto os adultos como os estudiantes é unha baseada nun balance enerxético tremendamente positivo: cada vez consumimos máis calorías (e de peor calidade) e gastamos menos (debido aos nosos cada vez peores hábitos de vida).

Dende o departamento de Educación Física xunto en colaboración co resto do profesorado pretendemos levar a cabo unha serie de dinámicas do noso centro que faga que o alumnado sexa máis activo e teña unha maior percepción positiva de cara á actividade física e ao coidado da condición física dende unha perspectiva saudábel.

Temos unha firme convicción de que a través da educación baseada na práctica motriz positiva podemos desenvolver coñecementos e experiencias significativas que desemboquen estilos de vida saudábeis. Ademais, somos partidarios de levar estas experiencias ao contexto do fogar, facendo participar (na medida do posible) ás familias na adquisición destes hábitos.

En definitiva, a través das actividades programadas neste proxecto buscamos que os nosos alumnos sexan máis activos, estean máis predispostos a facer deporte e que teñan ferramentas para poder desenvolver a súa propia práctica físico-motriz no seu tempo de lecer. No proxecto colaboran puntualmente profesores doutras materias, especialmente do departamento de Bioloxía cando fagamos algunha actividade na contorna rural que permita desenvolver contidos curriculares da citada materia, así como o departamento de Inglés por colaborar na realización de tarefas que promocionen estilos de vida saudábeis en relación coa alimentación.

**Obxectivos do departamento de Educación Física:** Incrementar a práctica de actividade físico-deportiva no contexto escolar por parte do alumnado (MMAF).

- Mellorar o coñecemento teórico-práctico do alumno respecto a diversas actividades físico-deportivas (XOGADE).
- Adquirir e mellorar os coñecementos relacionados coa alimentación e os estilos de vida saudábeis (DAFIS).
- Mellorar os parámetros relacionados coa condición física saudábel a través de probas de avaliación da mesma (DAFIS).

### Avaliación desde o departamento de Educación Física:

Neste apartado diferenciamos entre varias fases atendendo ao suxeito avaliar:

- Do programa: a través de reunións inter-departamentais entre os participantes e o coordinador, de carácter trimestral. Nestas reunións pretendemos analizar como evolucionan as actividades e ver se hai que realizar calquera tipo de modificación. Todas elas quedarán rexistradas nun documento incluído nas actas das reunións do departamento de Educación Física.

- **Dos alumnos:** a través das actividades da plataforma DAFIS mediremos a evolución dos parámetros da condición física saudábel e da adherencia á práctica físico-deportiva no contexto escolar e extraescolar. Ademais ao final do curso pasaremos unha enquisa de satisfacción do programa e das actividades ao alumnado, para analizar na reunión final do programa, incluída tamén na programación didáctica da materia.
- **Do profesorado:** na enquisa final que se menciona no punto anterior incluímos un apartado no que o alumno valorará a participación do profesorado, pudendo engadir elementos para vindeiros anos.

O Proxecto de Vida Activa e Deportiva é unha continuación doutros PROXECTA que xa se veñen desenvolvendo no noso centro durante a última década. Por causa da COVID desde o departamento, e atendendo ás directrices tomadas polo centro en relación ás medidas de seguridade, decidimos parar durante o curso 2021/2022 aínda que levamos a cabo outras actividades relacionadas, como o "Aliméntate ben" a través das titorías e en colaboración co noso departamento.

Na nova situación post-pandémica decidimos retomar as actividades físico-deportivas que tradicionalmente víñamos organizando no centro, sempre coas precaucións debidas. Progresivamente fomos introducindo actividades fóra do horario lectivo aínda que non ao 100% da nosa capacidade e das nosas intencións.

Con todo, o centro promove as actividades físico-deportivas e non puxo ningún tipo de impedimento para o desenvolvemento das mesmas por parte do departamento. Ao contrario, promoveu e financiou algunas delas, e no futuro a colaboración Centro-Departamento perseguirá que se sigan a desenvolver este tipo de actividades.

O centro participa noutros PROXECTA pero ningún deles está relacionado especificamente con hábitos de vida saudábeis. No programa Aliméntate Ben o noso centro ten participado tradicionalmente mais por causa da COVID deixouse de integralo dentro do PDC. Cumpre a partires de agora facer unha reflexión sobre maneiras de integrar outros programas parelllos dentro do PDC.

**Organización e distribución das actividades:** Os alumnos poden participar todos os días nos recreos de 30 minutos de duración en ligas de diferentes deportes (brilé, bádminton, baloncesto, fútbol e voleibol, nesa orde), ademais de ter a súa disposición material deportivo para o xogo libre durante ese tempo.

Tamén teñen 45 minutos os luns, martes e mércores de actividade deportiva libre antes da hora do comedor, e 60 minutos de actividade deportiva organizada (voleibol) os mércores antes da chegada do transporte escolar.

Sumando os 100' da materia de Educación Física fan un total de 445 minutos semanais, o que se traduce en case hora e media de actividade física diaria.

**ÁMBITO TEMPORAL 1: FORA DO CENTRO E FORA DO HORARIO LECTIVO**

<i>Actividades</i>	<i>Link</i>	<i>Data</i>
1. 2ª Carreira de Campo a Través: Provincial de A Rúa (participantes clasificados da primeira carreira de campo a través, cun total de 6 alumnos dos 4 primeiros cursos da ESO). Lugar: Espazo Natural de O Aguillón, A Rúa.	<a href="https://deportes.depourense.es/actividade/xogade-campo-a-traves-final-provincial-ourense-2022-2023/">https://deportes.depourense.es/actividade/xogade-campo-a-traves-final-provincial-ourense-2022-2023/</a>	2º trim
2. Excursión a Cantabria	<a href="https://www.instagram.com/p/CrRW3MiNg1l/">https://www.instagram.com/p/CrRW3MiNg1l/</a>	3º trim
3. Excursión a Londres	<a href="https://www.instagram.com/p/CsMkiAxtixW/">https://www.instagram.com/p/CsMkiAxtixW/</a>	3º trim

**ÁMBITO TEMPORAL 2: DENTRO DO CENTRO E DENTRO DO HORARIO LECTIVO.**

<i>Actividades</i>	<i>Link</i>	<i>Data</i>
4. Recreos activos. Ligas internas de diferentes actividades deportivas: brilé (primeiro trimestre), bádminton (segundo trimestre), fútbol, voleibol e baloncesto (terceiro trimestre)	<a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/nodes/945">http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/nodes/945</a>	Todo o curso
5. Magosto de xogos tradicionais: circuito por diferentes xogos tradicionais galegos con premio en forma de castañas asadas, dirixido a todos os cursos da ESO.	<a href="https://www.instagram.com/p/CkwRPrCNFkE/">https://www.instagram.com/p/CkwRPrCNFkE/</a>	1º trim
1. Torneo de fútbol do Chamoso Lamas: campionato polos dereitos humáns (1º, 2º 3º e 4º da ESO más compoñentes do Claustro de profesores).	<a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/948">http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/948</a>	22/12/2022
2. Iniciación ao Rugby (3º da ESO e 1º de Bacharelato): sesións de iniciación a cargo do Campus Rugby Ourense, dentro do programa <i>Coñece ao meu club</i> do XOGADE.	<a href="https://www.ourenserugby.com/">https://www.ourenserugby.com/</a>	2º trim
3. Faladoiro sobre o consumo de sustancias aditivas (4º da ESO).	<a href="https://www.instagram.com/p/Cq83h0vt6TN/">https://www.instagram.com/p/Cq83h0vt6TN/</a>	3º trim
4. Obradoiro de baile tradicional galego	<a href="https://www.instagram.com/p/Cra--SnNVKU/">https://www.instagram.com/p/Cra--SnNVKU/</a>	3º trim
5. Campionato intercentros de voleibol (XOGADE)	<a href="https://www.instagram.com/p/CsjGSdNtI2B/">https://www.instagram.com/p/CsjGSdNtI2B/</a>	3º trim
6. Participación do programa da plataforma DAFIS (1º e 2º da ESO).	Non ten por ser unha actividade curricular incluída na programación da materia.	3º trim

**ÁMBITO TEMPORAL 3: FORA DO CENTRO E DENTRO DO HORARIO LECTIVO**

<i>Actividades</i>	<i>Link</i>	<i>Data</i>
1. Carreira de orientación (XOGADE)	<a href="https://www.instagram.com/p/ClJomt9N9F-/">https://www.instagram.com/p/ClJomt9N9F-/</a> <a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/946">http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/946</a>	1º trim
2. Patinaxe na pista de xeo do centro comercial Pontevella (Ourense).	<a href="https://www.instagram.com/p/CmZMlc4N1kR/">https://www.instagram.com/p/CmZMlc4N1kR/</a> <a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/947">http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschamosolamas/node/947</a>	2º trim
3. 1ª Carreira de Campo a Través, Puzo do Lago (O Carballiño) (XOGADE)	<a href="https://www.instagram.com/p/Cn7M2fONbO9/">https://www.instagram.com/p/Cn7M2fONbO9/</a>	2º trim
4. Campionato intercentros de Bádminton (XOGADE)		2º trim
5. Dragóns: xornadas náuticas (XOGADE)	<a href="https://www.instagram.com/p/Cr3Xq68tnhd/">https://www.instagram.com/p/Cr3Xq68tnhd/</a>	3º trim

**ÁMBITO TEMPORAL 4: DENTRO DO CENTRO E FORA DO HORARIO LECTIVO**

<i>Actividades</i>	<i>Link</i>	<i>Data</i>
1. Obradoiros de Primeiros Auxilios	<a href="https://www.instagram.com/p/CmbpClzNOAP/">https://www.instagram.com/p/CmbpClzNOAP/</a> <a href="https://www.instagram.com/p/Coul764NcJy/">https://www.instagram.com/p/Coul764NcJy/</a>	1º e 2º trim

2. Faladoiro: *o rol do árbitro no deporte e na sociedade.* Charla levada a cabo por diferentes árbitros deportivos dirixida aos alumnos da ESO das actividades extraescolares.

	<a href="https://www.instagram.com/p/CkysZYdNCQp/">https://www.instagram.com/p/CkysZYdNCQp/</a>	1º trim
--	---	---------

## ANEXO I

### INFORME RESULTADOS ENQUISA HÁBITOS SAUDABLES

Participación: alumnado 1º e 2º ESO ( En total 61 alumnos)

#### HÁBITOS ALIMENTARIOS

Pregunta 1: Cantas comidas fas habitualmente cada día?



Resulta unha media de 4 comidas diarias.

Pregunta 2: Que comidas fas habitualmente cada día?

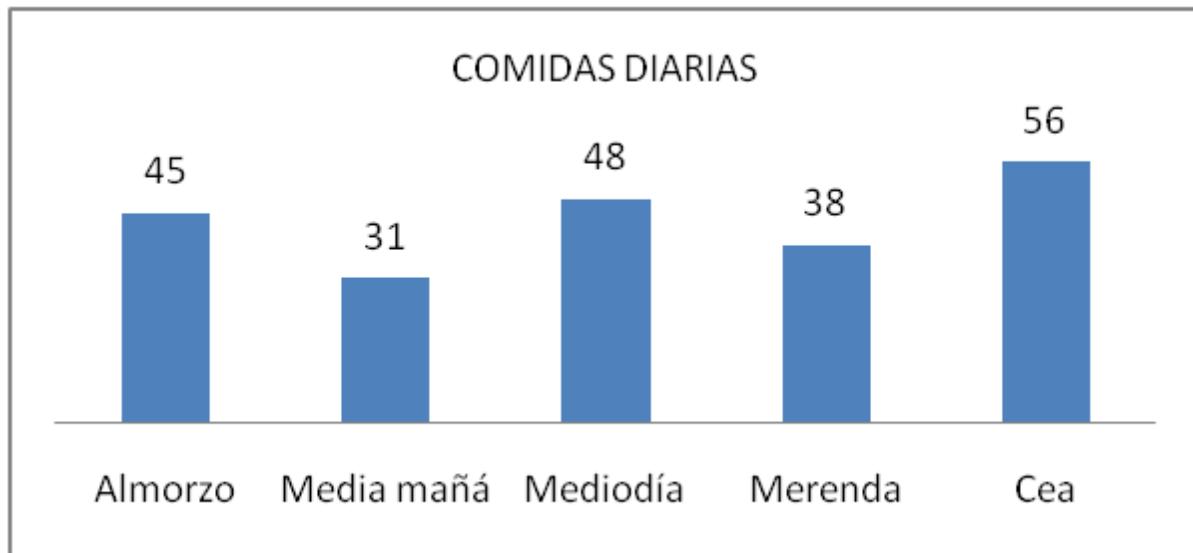
Almorzo: 45/61

Media mañá: 31/61

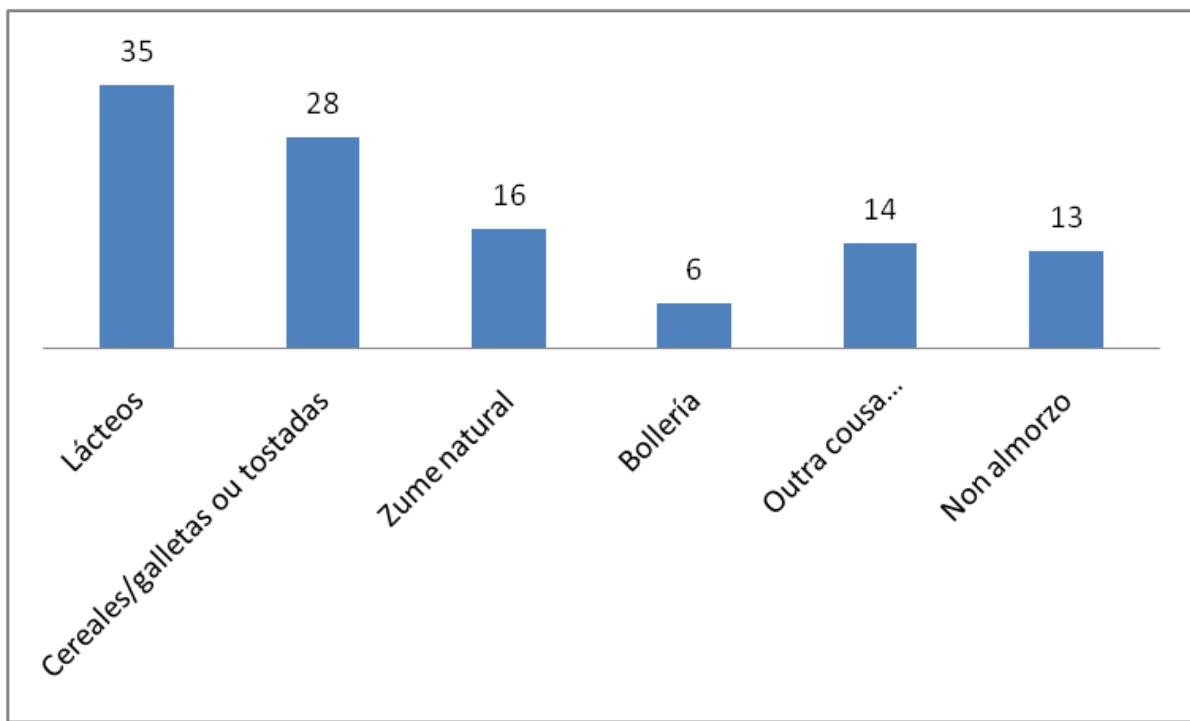
Mediodía: 48/61

Merenda: 38/61

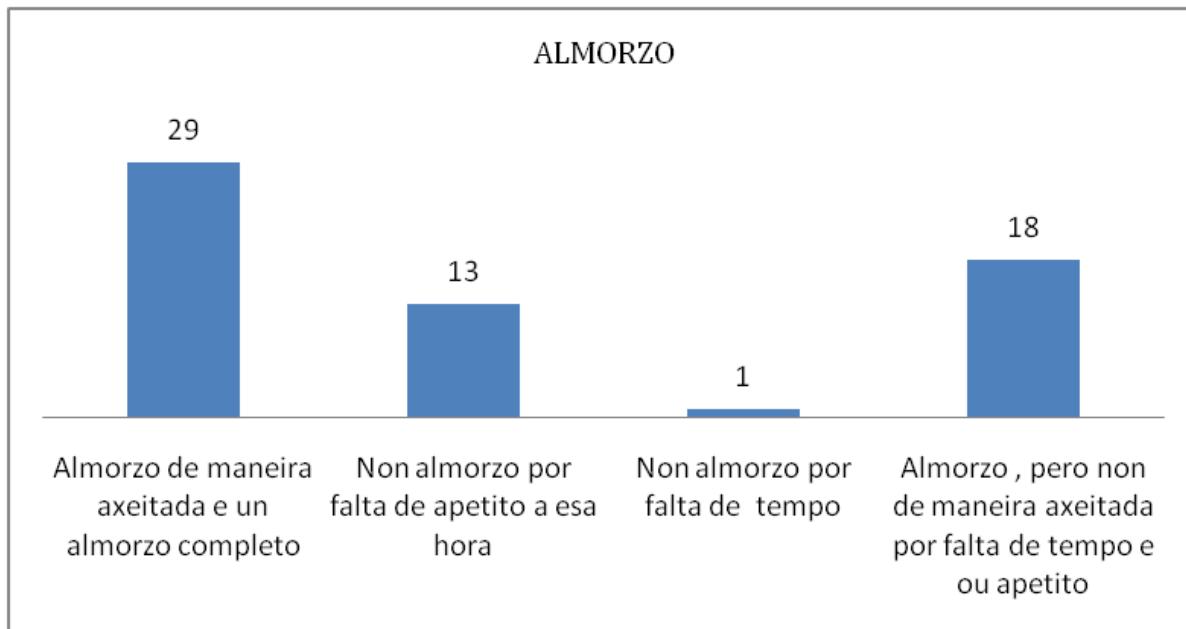
Cea: 56/61



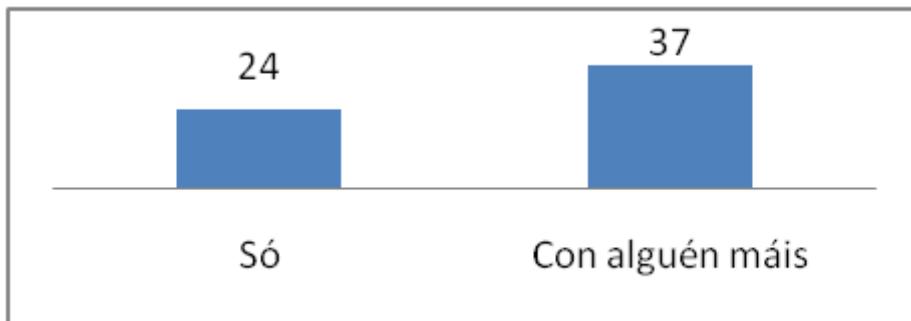
Pregunta 3: Eixe de entre as seguintes opcións, o que tomes durante o almorzo.



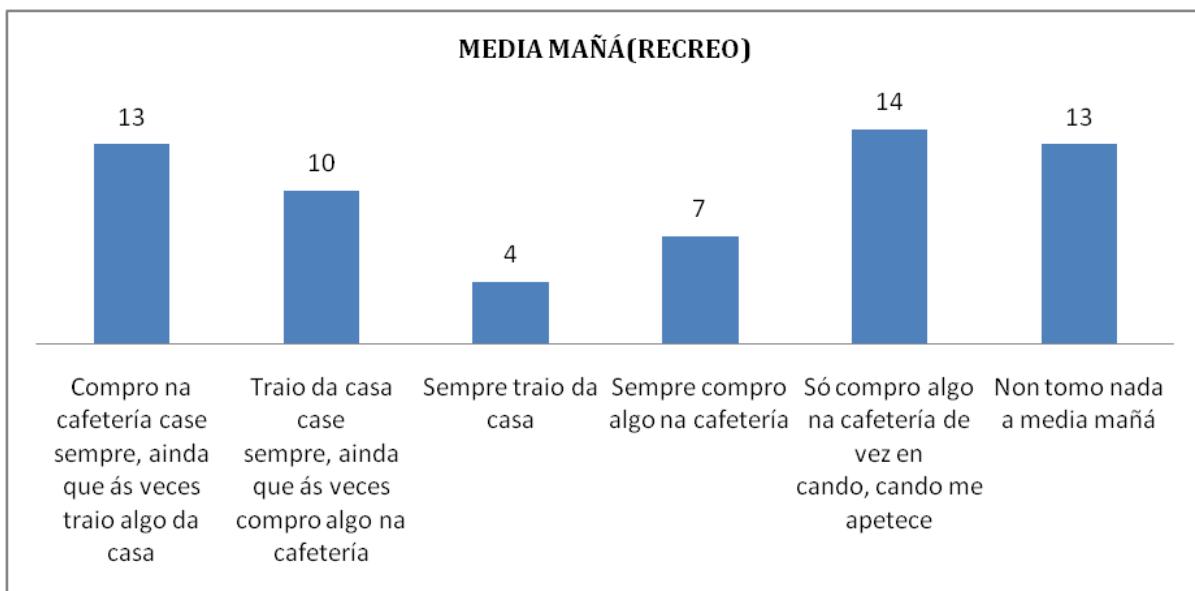
**Pregunta 4:** Sinala cal das seguintes opcións consideras que describe mellor a túa situación no que respecta ao almorzo.



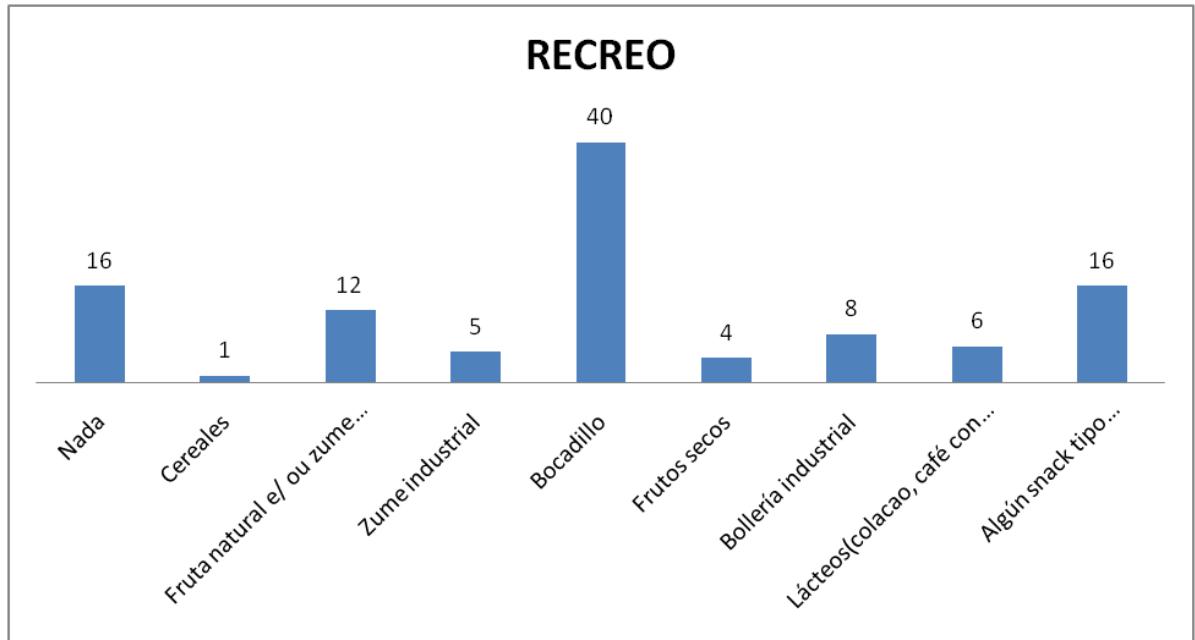
Pregunta 5: Almorzas ti solo ou con alguén máis na casa?



Pregunta 6: Para a comida de media mañá (recreo) que tomas?

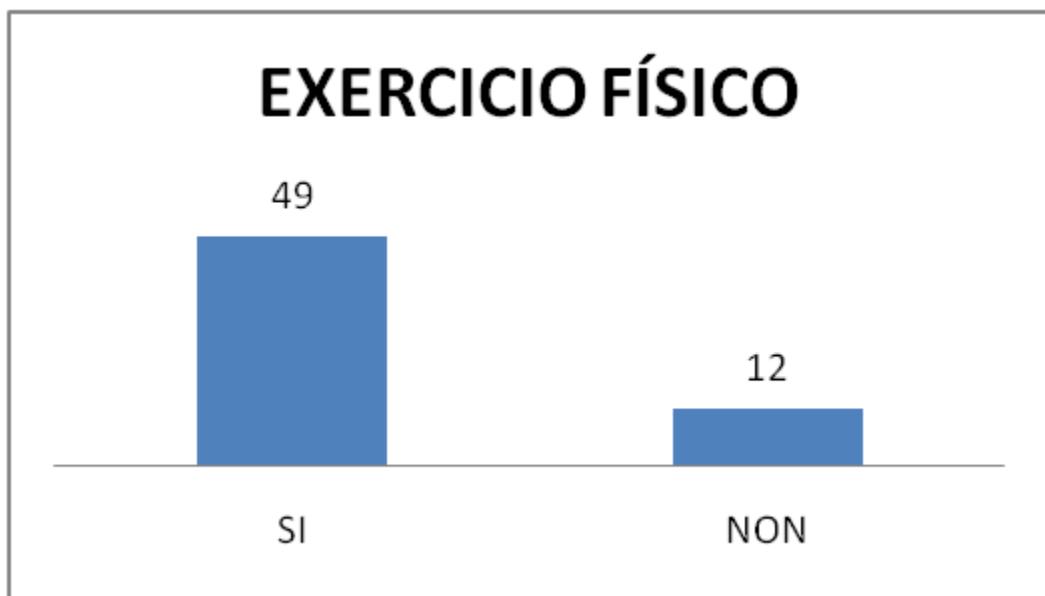


Pregunta 7: Durante o recreo, a media mañá tomo...



## ACTIVIDADE FÍSICA

Pregunta 8: Realizas exercicio físico (prácticas algún deporte ou actividade que supoña entrenamiento, paseas e camiñas a diario,...) ademais do que fas no colexio na hora de educación física?

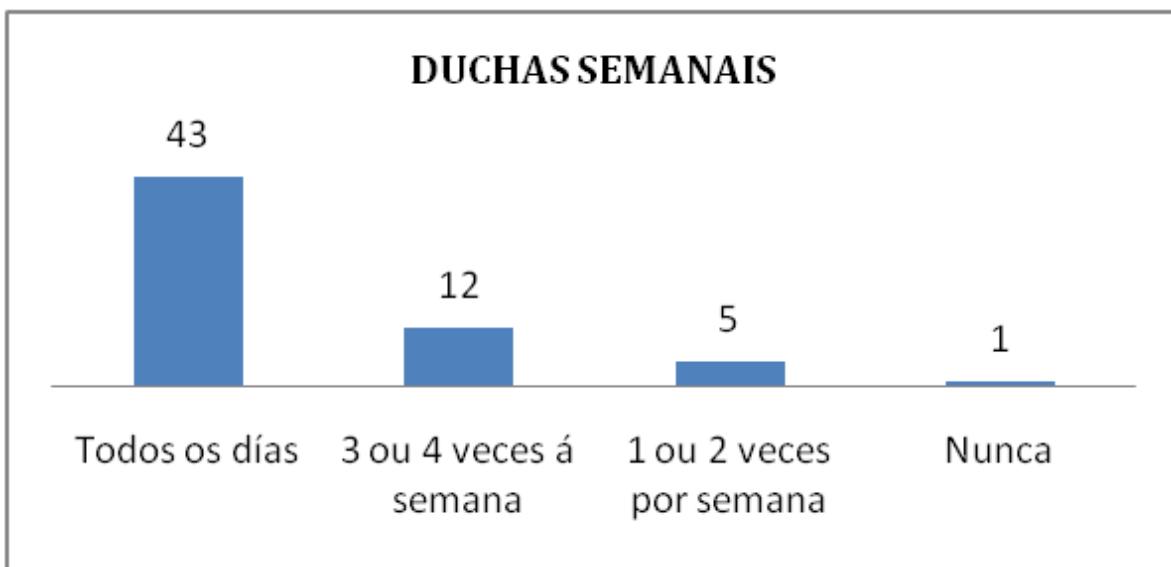


Pregunta 9: Realizas algunha actividade deportiva de maneira extraescolar?

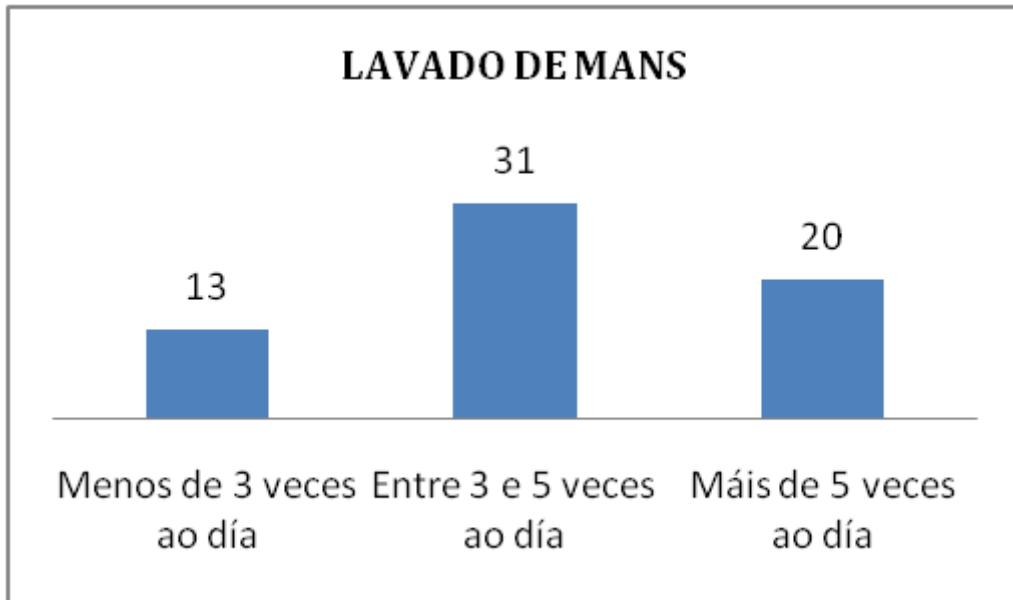


### HÁBITOS DE HIXIENE E PRESENTACIÓN PERSOAL

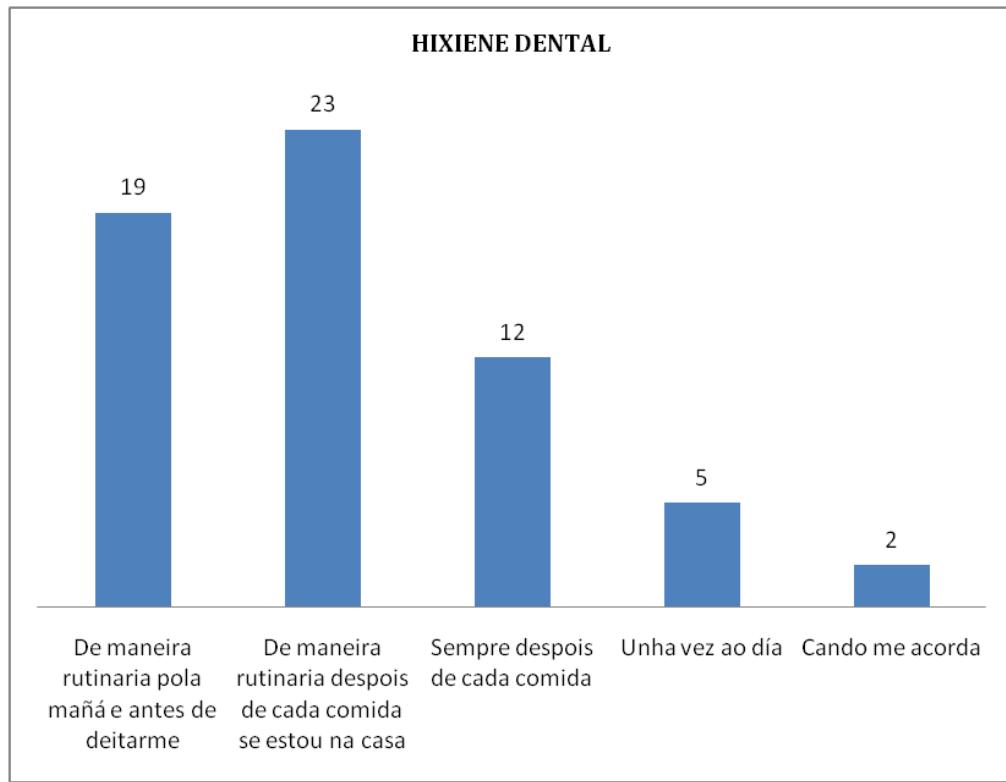
Pregunta 10: Indica que parte do teu tempo de ocio adicas a estar sentado vendo a televisión, xogando a videoxogos, chateando, redes sociais....cada día (o tempo indícase en minutos)



Pregunta 11: Cantas veces lavas as mans no día?

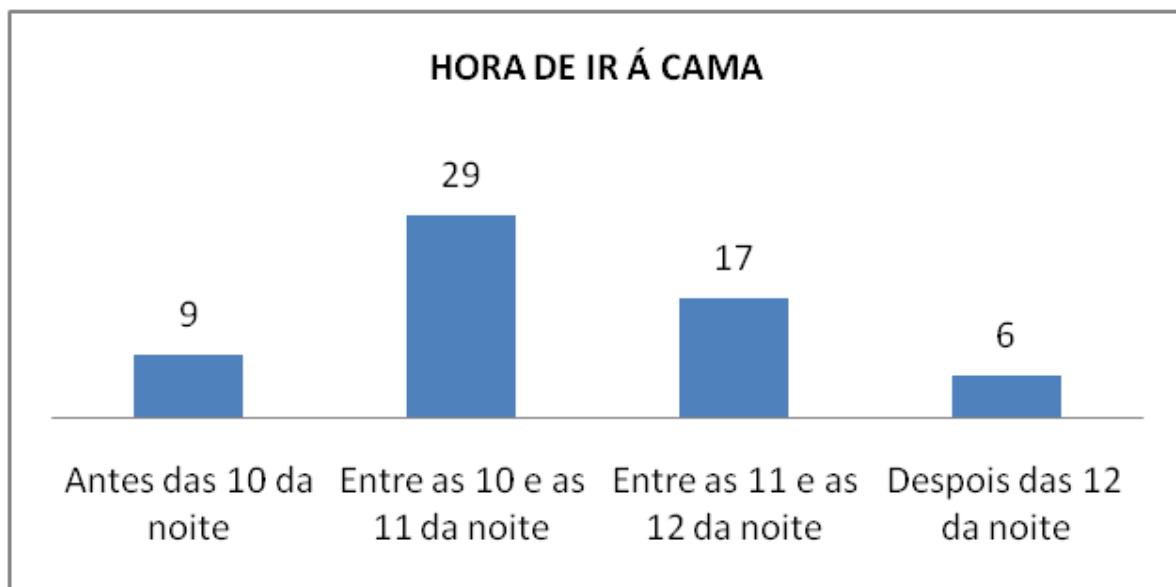


Pregunta 12: Cantas veces ao día lavas os dentes?

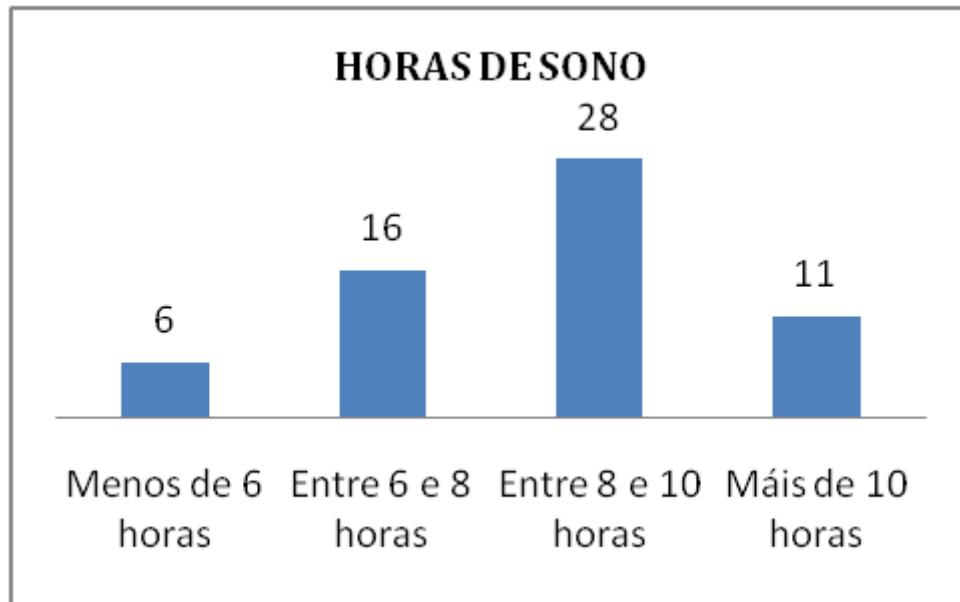


## MANEXO DO TEMPO LIBRE

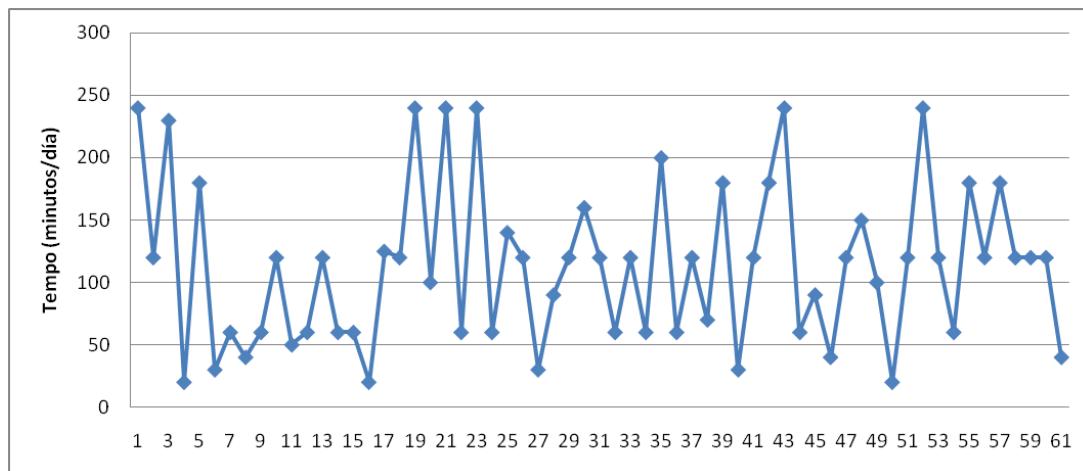
Pregunta 13: A que hora adoitas deitarte entre semana (os días de colexio)?



Pregunta 14: Cantas horas dormes durante a fin de semana e nas vacacións?

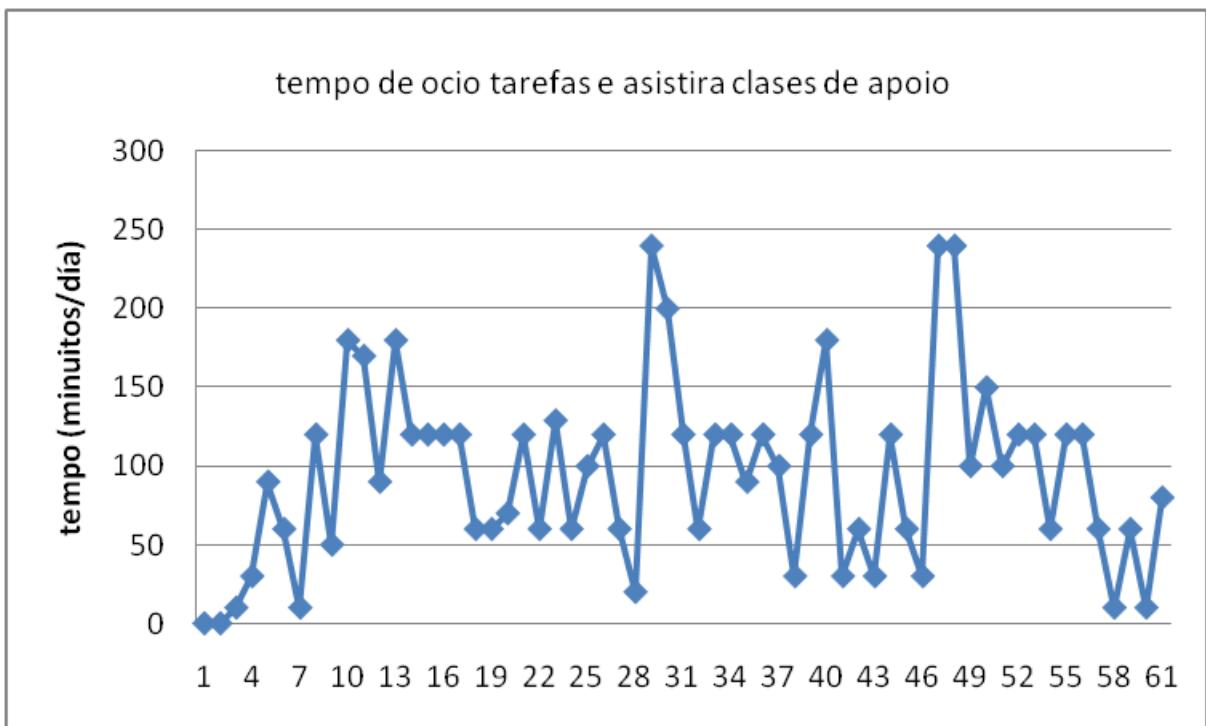


**Pregunta 15:** Indica que parte do teu tempo de ocio adicas a estar sentado vendo a televisión, xogando a videoxogos, chateando, redes sociais cada día.



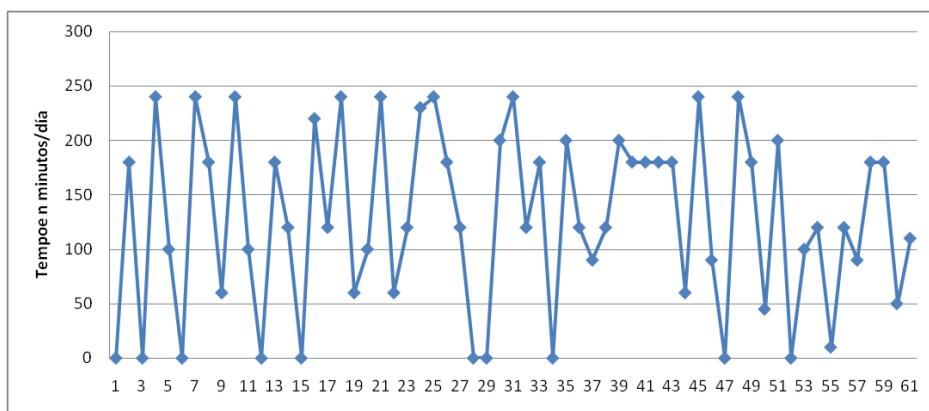
Sae unha media de 112 minutos

**Pregunta 16:** Indica que parte do teu tempo de ocio adicas a facer tarefas do colexio, asistir a clases de reforzo,... cada día.



Media= 80 minutos/día

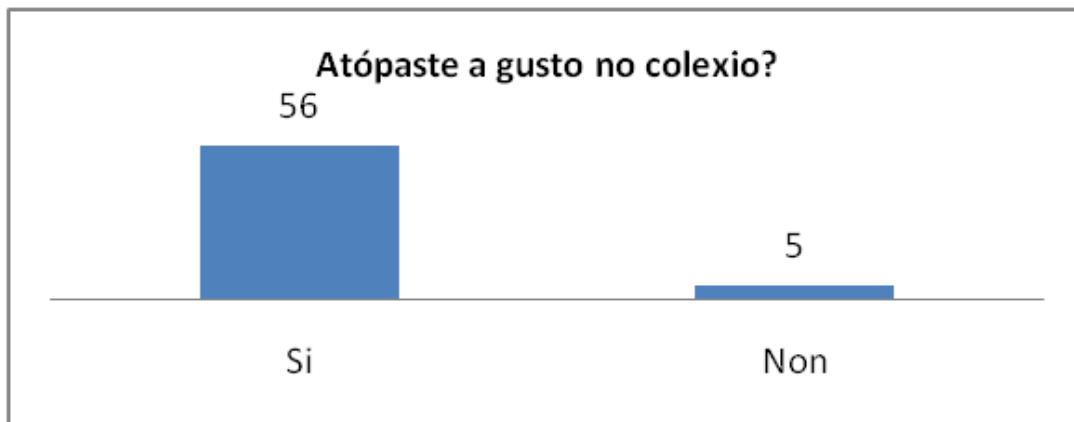
**Pregunta 17:** Indica que parte do teu tempo de ocio diario adicas a quedar cos amigos, sair a pasear,...



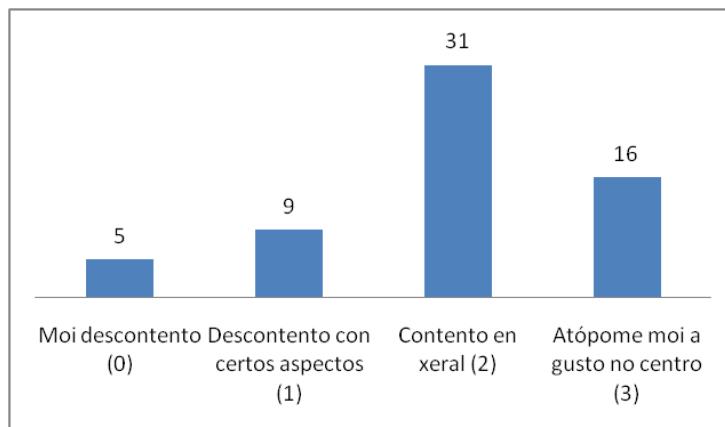
Sae unha media=130 minutos/día

## SAÚDE EMOCIONAL

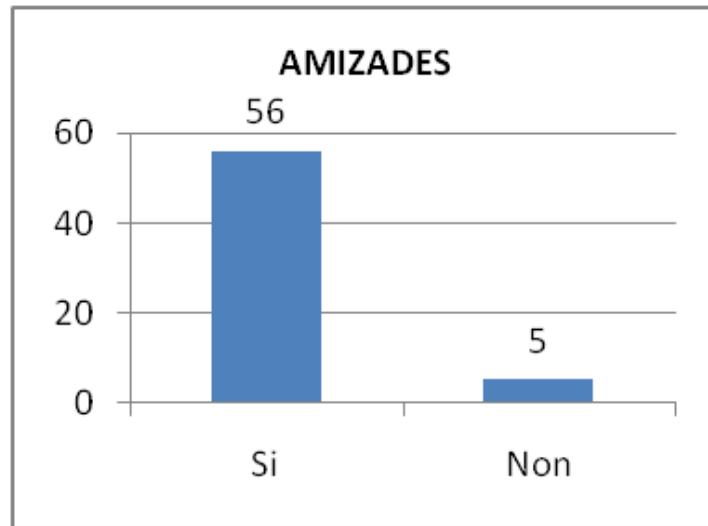
Pregunta 18: Atópase a gusto no centro en xeral (cos compañeiros, profesores, ambiente na aula e no patio).



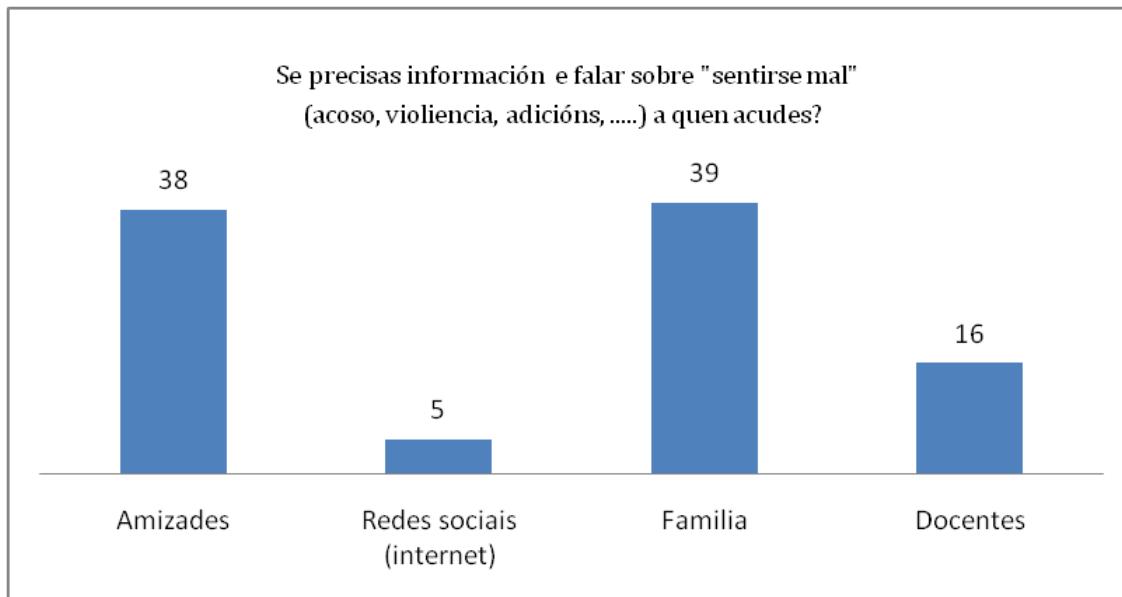
Pregunta 19: Indica o teu grado de satisfacción coa túa estadía no centro.



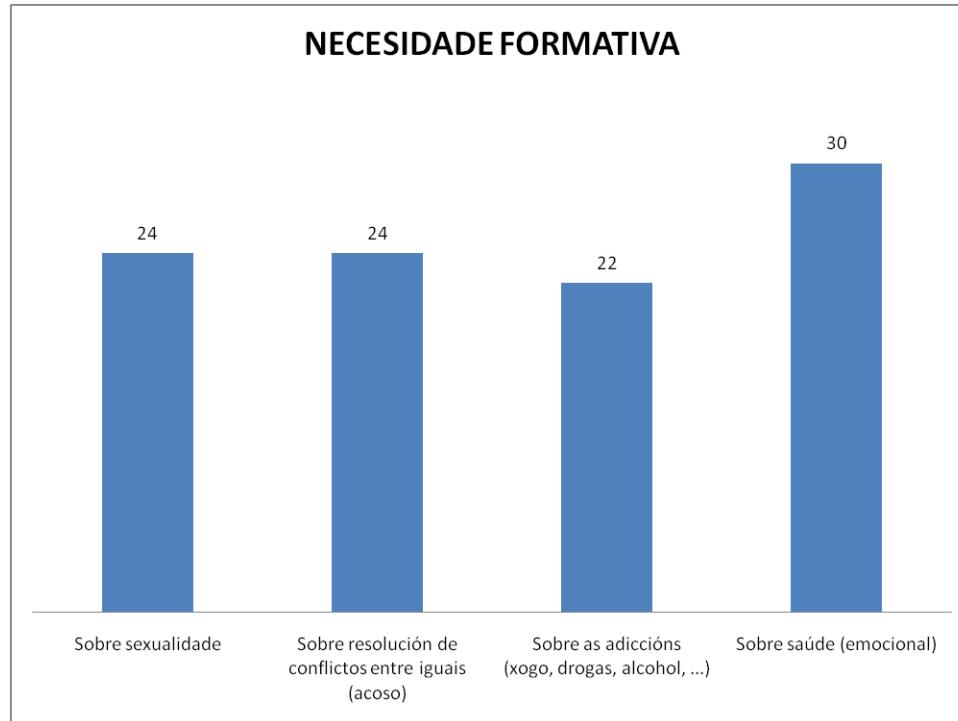
Pregunta 20: Tes amigos no centro educativo?



Pregunta 21: Se precisas información e falar sobre "sentirse mal" (acoso, violencia, adiccións, ...) a quen acedes? Podes elixir máis dunha opción.



**Pregunta 22:** Cando te sentes mal ou triste con quen falas? Podes elixir máis dunha opción



**Pregunta 23:** Que tipo de formación complementaria che gustaría ter nocentro? (Podes elixir máis dunha opción)

