

PLAN PARA a PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SANA

Aprobado o 3 de dezembro de 2015



ÍNDICE

1.- PRESENTACIÓN

Necesidade dun concepto amplo de saúde.

2.- ANÁLISE DIAGNÓSTICA DO IES DE MELIDE

2.1.- Descrición do contexto.

2.2.- Fundamentos do plan de actuación.

3.- PROPOSTAS E ACTUACIÓNS A DESENVOLVER

3.1.- Necesidade dunha intervención integrada desde diferentes ámbitos.

3.2.- A cafetería escolar como punto de promoción de alimentos saudables.

3.3.- Importancia da concreción de medidas a desenvolver en diferentes documentos de centro.

3.4.- Aproveitamentos de plans de innovación educativa propostos pola Administración: Contrato Programa e Plan Proxecta.

3.5.- Urgencias e autoprotección: programa de alerta escolar e primeiros auxilios

3.6.- Importancia da figura do grupo coordinador.

3.7.- Punto web de encontro e de publicidade das actuacións.

3.8.- Necesidade dun orzamento anual que favoreza o desenvolvemento das actividades.

3.9.- Proposta de actividades a realizar.

4.- SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN

1.- PRESENTACIÓN

Necesidade dun concepto amplo de saúde

A promoción da saúde diríxese á mellora as competencias en saúde das persoas, pero tamén a mellorar o contorno e a sociedade na que vivimos.

Aínda que moitas persoas entenden por estilo de vida saudable o “non fumar”, comer san, non beber alcohol, facer exercicio, etc., tamén debemos concibir a maneira xeral de vivir das persoas e grupos sociais, onde se deben incluír formas de pensar e de comportarse, dándolle una gran importancia á educación emocional e social.

Debemos inculcar no alumnado e en calquera persoa en xeral que a saúde é un recurso para a vida, non un obxectivo. A idea que subxace sempre é a de “formar ó discente nunha mellora das súas competencias en relación ás súas capacidades para adoptar un comportamento adaptativo e positivo que permita aos individuos abordar con eficacia as esixencias e desafíos da vida cotiá” (*Educación en Habilidades de vida nas Escolas*, OMS 1993).

O alumnado que posúe a competencia social e emocional dispón da capacidade para entender, manexar e expresar os aspectos emocionais da vida, de modo que realizará de maneira máis eficaz tarefas ordinarias como aprender a iniciar relacións persoais, resolver os problemas da vida práctica e adaptarse ás demandas do crecemento e do propio desenvolvemento.

Xerar actitudes e comportamentos no alumnado esixe tempo, constancia e coherencia na mensaxe. Debemos poñernos de acordo e traballar xuntos nos diferentes ámbitos a sabendas de que o tempo corre na nosa contra: as condicións psicopedagóxicas do alumnado favorecen que o proceso sexa, dentro da dificultade, máis fácil que cos adultos.

Debemos reflexionar sobre as pedagogías que se están a levar a cabo no noso centro escolar, e ser valentes en apostar por un traballo por proxectos coordinados. A saúde configúrase como un axente prioritario e con suficiente entidade para apostar por el. Só así poderemos afrontar as demandas que esta sociedade nos esixe.

2.- ANÁLISE DIAGNÓSTICA DO IES DE MELIDE

2.1.- Descrición do contexto

Estamos ante un alumnado con máis situacións e hábitos de risco dos que as súas familias e eles mesmos perciben, aos que non lle dan maior importancia e que, sen dúbida, poden ter consecuencias na idade adulta.

Advertimos déficit de coidados na hixiene, hábitos alimenticios incorrectos con déficit no consumo de peixe, verduras, legumes e froitas, e consumo considerable de alimentos con abundantes azucres e produtos proteicos (carnes e embutidos), aumento de hábitos sedentarios e inicio temperán de consumo ou contacto con substancias tóxicas.

É tamén de destacar durante o período lectivo o efecto “ruminante” do noso alumnado. O alumnado acostuma a ter algo na boca, e non só en períodos de recreo. Ao entrar e ao saír do centro e en cambios de clase, véselles mastigando e inxerindo “chucharías” que, tendo en conta o seu aporte nutricional e o seu consumo excesivo e habitual, repercute moi negativamente na adquisición dun patrón de alimentación equilibrada.

Desde o departamento de Educación física constátase que o alumnado polo xeral ten un baixo nivel de condición física, motivado en gran medida, pola baixa porcentaxe (inferior ao 30%) do alumnado que fai unha práctica regular de actividade física. Aprécianse índices máis baixos para o alumnado que vive no rural e o que cursa estudos superiores. Este dato debe ser considerado á hora de facer desde o centro as propostas de participación en actividades complementarias e extraescolares.

Por outra banda, debemos ser conscientes de que o noso alumnado móvese nunha poboación que nestes últimos anos vén a ser unha das grandes “zonas de marcha” de Galicia, onde moitos adolescentes atenden de maneira temperá a un lecer caracterizado polo consumo de substancias tóxicas e comportamentos sexuais que ás veces non están acompañados pola compoñente afectiva idónea, apunte que fai o departamento de Orientación, e que precisa das correccións oportunas que incidan no desenvolvemento da personalidade dos adolescentes en persoas adultas estables a nivel emocional.

Séguese a “máxima” que anuncia que os factores de risco tenden a asociarse simultaneamente, aínda que ben é certo que as condutas saudables tamén veñen en cadea. Existe correlación, por exemplo, entre a actividade física ou falta dela e o consumo ou non de alcol e tabaco. Isto significa que non se debe minimizar a importancia dun único hábito de risco, xa que pode arrastrar outros. Pero á súa vez,

tamén facilita as campañas de prevención, xa que promover un único hábito de vida saudable pode favorecer en maior medida as boas condutas.

2.2.- Fundamentos do plan de actuación

É importante unha actuación centrada desde os primeiros cursos, tendo en conta que as situacións de risco comentadas no apartado anterior están focalizadas nun momento da vida en que existe unha baixa percepción do risco e poden ser modificadas mediante un programa educacional coordinado.

No centro, nestes últimos anos, desde o equipo directivo e con atención ás iniciativas propostas desde o departamento de Educación física, estanse a deseñar actividades que camiñan cara a unha perspectiva de traballo multifactorial e pluridisciplinar. É o momento dunha aposta firme, consensuada e coordinada coa participación de diferentes axentes sociais, no que se traballen factores psicolóxicos, culturais, económicos e legais.

3.- PROPOSTAS E ACTUACIÓNS A DESENVOLVER

3.1.- Necesidade dunha intervención integrada desde diferentes ámbitos

É necesaria unha intervención integrada desde diferentes ámbitos e facer un plan anual que propoña medidas e intervencións para incrementar hábitos saudables en relación ó alumnado, ás familias, ó claustro de profesores, no ámbito da política local e da empresa...

As administracións educativas e sanitarias deben arbitrar procedementos para garantir unha promoción idónea de hábitos saudables na escola, e outros hábitos saudables van máis aló das tarefas tradicionais asignadas á escola.

Os equipos directivos teñen a responsabilidade de coordinar a vida diaria dos centros educativos, e polo tanto, son quen poden liderar os cambios para conseguir día a día unha escola mellor. O equipo directivo do IES de Melide séntese sensibilizado con este tema e apoia firmemente, como se dixo, as propostas que se presentan aquí.

O profesorado é o colectivo que realmente vertebra a vida escolar. O que ocorre nos centros escolares depende en gran medida do que o profesorado dos centros fai ou deixa de facer. O profesorado especialista de Educación Física debe ser consciente do labor tan importante que ten nas súas mans de promover os hábitos de actividade física

nunha sociedade que estimula por todas as partes os hábitos sedentarios. O profesorado xeneralista debe ser consciente de que non pode permanecer á marxe deste labor e que debe contribuír desde a aula a promover hábitos de vida saudables no alumnado.

O papel das familias na promoción de hábitos saudables é esencial, son quen de verdade poden exercer unha acción de control efectiva. As familias deben estar ben informadas e concienciadas dos beneficios sociosanitarios que poden ter os seus fillos no futuro derivados dun estilo de vida saudable. Importante será a implicación da ANPA no Plan.

3.2.- A cafetería escolar como escaparate de promoción de alimentos saudables.

A cafetería do centro xoga un papel moi importante na educación nutricional do noso alumnado, e debe axudar ás iniciativas que buscan a autorregulación positiva do alumnado cara ao consumo de alimentos saudables.

O equipo directivo velará para que se cumpra a normativa vixente en relación aos produtos que poden ser ofertados e propoñerá ao responsable da cafetería diferentes programas para reducir o consumo de alimentos e bebidas de alto contido en graxas, graxa saturada, incluso “trans”, sal, azucre e de pobre valor nutricional.

3.3.- Importancia da concreción de medidas a desenvolver en diferentes documentos de centro

Cremos necesario un tratamento integrado que recolla a participación de toda a comunidade educativa dun centro para que as intervencións de educación para a saúde sexan efectivas, e así mesmo constatamos a necesidade de concretar os obxectivos relacionados coas intervencións para a saúde no resto de documentos do centro: programación anual, programacións didácticas, proxecto de acción tutorial, plan de convivencia e proxecto de actividades complementarias e extraescolares.

3.4.- Aproveitamentos de plans de innovación educativa propostos pola Administración: Contrato Programa e Plan Proxecta

Debemos reflexionar sobre as pedagogías que se están a levar a cabo no noso centro escolar, e ser valentes e apostar por un traballo por proxectos coordinados. A saúde configúrase como un axente prioritario e con suficiente entidade para apostar por el. Só así poderemos afrontar as demandas que esta sociedade nos esixe.

Tendo en conta a autonomía dos centros, e para ampliar recursos económicos, materiais e humanos, solicitarase formalizar anualmente coa Administración (educativa) un “Contrato Programa” que recolla actuacións para a mellora da convivencia escolar e extraescolar e que xire arredor da realización de actividades físico-deportivas na busca dunha integración do alumnado favorecendo as súas habilidades sociais e a súa autoestima.

Promoverase tamén a participación do profesorado de diferentes departamentos en diferentes programas do “Plan Proxecta” relacionados coa mellora da saúde: Clases sen Fume, Alimenta-t ben, Deportivo de Centro, Salvavidas...

3.5.- Urgencias e autoprotección: programa de alerta escolar e primeiros auxilios

O risco que acompaña ao ser humano ao longo da súa historia adopta hoxe en día novas formas asociadas ao desenvolvemento industrial e tecnolóxico, ás diversas interaccións co medio ambiente, á evolución poboacional e ás modalidades de ocupación do territorio que se suman ao conxunto de riscos cotiáns que afecta á vida diaria. O xeito de prever e afrontar estes riscos responde a tres eixes clave: medidas territoriais, especiais e de autoprotección.

Concretamente ao longo destes anos afondouse na cultura da autoprotección asentándose na normativa vixente así como no día a día de todos os cidadáns e cidadás.

A este respecto establécese na normativa que as distintas Administracións Públicas, no marco das súas competencias, promoverán de forma coordinada a autoprotección, establecendo os medios e recursos necesarios mediante o desenvolvemento de accións orientadas á información e sensibilización en materia de prevención e control de riscos, así como en materia de preparación e resposta a situacións de urxencia.

Así mesmo establécese que é necesario, nos diferentes ciclos educativos, programar actividades de información, prevención e divulgación en materia de protección civil.

Alerta Escolar é un conxunto organizado de accións administrativas, informativas e operativas que pretende achegar unha atención sanitaria inmediata e eficaz a todas as

nenas e nenos escolarizados entre os 0 e os 16 anos, que padecen patoloxías crónicas susceptibles de descompensación con compromiso vital.

Tras recibir unha alerta identifícase ao alumno ou alumna inscrito na base de datos do programa, o que lles dá aos facultativos acceso inmediato ao seu historial clínico. Isto posibilita acadar un alto nivel de eficacia e unha utilización racional dos recursos dispoñibles para a atención da urxencia. O profesorado é, deste xeito, dirixido por un médico desde a Central de Coordinación na asistencia ao alumnado afectado, podendo, se é vital, administrarlle de maneira precoz, unha medicación pautada de antemán, que é conservada e custodiada no centro escolar.

Así mesmo, proporcionaremos a formación básica (co asesoramento de especialistas) para que o profesorado e o resto da comunidade educativa sexan capaces de recoñecer unha **emerxencia médica** e de prestar unha primeira atención ás mesmas, tras alertar á Central de Coordinación de Urxencias Sanitarias 061.

A diario, os profesionais dos centros educativos atópanse ante situacións de accidentes ou enfermidades repentinas que lles obrigan a actuar rapidamente. Os respectivos plans de emerxencia dos centros inclúen na súa redacción orientacións acerca das actuacións precisas nos primeiros auxilios (PPAA) e urxencias. Non obstante, ao obxecto de facilitar unha atención inmediata e coordinada, de unificar criterios cos servizos de saúde pública e protección civil, e de fomentar a cultura de autoprotección en todos os sectores da comunidade educativa, cómpre establecer as pautas básicas de actuación, que serán dadas a conocer á toda a comunidade escolar.

Resulta importante tamén a realización de simulacros, tal e como establecen os plans de autoprotección. Cando nestes simulacros se inclúa a simulación de actuacións ante urxencias de saúde, solicitarase a colaboración da Fundación Pública Urxencias sanitarias de Galicia-061, tale como establece o procedemento para a solicitude de colaboración do CAE 112 Galicia e a Fundación 061 en exercicios e simulacros realizados por terceiros.

3.6.- Importancia da figura do grupo coordinador

É de suma importancia a figura dun axente impulsor das accións en favor da promoción da saúde nun centro, no que deberían estar representados todos os sectores da comunidade educativa.

O subgrupo conformado polo profesorado debería contar cunha hora de coordinación, establecida no seu horario persoal e coincidente para unha maior operatividade no seu

traballo, posto que tería o importante labor de asesorar e proporcionar documentos e actividades para facilitarlles o labor ó resto do profesorado, e que este fose capaz de levala a práctica.

3.7.- Punto web de encontro e de publicidade das actuacións

iesaudemelide.es é o blog do IES de Melide para dar a coñecer á nosa comunidade educativa todo o que está a acontecer en relación ao plan.

3.8.- Necesidade dun orzamento anual que favoreza o desenvolvemento das actividades

Sen dúbida ningunha, contemplar nos orzamentos do centro unha partida para este plan axudará á consecución dos obxectivos propostos e daralle máis credibilidade á aposta firme pola promoción da saúde no noso centro.

3.9.- Proposta de actividades a realizar

Preséntanse a continuación unha escolma de propostas de actividades, traballadas en base ás achegas que fixeron ao Plan o alumnado, as familias, o profesorado e o persoal non docente do centro.

Accións dirixidas a mellorar a convivencia escolar na que se acentúe o traballo sobre o coñecemento dun mesmo, a empatía, a comunicación efectiva ou asertiva, as relacións interpersoais, a toma de decisións, a solución a problemas e conflitos, o pensamento creativo, o pensamento crítico, a autoestima, o manexo de emocións e sentimentos...

Iniciativas encamiñadas ao coidado da contorna física do centro (ventilación, luz, cor das paredes, mobiliario...), prestando especial interese ás medidas de seguridade e hixiene. Importancia do coñecemento por parte da comunidade educativa do "Plan de Evacuación e Emerxencias".

Realización de estudos sobre hábitos saudables da comunidade educativa. Enquisas sobre os hábitos de vida (hixiene, actitude postural, comidas principais e a inxesta entre comidas, toma de substancias tóxicas...) e análise do índice de masa corporal e

dos niveis de condición física do alumnado e doutros membros da comunidade escolar. Diferenzas entre a poboación do núcleo urbano de Melide e a do rural.

Información e recomendacións á comunidade escolar e ás familias sobre os hábitos saudables a través de exposicións, conferencias, guías das actividades físico-deportivas que se están a desenvolver nas zonas próximas á residencia do alumnado, estudo do etiquetado dos produtos de maior consumo entre os escolares (composición, achega calórica, efectos sobre a saúde dos ingredientes...), obradoiros de cociña saudable e de bebidas non alcohólicas, campaña de almorzos saudables, prevención á súa vez de problemas de saúde, moi próximos a eles, como son os trastornos da conduta alimentaria...

Obradoiros de "Pantallas Amigas" para unha promoción do uso seguro e saudable das novas tecnoloxías. Seguro, evitando riscos e reducindo consecuencias. Saudable, buscando o pleno benestar físico, mental e social, individual e colectivo.

Accións encamiñadas á educación afectivo-sexual con especial énfase en non adiantar etapas e ter experiencias acordes á idade.

Procedementos de sensibilización e actuación temperá ante accidentados.

Estratexias para converter unha actividade complementaria e/ou extraescolar nun pracer saudable poñendo en práctica hábitos recomendables.

Xornadas de convivencia deportiva con criterios de participación regulamentados por riba da propia competitividade e coa implicación directa do alumnado na súa planificación e desenvolvemento (inclúe saídas do centro).

Creación dun espazo sobre hábitos saudables onde o alumnado achega escritos sobre os diferentes aspectos do tema, que a continuación son pegados no taboleiro da entrada do IES.

Coñecemento dos alimentos que mercamos. Análise de dietas e desprazamento ao supermercado co fin de facer un estudo nutricional dos diferentes grupos de alimentos e reflexionar sobre publicidade que trata de aumentar o consumo de certos produtos.

Recreos activos: dotación de recursos humanos e materiais para a práctica de actividades físico-deportivas nos recreos, aproveitando as circunstancias para traballar as habilidades sociais (cooperación, resolución de conflitos...). Practicar o diálogo e a

empatía en caso de conflito persoal ou grupal (aprendendo a recoñecer con naturalidade as emocións que nos dominan nun momento dado, desculpándonos inmediatamente despois de cometer un erro...).

Dotación, na biblioteca, dos materiais axeitados para propoñer programas conxuntos que sirvan de apoio na educación para a saúde (concursos de investigación semanais, xogos de pistas, a mochila viaxeira...).

Actividades de concienciación cara á poboación escolar sobre os prexuízos que ten para a súa saúde o ser fumador activo ou pasivo.

Actividades de lectura de noticias relacionadas coa saúde na prensa do día e realización dunha actividade creativa baseada na confección dun periódico...

Difusión e promoción de hábitos saudables mediante representacións teatrais, debates, programas de radio e realizacións cinematográficas.

Distribución de información específica ao profesorado sobre os beneficios dunha alimentación saudable e dun exercicio físico regular (a relación entre os bos hábitos e o mantemento da saúde, prevención incluída, aparece en numerosas publicacións das que se poden extraer "datos de impacto" que chamen a atención do profesorado como receptor en si e que ó mesmo tempo o transformen no intermediario ideal para que as ditas informacións poidan chegar ó alumnado desde as súas respectivas materias: explicar de maneira técnica que é o refinado dun alimento; traballar con cantidades o tema dos nutrientes esenciais; saber de qué partes do mundo veñen moitos dos produtos que consumimos...).

Oferta de froita ao profesorado para convertelo nun exemplo de consumo saudable diante dos seus alumnos (ver a varios profesores comendo unha mazá no recreo - coidando a súa saúde, xa que logo-, probablemente "incite" a unha parte do alumnado a facer o mesmo...).

Implicación do profesorado nas actividades físicas nas que participan os seus alumnos (saídas, campionatos do centro, bailes para as celebracións...).

Sesións de traballo vinculadas á promoción da saúde na Escola de Pais e Nais do IES de Melide.

Conversión dos tradicionais “deberes” en boas prácticas que impliquen á familia (pedir na casa a elaboración dun prato que conteña os alimentos estudados na aula; acompañar a alguén da casa a facer a compra para practicar a escolla de alimentos saudables estudada no centro; ver en familia determinados programas de TV recomendados para temas específicos, nomeadamente os relacionados coa nutrición, a actividade física e o benestar mental, etc.).

Dotación de tarxetas plastificadas de léxico multilingüe a tódolos negocios e particulares que o soliciten, promovendo a cortesía e a imaxe de pobo saudable a tódolos que pasen pola comarca (peregrinos -estamos en pleno Camiño de Santiago- visitantes, xente de paso que para en Melide ou na contorna...). Os departamentos de Linguas do IES elaboran conxuntamente as tarxetas, e mesmo poderían facer algunhas específicas, por exemplo nas froiterías, para que se puidese saber cómo se chaman determinados alimentos en distintas linguas (neste caso as denominacións incluíriáanse no distintivo do prezo que está cara ó público).

Obradoiros sobre a agricultura ecolóxica levados a cabo no invernadoiro do centro e estudo das repercusións para a saúde do consumo dos produtos alimenticios comercializados na actualidade.

Promoción, ben sexa a través da Administración local, ben da autonómica, dos produtos de calidade da comarca de Melide, acompañándoos de referencias nutricionais e dun breve receitario para que a súa elaboración permita aproveitar ó máximo as súas propiedades dietéticas (nestas últimas actuacións podería colaborar o centro, elaborando a ficha do alimento, recollendo receitas...).

Difusión, no caso de empresas adicadas á agricultura ecolóxica da zona de Melide, dos procesos de cultivo para a promoción dos seus produtos: dípticos, radio local, cartelería, explicacións de viva voz en eventos relacionados coa alimentación (mesmo en feiras de mostras tan importantes como a Semana Verde), etc.

Colaboración coas entidades locais na organización de eventos que impliquen algún hábito saudable (desde hai anos véñse celebrando o *Corremelide*, un bo exemplo deste propósito).

Actividades de Educación vial e posta en marcha en colaboración co Concello de “itinerarios seguros” para vir ó instituto en bicicleta.

...

4.- SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN

O plan aquí esbozado está, como se pode ver, inacabado e precisa dunha concreción, secuenciación e temporalización anual das actuacións a realizar que o adapte aos diferentes niveis de estudo do alumnado e aos intereses puntuais do contexto en función das demandas de toda a comunidade educativa.

Debe primar un carácter aberto e flexible que permita o emprego de todos os recursos didácticos posibles para detectar, controlar e reaxustar aqueles aspectos que fosen necesarios en relación cos obxectivos pretendidos e os resultados que se vaian acadando.

Para este axuste empregaremos sobre todo procedementos de observación baseados na emisión de xuízos por parte do alumnado, profesorado, familias participantes, persoal non docente..., e informe do/a profesor/a titor/a (comportamento na aula e no resto das dependencias do centro). A observación será planificada, sistemática e rexistrada.

A valoración obxectiva quedará reflectida nas estatísticas que sacaremos, onde poderemos chegar a comprobar o posible cambio nas actitudes cara ós hábitos saudables da poboación educativa do IES de Melide.

Aprobación do Plan para a Promoción de Estilos de Vida Saudables

O presente Plan foi avaliado positivamente polo Consello Escolar do Centro en reunión ordinaria celebrada no IES de Melide o día 3 de decembro de 2015.

O presente Plan foi aprobado por Ramiro Piñeiro Oliveira con DNI: 32.650307-B, Director do IES de Melide, o día 3 de decembro de 2015.

O DIRECTOR

O SECRETARIO

Asdo : Ramiro Piñeiro Oliveira

Asdo : Eloy Trastoy Vázquez

Melide a 3 de decembro de 2015