



PLAN DE SALUD CURSO 2013- 2014

Para la realización de este proyecto es **MUY IMPORTANTE** la **colaboración del claustro de profesores del centro**, ya que sin colaboración de los **jefes de departamento** (que informen a sus **compañeros**), **tutores** (que indiquen a los alumnos normas de convivencia del centro), **Departamento de Orientación** (charlas en horario de tutorías) y de los propios **alumnos** es **IMPOSIBLE** la realización de este proyecto.

Para poder llevar a cabo este proyecto es esencial la colaboración de profesores y alumnos. Para ello la coordinadora del plan mandará la información necesaria para su logro por correo electrónico a los miembros del claustro.

En los próximos días os mandaré el calendario para la patrulla verde para este nuevo curso 2013- 2014 y las indicaciones para realizar la actividad.

Como sabéis, los profesores de **ATENCIÓN EDUCATIVA** en las horas señaladas realizarán esta actividad. Cuando os envíe el calendario, os enviaré las instrucciones para llevar a cabo la actividad. Esta actividad también la podéis hacer en hora de tutoría si el calendario lo permite, si es así debéis revisar el calendario de plan de trabajo para no coincidir con otro grupo en el patio o no salir justo después de que lo haya hecho otro grupo.

Para cualquier duda podéis mandarme correo o localizarme en el centro.

Si tenéis alguna **propuesta** más para trabajar en el Plan de Salud podéis hacérmela llegar antes del día 15 de octubre para poder incluirla en la programación.

Muchas gracias de antemano por la colaboración.

1- OBJETIVOS COORDINACIÓN PARA LA SALUD. IES SABINA MORA 2013- 2014.

Vamos a separar los objetivos según los ámbitos en los que vamos a trabajar:

A.- HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES:

- 1.- Conocer la necesidad del aseo personal diario y lograr una correcta higiene corporal.
- 2.- Reconocer la necesidad del aseo tras las sesiones de educación física.
- 3.- Estar en clase en una postura adecuada.

3.- Lograr una correcta higiene del descanso, asumiendo la necesidad de un número suficiente de horas de sueño para conseguir un efecto reparador.

4.- Aprender la importancia de las vacunas para no padecer ni transmitir infecciones.

5.- Utilizar adecuadamente los aseos públicos.

B.- ALIMENTACIÓN Y NUTRICION.

6.- Reconocer la importancia del desayuno en casa y la necesidad de líquidos especialmente agua.

7.- A través de las **tutorías**, y con la colaboración del departamento de orientación se impartirán charlas de hábitos de higiene para los alumnos y se trabajarán con el objetivo de conseguir ciertos hábitos de higiene mínimos para la convivencia en el centro.

C.- MEDIOAMBIENTE Y SALUD.

8.- Conocer la importancia de la **limpieza del centro** (aulas, pasillos, patio).

9.- Ser cuidadosos con **los ruidos desagradables** que se generan en aulas y fuera de ellas : gritos en aula, pasillos, patio..

10.- Conocer repercusión de sus **actos en el medioambiente**: apagar luces, gasto agua, separación de basura, recoger taponos de plástico....

11.- Fomentar actitudes **personales y grupales de respeto hacia el derecho que tienen las personas** a poder disfrutar de espacios libres de contaminación.

2.- METODOLOGÍA COORDINACIÓN PARA LA SALUD. IES SABINA MORA 2013- 2014.

A.- HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES:

Se trabajará en el Plan de Acción tutorial.

1.- **Facilitar acceso a vestuarios** tras las clases de educación física, y valoración por parte de los profesores de educación física de la importancia de venir a clase con la ropa adecuada para hacer deporte y traer **la bolsa de aseo personal** los días con educación física. Para ello los profesores de Educación Física avisan a los alumnos de la importancia de traer la bolsa de aseo y será tenido en cuenta en la evaluación del alumno. Antes de empezar clases se pasa a alumnos un formulario para ver antecedentes médicos para adaptar la actividad física (anexo). Se hará un seguimiento al aseo tras la clase de educación física de los alumnos y se evaluará al final de curso su evolución.

2.- Los **aseos del centro han de estar limpios** y ha de hacerse un uso responsable de ellos sin malgastar jabón, ni agua ni papel.

3.- Procurar **aligerar el peso de las mochilas** para ello en el centro usamos libros en **edición trimestral**, usar archivadores con hojas para las diferentes asignaturas en lugar de libretas.

4.- En las tutorías con los profesores analizar el **descanso semanal**, la distribución horaria a lo largo del día y la importancia de acostarse temprano para poder madrugar para ir al IES.

5.- Desde el departamento de Ciencias naturales insistir en la capacidad afectiva de los objetos y las secreciones. En el currículo se trata la **importancia de las vacunas**.

B.- ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

6.- Desde el departamento de plástica y ciencias naturales: elaboración de pictogramas explicativos sobre normativa de higiene personal y limpieza del centro con los alumnos de 2º ciclo.

7.- Incluir en las distintas materias como en ciencias naturales y educación física análisis de alimentos, proporciones de calorías, relación entre ejercicio físico y calorías.

8.- En coordinación con Departamento de Orientación que dirige el plan de acción tutorial se realizarán las siguientes sesiones destinadas a :

- a) Charlas sobre hábitos saludables.
- b) Plan de convivencia
- c) Normas de limpieza del centro y patrulla verde
- d) Anorexia y bulimia

C.- MEDIOAMBIENTE Y SALUD.

Se trabajará en el Plan de Acción tutorial durante el primer trimestre.

9.- Para mejorar **contaminación acústica**: hacer consciente al alumnado del ruido que hacen , carteles en clase , y normas de convivencia del centro como entrar y salir en silencio del aula, no gritar en pasillos ni escaleras...

10.- Sensibilización a los alumnos en la limpieza del centro, para ello contamos con **LA PATRULLA VERDE**. Se elabora un calendario a principio de curso donde los diferentes cursos en su hora de actividad educativa y/o Religión con sus profesores , salen al patio a recoger los papeles que ellos mismos han tirado al suelo para concienciar a los alumnos que han de usarse las papeleras.

Para la limpieza del aula, **cada grupo ha de tener un responsable**, este puede cambiarse cuando la clase lo determine.

Para esta actividad hay carteles que recuerdan la normativa en todas las aulas.

El responsable de grupo será el encargado de:

- a) **Revisar el estado del aula .**

- b) **Avisar al profesor si hay mesas sucias.**
- c) **Revisar el estado de las sillas y mesas antes de salir del aula.**
- d) **A última hora los alumnos han de subir las sillas sobre la mesa y cerrar las ventanas, facilitando así el trabajo de las limpiadoras**

11.- En las clases se han colocado carteles con la mascota de la patrulla verde recordando normas básicas de convivencia , luces del centro y ruidos.

12.- Indicaciones de la importancia de mantener las **aulas en orden** sobre todo a última hora para facilitar el trabajo a los limpiadores dejando las **mesas ordenadas** , las sillas encima de las mesas y las **luces apagadas**. (Para quien lo quiera tenemos una plantilla que puede ser utilizada para el control de orden y limpieza de las aulas, se enviará a todos los profesores por correo cuando esté toda la plantilla incorporada).

13.- Los alumnos durante los **cambios de clase** han de hacerlo en silencio, sin correr, sin gritar y esperar al profesor en un lado del pasillo para no entorpecer el paso a los demás compañeros.

Recuerda que **OBJETIVOS** de esta actividad son:

- 1.- **Promover la limpieza** en el entorno próximo del centro (aula, patio, aseos)
- 2.- Ser **cuidadoso** con la limpieza de los espacios comunes tanto en el centro como en las salidas extraescolares.
- 3.- Ser cuidadosos con los **ruidos desagradables** que se generan en las aulas y en el centro (puertas, persianas, gritos...)
- 4.- **Fomentar actitudes personales** y grupales de respeto hacia el derecho que tienen las personas a poder disfrutar de espacios libres de contaminación.
- 5.- Desarrollar la responsabilidad de los alumnos a través de la **participación en las actividades de la campaña**.
- 6.- Crear **hábitos saludables** en la comunidad educativa.