

MEDRA CON BO PÉ



A, B, C, D,
Educa Saúde

PROGRAMA MUNICIPAL PARA A SAÚDE



PROGRAMA MUNICIPAL EDUCASAÚDE

Programa de prevención que pretende abordar o concepto de saúde dunha forma integral traballando pautas para fomentar unha conduta saudable, dirixido á infancia, adolescencia e mocidade desde tres aspectos fundamentais o físico, o psicolóxico e o relacional. O programa inclúe tamén ás familias como parte fundamental na transmisión destas condutas.

Finalidade: Fomentar hábitos saudables entre a poboación infantil e xuvenil para previr condutas de risco. Concienciar ás familias para transmitir condutas adecuadas orientadas a unha vida saudable.

Público destinatario: escolares de educación infantil (0 a 6), educación primaria, educación secundaria e ás súas familias

Accións a levar a cabo. Sesións de hora e media nos colexios en horario de mañá dirixidas aos escolares e sesións de hora e media en horario de tarde dirixidas ás familias.

Equipo docente formado por 3 pediatras, 1 enfermeira pediátrica, 1 psicóloga, 2 matronas, 1 educador social e dúas psicólogas especialistas en etapa de 0 a 3 anos.

Centros educativos: Ceip Alborada, Ceip Rosalía de Castro, Ceip Sagrada Familia, Ceip Salgado Torres, Ceip Wenceslao Fernández Flórez e as Escolas Infantís Municipais de Arela e Carricanta.

Nº total de alumnado: 2.238

Duración do programa nesta zona escolar: desde o 21 de xaneiro ata o 12 de abril de 2013.



METODOLOXÍA

Traballaranse os diferentes contidos sempre adaptados ós ciclos educativos correspondentes de maneira flexible, activa, participativa, individualizada e socializadora ó mesmo tempo, potenciando que os alumnos e alumnas cheguen a ser persoas responsables, autónomas e con valores.

En todas as sesións partiremos dos coñecementos previos do alumnado, impartindo os contidos da forma máis globalizada posible, sobre todo nos cursos de educación infantil ata intentar promover a reflexión crítica nos últimos cursos da educación primaria.

Acompañaranse sempre as explicacións do docente con imaxes, adaptadas á idade correspondente, buscando a participación do alumnado e dando así prioridade á comprensión fronte á memorización.

Ó remate da explicación dun bloque de contidos realizarase unha actividade ou dinámica para afianzar os coñecementos aprendidos da maneira máis lúdica e motivadora posible, buscando nalgúns casos o traballo individualizado e noutros a cooperación e o traballo en equipo.

Medios para o desenvolvemento das sesións: ordenador, proxector e pizarra.



SESIÓN PREVENCIÓN



EDUCACIÓN INFANTIL

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar estilos de vida saudables, que á súa vez, contribúan a diminuír os factores de risco e desenvolver factores de protección fronte ó consumo de drogas, así como promover un uso responsable das novas tecnoloxías.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar o consumo moderado de golosinas e refrescos informando dos seus efectos negativos.
- Cambiar o consumo excesivo de golosinas e refrescos, sobre todo á hora das merendas, por froita.
- Fomentar a actividade física, ben a través do xogo ou do deporte, informando acerca dos seus beneficios para a saúde.



CONTIDOS:

- **PREVENCIÓN DE ADICCIÓNS**
 - **AS GOLOSINAS E OS REFRESCOS**
 - Consumo moderado
 - Efectos negativos: caries, dor de barriga...
 - Propostas de substitución.

- **OCIO E TEMPO LIBRE**
 - **O XOGO:** con e sen xoguetes
 - **DEPORTE E ACTIVIDADE FÍSICA**
 - Beneficios

ACTIVIDADES:

- Traballo mediante imaxes e xogo: “As froitas tamén son chuches”
- Traballo mediante imaxes e xogo: “Os animais” e “O Cocodrilo”



EDUCACIÓN PRIMARIA: 1º, 2º e 3º

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar estilos de vida saudables, que á súa vez, contribúan a diminuír os factores de risco e desenvolver factores de protección fronte ó consumo de drogas, así como promover un uso responsable das novas tecnoloxías.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar o consumo moderado de golosinas e refrescos informando dos seus efectos negativos.
- Cambiar a consumo excesivo de golosinas e refrescos, sobre todo á hora das merendas, por froita.
- Coñecer o tabaco e os riscos básicos derivados do seu consumo, tanto directo como indirecto.
- Facilitar actividades para a ocupación do tempo libre promocionando capacidades positivas para a vida e hábitos de vida saudables.
- Fomentar a actividade física, ben a través do xogo ou do deporte, informando acerca dos seus beneficios.
- Promover o uso responsable da televisión e dos videoxogos

CONTIDOS:



▪ **PREVENCIÓN DE ADICCIÓNS:**

○ **GOLOSINAS E REFRESCOS**

- Consumo moderado
- Efectos negativos: caries, dor de barriga...
- Propostas de substitución.

○ **O TABACO**

- Breve historia
- Compoñentes: fume e alquitrán
- Efectos básicos
- O fumador pasivo

▪ **OCIO E TEMPO LIBRE:**

○ **XOGOS E ACTIVIDADES PARA O OCIO**

○ **TV E VIDEOXOGOS: Uso responsable**

○ **ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE: Beneficios**

ACTIVIDADES:

- Traballo mediante imaxes, xogo: “As froitas tamén son chuches”, dinámica: “Un globo chamado pulmón”
- Traballo mediante imaxes, xogo: “Mímica”, dinámica: “Tabla de uso”



EDUCACIÓN PRIMARIA: 4º, 5º e 6º

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar estilos de vida saudables, que á súa vez, contribúan a diminuír os factores de risco e desenvolver factores de protección fronte ó consumo de drogas, así como promover un uso responsable das novas tecnoloxías.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Coñecer os efectos negativos derivados do consumo de alcol e tabaco, así como os seus diversos compoñentes.
- Concienciar sobre a problemática do “botellón” tanto no contorno como no propio corpo
- Fomentar o uso responsable das novas tecnoloxías, en especial das redes sociais, informando sobre os perigos e riscos derivados do mal uso.



CONTIDOS:

- **PREVENCIÓN DE DROGAS:**
 - **O TABACO:**
 - Procedencia e elaboración
 - Compoñentes
 - Efectos: a corto e a longo prazo
 - O fumador pasivo
 - **O ALCOL:**
 - Que é
 - Efectos e riscos de consumo
 - “O botellón” e a súa problemática

- **OCIO E TEMPO LIBRE:**
 - **NOVAS TECNOLOXÍAS: Uso responsable**
 - Televisión
 - Videoxogos
 - Teléfono móbil
 - Redes sociais

ACTIVIDADES:

- Traballo mediante imaxes, xogo: “Mímica de efectos”, experimento: “A máquina de fumar”, dinámica de traballo grupal: “Texto do alcol”
- Traballo mediante imaxes, dinámica grupal: “As historias que coñecemos”



SESIÓN MÉDICA



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña
Concellaría de Educación, Deportes e
Xuventude



Fundación
María José Jove



EDUCACIÓN INFANTIL

OBXECTIVO XERAL:

Sensibilizar sobre a importancia dunha alimentación equilibrada e saudable para previr enfermidades e posteriores dificultades físicas e psicolóxicas.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar entre os escolares a necesidade do almorzo como primeiro alimento do día.
- Identificar as ventaxas e inconvintes de certos alimentos (frutas, chuches)

CONTIDOS:



- A IMPORTANCIA DO ALMORZO
- AS GOLOSINAS E AS CHUCHES
- A FRUTA

ACTIVIDADES:

- Conto: “O almorzo máxico”
- Conto: “ As historias de Alex: fóra chuches”
- Os sons dos animais



EDUCACIÓN PRIMARIA: 1º, 2º e 3º

OBXECTIVO XERAL:

Sensibilizar sobre a importancia dunha alimentación equilibrada e saudable, así como promover a hixiene persoal para previr enfermidades e posteriores dificultades físicas e psicolóxicas.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Tomar conciencia e sentir en primeira persoa a importancia das habilidades sociais.
- Recoñecer as habilidades sociais e reflexionar sobre a importancia de utilizálas nas relacións persoais.
- Reflexionar sobre a importancia de resolver os problemas e as súas consecuencias.
- Identificar as bases dunha cultura do reciclaxe.
- Os mozos identifican os factores de risco dunha incorrecta hixiene e dese xeito aprenden/reforzan a importancia do lavado de mans.



CONTIDOS:

- **A IMPORTANCIA DO ALMORZO**
- **A HIXIENE DENTAL**
- **A HIXIENE**
- **A SEGURIDADE**

ACTIVIDADES:

- **Para que nos serve almorzar?** A través dunha breve charla explícase a importancia da inxesta diaria de nutrientes a primeira hora da mañá e a repercusión que iso ten no organismo. De forma clara, sinxela e directa, os/as alumnos/as chegan ás conclusións da importancia dun aporte enerxético na mañá e a repercusión que ten no seu organismo o non almorzar.
- **Conto: O almorzo máxico** (Colección contos de agora) Begoña Ibarrola/ Margarita Menéndez; Editorial SM.
Este conto reforza as conclusións ás que chegan os nenos e nenas sobre a importancia do almorzo e as repercusiones negativas de non facer o almorzo.
- **Como debemos lavarnos os dentes?** A través de imaxes proxectadas na pantalla ou na pizarra dixital, realízase unha descrición dos utensilios necesarios para unha boa hixiene dental, explicando a técnica do cepillado.
- **Consecuencias dunha mala hixiene dental:** Coméntase, sobre todo, o tema da caries, que é e como se pode evitar, así como a importancia de acudir ás revisións dentales polo menos unha vez ao ano para manter unha boca sa e libre de enfermidades, tanto de caries como doutras moitas patologías que poidan afectar á cavidade bucal.
- **Cando debemos lavarnos as mans?:** Utilizando imaxes coméntase a importancia desta técnica hixiénica, como debe realizarse, e en que momentos ao longo da nosa vida cotiá é máis importante realizar o lavado de mans (antes de comer, logo de usar o wc) Os mozos identifican os factores de risco dunha incorrecta hixiene e dese xeito aprenden/reforzan a importancia do lavado de mans.
- **Conto: Fóra chuches** (Colección: As historias de Álex, Editorial VOX) A través deste conto preténdese facer unha introdución ou recordatorio da importancia de inxerir menos azucre (=caries, en caso da sesión médica) e a importancia doutros alimentos por exemplo as froitas e verduras.
- **Risco no fogar e vida diaria:** A través de imaxes, os alumnos, de forma participativa, identifican factores de risco dentro do fogar e na súa vida diaria e aplican os seus coñecementos para valorar como realizar actividades de forma segura.
- **Seguridade vial:** Co visionado de dous pequenos vídeos de 3 minutos cada un, refórzase aos alumnos en normas básicas de seguridade vial que xa deben coñecer como cruzar a rúa de forma correcta ou a seguridade dentro do vehículo. (Vídeo: Lou & Lou. Patrulla de Seguridade: “Cruzar a rúa”. Vídeo: Lou & Lou. Patrulla de Seguridade: “Abróchate o cinto de seguridade”)



EDUCACIÓN PRIMARIA: 4º, 5º e 6º

OBXECTIVO XERAL:

Sensibilizar sobre a importancia dunha alimentación equilibrada e saudable, así como promover a hixiene persoal para previr enfermidades e posteriores dificultades físicas e psicolóxicas.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Coñecer a pirámide nutricional, os seus niveis, os alimentos que a compoñene e facer un uso adecuado da mesma.
- Fomentar hábitos dietéticos adecuados e reflexionar sobre as consecuencias da correcta e incorrecta alimentación.
- Mellorar os hábitos alimenticios dos/as alumnos/as e das súas familias
- Promover as pautas para que se realicen os descansos nocturnos necesarios para un rendemento óptimo a nivel físico e psicolóxico nos/as nenos e nenas.



CONTIDOS:

- **A PIRÁMIDE NUTRICIONAL**
- **A HIDRATACIÓN E OS ALIMENTOS**
- **OS HIDRATOS DE CARBONO, AS PROTEÍNAS, OS LÍPIDOS E A FIBRA ALIMENTARIA a súa importancia e en qué alimentos os atopamos.**
- **A NECESIDADE DO DESCANSO**

ACTIVIDADES:

- **A pirámide nutricional.** A través dunha pirámide de madeira, dividida en tres niveis, os alumnos e alumnas ordenaran os distintos alimentos dentro do seu nivel de importancia no consumo. As pezas da pirámide representan os diferentes grupos de alimentos. A medida que a pirámide nutricional vai tomando forma comentase cales son os alimentos que a constrúen e de que están formados. Así, o grupo relaciona os nutrientes esenciais a a súa repercusión no nos corpo.
- **A auga** a súa importancia e as funcións no noso organismo.
- **As comidas, qué debemos comer?** O grupo participa nun debate e comentan as comidas e os alimentos que inxiren durante o día.
- **Importancia de descanso durante a noite.** Para rematar a sesión valórase a cantidade e calidade do descanso nos nenos e nenas, cahegando eles e elas mesmas as conclusións.



SESIÓN PSICOSOCIAL



EDUCACIÓN INFANTIL

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar unhas relacións persoais saúdaes baseadas na identificación das habilidades sociais, a empatía, a comunicación e resolución de conflitos. Asimesmo sentar as bases para protexer o medioambiente entre a poboación.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar as habilidades sociais como base nas relacións persoais.
- Tomar conciencia e identificar as diferentes emocións.
- Tomar conciencia dos roles feminino e masculino na nosa sociedade así como o respecto polas diferencias (sexuais, culturais, etc).
- Descubrir as posibilidades do reciclaxe.



CONTIDOS:

- **AS HABILIDADES SOCIAIS**
- **AS EMOCIÓNS**
- **A IGUALDADE DE XÉNERO**
- **O COIDADADO DO MEDIOAMBIENTE**

(Tempo de duración: 1 hora para alumnado de 4 e 5 anos, entre 30' e 45' para alumnado de 3 anos)

ACTIVIDADES:

- Lectura do conto "Historia dunha lata". **Este conto pertence a unha colección realizada pola psicóloga Pilar Ibarrola, destinada a tratar emocións nos máis pequenos, a partir de tres anos. Este conto traballa a emoción e o respecto polo reciclaxe, grazas a el verán as diferentes vidas que pode ter unha lata de hojalata si reciclámola.**
- **Presentación de emocións.** Na pantalla ou pizarra digital presentaráselle ao alumnado unha serie de caras nas que se aparecen emocións, trátase de recoñecer a emoción que están vendo e intuír o porqué desa emoción. Nesta parte da sesión trabállase o recoñecemento e a expresión das emocións e tamen para coñecer como se senten os nenos/as xa que expresan as súas propias emocións a partir das imaxes que se lles presentan.
- **A mirada.** Con esta actividade trabállase unha das máis importantes habilidades sociais que temos os seres humanos, a mirada. Os nenos/as aprenderán a importancia de mirar aos ollos para coñecer diferentes aspectos dunha persoa. A actividade centrarase no recoñecemento de emocións a través da mirada.
- **Ficha das emocións.** Entregaráselle a cada alumno/a unha ficha na que aparecen 4 caras e nelas debuxarán as 4 emocións básicas: alegría, tristeza, enfado e sorpresa. Nesta actividade se traballa a expresión de emocións e a motricidade fina.
- **Pipo e Chispa** son dous personaxes de debuxos animados que representan a un neno e a unha nena. Pipo e Chispa teñen que ir ao cole e non saben que se van a poñer de roupa, o grupo axudaralles a decidir cómo vestirse.



- **Lectura do conto “O peixe Arcoiris”.** Rematando a sesión traballaránse as habilidades sociais.



EDUCACIÓN PRIMARIA: 1º, 2º e 3º

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar unhas relacións persoais saudables baseadas na identificación das habilidades sociais, a empatía, a comunicación e resolución de conflitos. Asimesmo sentar as bases para protexer o medioambiente entre a poboación.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Tomar conciencia e sentir en primeira persoa a importancia das habilidades sociais.
- Recoñecer as habilidades sociais e reflexionar sobre a importancia de utilizálas nas relacións persoais.
- Reflexionar sobre a importancia de resolver os problemas e as súas consecuencias.
- Identificar as bases dunha cultura do reciclaxe.



CONTIDOS:

- **AS HABILIDADES SOCIAIS**
- **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**
- **A RECICLAXE**

ACTIVIDADES:

- **Teatrillo das Habilidades Sociais.** A actividade consiste en realizar dúas escenas iguais para cada habilidade social coa diferenza de que nunha aplícase a habilidade social e na outra non, o alumnado verá de xeito claro o contraste entre unha e a outra. Ademais, o/a voluntario/a que salga expresará como se sentiu e en que escena sentiuse máis cómoda/ou. As habilidades sociais que se traballarán son: a mirada, o sorriso, o pedir as cousas, o agradecimento e a resolución de conflitos.
- **Os Rompecabezas.** Divídese a clase en grupos que deben formar un rompecabezas poñendo en práctica as habilidades sociais traballadas previamente no teatrillo. As imaxes do rompecabezas representan a resolución de conflitos, o reciclaxe e os contenedores. Esta actividade é moi útil para determinar os diferentes roles que se establecen nos grupos (líderes, seguidores, pasivos...), ver como se desenvolven os nenos/as en grupo e, no caso de que apareza algún conflito, deberán resolvelo como previamente eles decidiron que é o mellor xeito. Tamén serve para introducir o reciclaxe.
- **¡Imos reciclar!** Daráselles ao alumnado a información de que material vai en cada contenedor (azul, amarelo, verde e gris). A continuación, presentaráselles uns contenedores fabricados por nós e unhas fichas nas que aparecen diferentes tipos de alimentos, o alumnado sairá de xeito voluntario a reciclar nos contenedores.



EDUCACIÓN PRIMARIA: 4º, 5º e 6º

OBXECTIVO XERAL:

Fomentar unhas relacións persoais saudables baseadas na identificación das habilidades sociais, a empatía, a comunicación e resolución de conflitos. Asimesmo sentar as bases para protexer o medioambiente entre a poboación.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Tomar conciencia e sentir en primeira persoa a importancia das habilidades sociais.
- Recoñecer as habilidades sociais e reflexionar sobre a importancia de utilizálas nas relacións persoais.
- Fomentar a empatía e reforzar os diferentes estilos comunicativos: pasivo, agresivo e asertivo/positivo.
- Potenciar o traballo en equipo.
- Concienciar sobre o coidado do medioambiente.



CONTIDOS:

- AS HABILIDADES SOCIAIS
- ESTILOS DE COMUNICACIÓN
- EMPATÍA
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL

ACTIVIDADES:

- **Que son e para que serven as habilidades sociais?** Breve explicación teórico-práctica para responder a esta pregunta. Despois da exposición os/as alumnos/as expresan os seus coñecementos sobre as habilidades sociais verbais e non verbais que coñecen e para que serve cada unha delas. Dentro desta actividade poñeránselle exemplos a través dos cales eles poderán sentir diferentes emocións, expoñerán os seus xeitos habituais de responder e comportarse e serán conscientes do importante que é unha mirada para poder saber diversos aspectos dunha persoa, como é o caso de coñecer as súas emocións, só con mira aos ollos.
- **Estilos comunicativos.** Traballaremos os tres estilos comunicativos: pasivo, agresivo e positivo/asertivo a través das exposicións dos/as alumnos/as, así como as consecuencias de utilizar un determinado estilo. Esta actividade reforza o traballo sobre habilidades sociais.
- **Ilusións ópticas.** Mediante unha serie de imaxes trabállase a percepción e a interpretación que suxire a cada persoa esas imaxes. As conclusións relaciónanse có o comportamento que temos hacia as persoas en base as suas actuacións.
- **Somos astronautas.** Dividirase a clase en grupos de 5 ou 6 e daráselles unha ficha na que se lles explica que son astronautas, a súa nave estropeouse na lúa e teñen que chegar á nave nodriza. Dipoñen dunha lista de 15 obxectos que deben numerar desde o máis importante polo menos importante para sobrevivir, esta priorización faráse por consenso.
- **Concurso do medioambiente.** Divídese a clase en dous grupos, de igual número de persoas. Os membros do grupo elixen un/a representante. O labor do/a representante é dar a resposta que o grupo considere adecuada á pregunta pertinente. A resposta que do/a representante terá que estar consensuada entre todos os membros do grupo. Este xogo ten unha norma: ademais dos puntos que se consigan acertando as preguntas, pódese aumentar ou diminuír o número de puntos en función dos comportamentos pasivos, agresivos e asertivos/positivos dos seus integrantes.



SESIÓN AFECTIVO-SEXUAL



EDUCACIÓN PRIMARIA: 4º, 5º e 6º

OBXECTIVO XERAL:

Promover entre o grupo de adolescentes unhas relacións afectivas e sexuais saudables previndo situacións de risco.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Recoñecer os cambios que se producen na adolescencia a nivel físico, psicolóxico e emocional.
- Establecer as bases dunha educación sexual saudable baseada na identificación de situacións positivas fronte as negativas
- Sensibilizar á poboación adolescente sobre a violencia de xénero e o abuso sexual identificando situacións de risco



CONTIDOS:

- **DIFERENCIAS EMOCIONAIS TÍPICAS DA ADOLESCENCIA** (cambios de humor, pertenza ao grupo, etc)
- **CAMBIO FÍSICOS: anatomía feminina e anatomía masculina**
- **EDUCACIÓN SEXUAL** (métodos anticonceptivos, enfermidades de transmisión sexual, a masturbación)
- **PREVENCIÓN DA VIOLENCIA DE XÉNERO E DO ABUSO SEXUAL**
- **AS REDES SOCIAIS: situacións de perigo, cómo evitalas**

ACTIVIDADES:

Os días previos a esta sesión deixarase no centro uns sobres nos cales os alumnos e alumnas, de forma anónima, poden deixar as súas preguntas ou dúbidas sobre o tema co fin de adaptar a sesións ás necesidades do grupo-clase.

Exposición teórico-práctica dos contidos permitindo a intervención do grupo no momento que o desexen (levantando a man para falar e respetando os turnos).

Finalizar facendo un xogo de preguntas nas que o grupo contestará Verdadeiro ou Falso para reforzar os contidos traballados na sesión e corrixir, no seu caso, os mitos ou erros que circulan entre os menores destas idades sobre o coito, o embarazo e a menstruación.