

Castilla-La Mancha

Educación para la Salud

en el ámbito de la enseñanza



Educación para la Salud

en el ámbito de la enseñanza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL ÁMBITO DE LA ENSEÑANZA

Edita

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
Consejería de Salud y Bienestar Social
Dirección General de Salud Pública

Redacción y Coordinación

Arturo Caballero Carmona
Isabel Delicado Gálvez
Rosa M^a Modesto González
Juan Antonio Hernández Soriano
Jacinto Cáceres Arranz
Santiago Arroyo Serrano
José Luis Pérez Martín

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud y Bienestar Social
Dirección General de Participación e Igualdad
Consejería de Educación y Ciencia
Consejo de la Juventud de Castilla-La Mancha

Diseño y maquetación

IMP Comunicación

Impresión

AGSM

Depósito legal

AB-139-2009

Índice

pág.

05

INTRODUCCIÓN

pág.

13

MARCO NORMATIVO

- 17 Contenidos curriculares
- 18 Actividades extracurriculares
- 18 Actividades complementarias
- 19 Proyectos de innovación educativa (PIE)
- 20 Recursos didácticos digitales
- 22 Convocatorias de premios a proyectos y certámenes de materiales didácticos. Difusión de experiencias
- 22 Plan de formación del profesorado
- 22 Programas específicos

pág.

27

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- 30 Orientaciones generales para trabajar educación en valores
- 32 Sugerencias para la realización de un proyecto de educación para la salud en el centro docente
- 34 Proyectos de innovación educativa como modelo de buenas prácticas
- 38 Objetivos y contenidos de las acciones e intervenciones de educación para la salud en el centro docente
- 39 Educación Infantil
- 59 Educación Primaria
- 85 Educación Secundaria

pág.	115	A NEXOS
	116	Temas para la formación del profesorado
	124	Recursos didácticos de apoyo
	126	Propuestas de actividades en Educación Infantil y Primaria
	137	Métodos y técnicas grupales dirigidas al aprendizaje en Educación Secundaria
	144	Guía de prácticas para agentes externos al centro docente

pág.	153	G LOSARIO
------	------------	------------------

pág.	157	B IBLIOGRAFÍA
------	------------	----------------------



Introducción

Este documento pretende ser un instrumento de ayuda al profesorado para generar en el alumnado respuestas adaptadas al centro docente y a la sociedad, realizando un tratamiento de la salud de manera integral incluyendo la formación en valores. De esta manera, el centro de enseñanza promotor de la salud no solo se ocupa de aspectos estrictamente organizativos, sino que considera en detalle el estilo de educar y el fomento de la salud en la comunidad educativa.

El reconocimiento de la salud como uno de los valores esenciales para la sociedad fue destacado por primera vez en el ámbito sanitario en el año 1986, durante la primera conferencia internacional de promoción de la salud celebrada en Ottawa (Canadá) bajo el auspicio de la Organización Mundial de la Salud. En esta misma conferencia se definió la promoción de la salud como el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que puedan aumentar el control sobre los factores que determinan la salud. La promoción de la salud implica la mejora de las competencias en salud de los individuos así como del entorno y de la sociedad en la que viven y se relacionan.

7

La educación para la salud en los centros de enseñanza tiene como objetivo la formación de los alumnos en conocimientos, actitudes y habilidades que contribuyan a la adquisición de hábitos de vida saludable, considerando las necesidades físicas, psíquicas y sociales. Se trata de que los individuos adquieran estas capacidades de manera integral, de forma que se facilite su adaptación a una sociedad compleja y cambiante.

En la actualidad, la educación para la salud en el sistema educativo no se plantea como una asignatura más en la que se imparten contenidos sanitarios, ya que esto por sí solo no produce cambios significativos en las conductas relacionadas con la salud, sino como un conjunto de contenidos incluidos en la formación en valores en todas las áreas y materias dirigidas al desarrollo integral de la personalidad.

Introducción

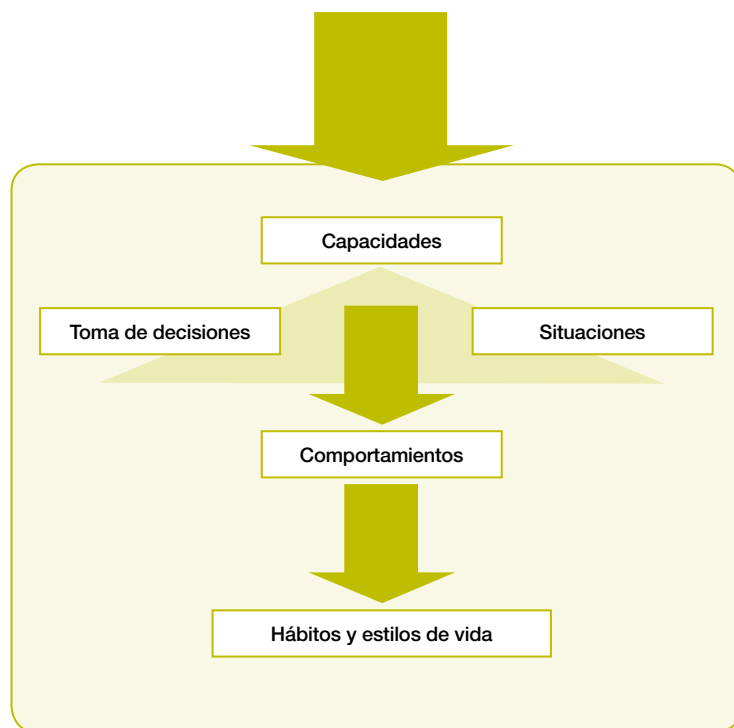
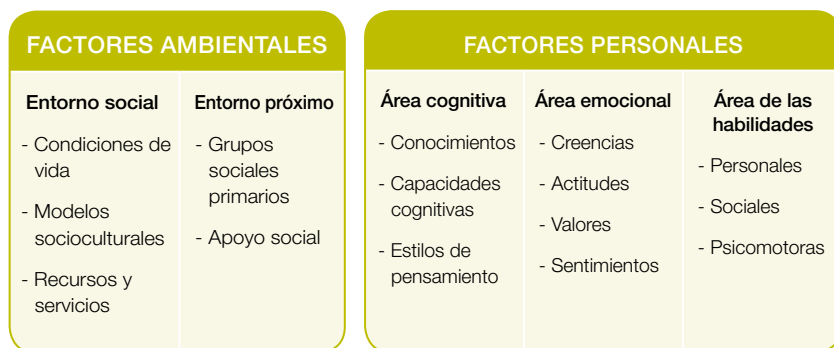
La finalidad de la educación es mejorar las capacidades para decidir y adoptar comportamientos adecuados. En este sentido, un aspecto importante a considerar es cómo se producen los cambios de comportamiento.

En las intervenciones educativas es necesario, para cada aspecto de la salud, abordar no solo los comportamientos concretos que se ponen en marcha sino el amplio abanico de factores relacionados con los mismos que, en definitiva, configura las capacidades.

En cuanto a los factores relacionados con la calidad de vida personal, cabe distinguir en primer lugar aquellos que tienen que ver con el área cognitiva de cada individuo, tanto en lo referente a la capacidad para conocer como al conjunto de conocimientos adquiridos y el particular estilo de pensamiento. Por otra parte, las actitudes, valores y sentimientos son los principales componentes del área emocional, mientras que las creencias incluyen un componente cognitivo y otro emocional. Se basan en una información que el individuo cree y hace suya, dirigiendo en este sentido sus comportamientos. Otros componentes de éste área son la autoestima, el autocontrol y la autonomía personal.

Existen diferentes tipos de habilidades o destrezas, siendo tres de ellas las de mayor interés para la promoción de la salud. Las personales y sociales están orientadas a la vida de relación y representan capacidades para adoptar comportamientos positivos adaptativos que permiten afrontar con eficacia los desafíos y exigencias de la vida cotidiana, incluyendo la salud. Son habilidades personales las relacionadas con la toma racional de decisiones y la solución de problemas, el pensamiento crítico, el conocimiento de sí mismo y las que tienen que ver con el dominio de las emociones y el manejo del estrés. Se consideran habilidades sociales las de escucha, relaciones y comunicación interpersonal. Finalmente, las habilidades psicomotoras hacen referencia al dominio de los movimientos de diferentes partes del cuerpo. En salud intervienen especialmente algunas como la relajación, respiración, ejercicio físico, ejercicios de fuerza y flexibilidad, inyección de insulina por diabetes, manejo de inhaladores por enfermedades respiratorias, etc.

Figura 1. Factores relacionados con los comportamientos en salud



Introducción

La metodología de trabajo de las intervenciones de educación para la salud en los centros docentes ha de partir de las bases expuestas, incorporando a los contenidos el trabajo, la reflexión y el análisis sobre todos los factores biopsicosociales citados.

Desde esta perspectiva, los objetivos de la educación para la salud son:

- Incorporar conocimientos, actitudes y habilidades que capaciten para el cuidado de la propia salud y la de la colectividad.
- Desarrollar una conciencia crítica para identificar y evitar los riesgos para la salud.
- Sensibilizar sobre la importancia de la salud para el desarrollo personal.
- Entender la salud como una responsabilidad compartida, desarrollando la capacidad de participar en la búsqueda y toma de decisiones.
- Contextualizar la salud en las diferentes situaciones sociales.



Marco

normativo



Marco normativo

El Consejo de la Unión Europea ha definido objetivos estratégicos para el desarrollo de los sistemas de educación y formación destinados a la adquisición, por parte de los individuos, de las competencias clave y el desarrollo de las destrezas necesarias para desenvolverse en el entorno académico, laboral y social. La Ley Orgánica de Educación (LOE 2/2006 de 3 de mayo) considera las competencias básicas como una meta educativa en la escolarización obligatoria y, por tanto, constituyen un marco conceptual que debe ser integrado y desarrollado a través de las diferentes áreas curriculares.

A través del currículo propio, el gobierno de Castilla-La Mancha ha asumido la importancia de la educación para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, así como para la mejora del entorno y la sociedad. Los centros de enseñanza son los encargados de diseñar y temporalizar los contenidos y las actividades que contribuyan al desarrollo de las competencias básicas.

Tabla 1. Competencias básicas identificadas en el currículo de la LOE

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia matemática
3. Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico
4. Tratamiento de la información y competencia digital
5. Competencia social y ciudadana
6. Competencia cultural y artística
7. Competencia para aprender a aprender
8. Autonomía e iniciativa personal

En Castilla-La Mancha se contempla además la adquisición de la competencia emocional

La incorporación de planes educativos de actuación conjunta desde distintos organismos, instituciones y administraciones para dar cobertura al amplio abanico de aspectos que requiere la educación en valores, hace necesaria la coordinación de todos ellos en la planificación y el desarrollo de actividades en torno a la educación de los escolares en una cultura capaz de adquirir competencias, generar hábitos y desarrollar valores asociados a la calidad de vida individual, social y ambiental. Para ordenar las iniciativas de las diferentes Consejerías de forma efectiva, el Decreto 164/2002 (D.O.C.M. nº 145) establece y regula los cauces de coordinación entre

las mismas para asegurar un marco de referencia común que permita actuaciones más eficaces y coherentes con los proyectos educativos de los centros.

Tabla 2. Ejes de la educación en valores

ÁMBITO	CONTENIDOS
Calidad de vida personal	Desarrollo de valores de salud, consumo, esfuerzo, trabajo y desarrollo artístico.
Educación ambiental	Desarrollo sostenible y adquisición de valores de respeto y relación con el medio ambiente.
Social	Desarrollo de valores para la convivencia: cooperación, solidaridad, tolerancia, rechazo a la discriminación, interculturalidad e igualdad entre hombres y mujeres.

Todas las actividades que se realizan en materia de formación en valores en los centros educativos no universitarios de Castilla-La Mancha son coordinadas desde la Consejería de Educación y Ciencia, a través de una comisión regional mixta de dirección constituida por los titulares de las Direcciones Generales de las diferentes Consejerías que intervienen en la educación en valores. Dependiente de la anterior, la comisión técnica regional, en la que cada Dirección General está representada por un técnico, se encarga de acreditar y evaluar actividades, así como de elevar propuestas a la comisión de dirección. Finalmente, se contempla la creación de comisiones técnicas provinciales para el asesoramiento y seguimiento de proyectos y actuaciones específicas desarrolladas en su ámbito territorial.

Marco normativo

Las actividades de formación en valores referidas a la salud han de estar integradas en la programación general anual y en el proyecto educativo de cada centro docente. Pueden desarrollarse a través de:

1. Contenidos curriculares
2. Actividades extracurriculares
3. Actividades complementarias
4. Proyectos de innovación educativa (PIE)
5. Recursos didácticos digitales
6. Convocatorias de premios a proyectos y certámenes de materiales didácticos. Difusión de experiencias
7. Plan de formación del profesorado
8. Programas específicos

CONTENIDOS CURRICULARES

La inclusión de contenidos de formación en valores en el currículo de la educación obligatoria se considera el modo más efectivo de lograr la adquisición de los mismos por parte de la población escolar. Los valores se trabajan integrándolos en las distintas áreas y materias (asignaturas) al mismo tiempo que se tratan los contenidos. Desde el punto de vista de promoción de la salud, aunque cualquier área de conocimientos puede potencialmente contribuir a la adopción de valores ligados a la calidad de vida personal, las que con mayor frecuencia se asocian son las expuestas en la tabla 3.

Tabla 3. Áreas de conocimiento de interés en promoción de la salud

EDUCACIÓN INFANTIL	EDUCACIÓN PRIMARIA	EDUCACIÓN SECUNDARIA
<ul style="list-style-type: none">- Conocimiento de sí mismo y autonomía personal- Conocimiento e interacción con el entorno	<ul style="list-style-type: none">- Conocimiento del medio natural, social y cultural- Educación para la ciudadanía y los derechos humanos- Educación física- Matemáticas- Lectura	<ul style="list-style-type: none">- Ciencias naturales- Educación para la ciudadanía y los derechos humanos- Educación ético-cívica- Talleres y tecnologías- Informática- Educación física- Matemáticas- Lectura

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Están dirigidas a favorecer la formación integral, especialmente en aquellos aspectos referidos a la ampliación del horizonte cultural del alumnado, su preparación para la inserción en la sociedad y el uso del tiempo libre. Su contenido no forma parte de las programaciones didácticas, la comunidad educativa las organiza fuera del horario lectivo y el alumnado participa en ellas voluntariamente. Pueden ser solicitadas por los Ayuntamientos, las asociaciones de madres y padres (AMPA) o los propios centros educativos a través de una convocatoria anual de la Consejería de Educación y Ciencia y abordan los siguientes ámbitos:

- Comunicación, lectura e idiomas
- Desarrollo artístico
- Actividad física y deporte
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)
- Desarrollo de habilidades personales
- Conocimiento y respeto al patrimonio natural y cultural. Principios del desarrollo sostenible
- Educación para la convivencia

18

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Son actividades complementarias aquellas que el profesorado incorpora a las programaciones didácticas para contribuir al desarrollo de las capacidades recogidas en los objetivos generales de la etapa o de las áreas, creando situaciones de enseñanza y aprendizaje mediante el uso de espacios y materiales alternativos a los habituales, pudiendo participar otros agentes educativos externos.

Las actividades extracurriculares y complementarias pueden desarrollarse en base a convocatorias de concesión de ayudas económicas y a la suscripción de convenios. En el anexo 5 se reproduce la *Guía de prácticas para agentes externos* que desarrollan intervenciones educativas en centros de enseñanza de Castilla-La Mancha. Contiene orientaciones y criterios para la programación de actividades y el procedimiento para su autorización.

PROYECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA (PIE)

La innovación educativa es una vía por la que los centros docentes pueden introducir, a iniciativa propia, cambios significativos dirigidos a mejorar la calidad de los procesos educativos que desarrollan. A través de la innovación, el profesorado asume el compromiso de analizar su propia práctica como medio de mejora y crecimiento profesional y se compromete a promover la participación activa y cooperativa del alumnado.

Desde la publicación del Decreto 164/2002 y la creación de las comisiones mixtas de coordinación interconsejerías en materia de educación en valores, se han ofertado anualmente ayudas económicas a los centros de enseñanza no universitaria cuyo profesorado desea poner en marcha proyectos de innovación educativa dirigidos a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje en las diferentes áreas, especialmente aquellos que tienen como contenido la formación en valores relacionados con la salud y el consumo, la convivencia, la educación ambiental y el desarrollo sostenible.

19

Para participar en las convocatorias anuales, los equipos de profesores de los centros han de elaborar y presentar una solicitud que incluya la memoria del proyecto¹. En cada centro docente ha de designarse un responsable de la coordinación del mismo y contar con la aprobación del claustro y del consejo escolar, asumiendo el compromiso de incluir su desarrollo como objetivo y contenido de la programación general anual y la memoria anual del centro durante el curso en el que se reciba la ayuda.

Toda la información sobre proyectos y actividades en desarrollo (ámbitos, experiencias, indicadores, guía de innovación educativa, propuestas de trabajo en educación para la salud, etc...) está disponible en el portal de la Consejería de Educación y Ciencia (http://www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa_jccm), en la ruta Inicio / Sistema educativo / Convivencia y Valores.

¹ En la Orden de convocatoria figuran los modelos de presentación y las orientaciones para el diseño y ejecución: formulación de objetivos, selección de contenidos, metodología de trabajo, actividades planteadas, distribución de responsabilidades, temporalización de las actividades y programa de evaluación. También se exponen los criterios de valoración de los proyectos.

Tabla 4. Contenidos de interés en proyectos de educación para la salud

- Prevención de la obesidad infantil: alimentación saludable y práctica regular de ejercicio físico
- Ocio no sedentario
- Salud mental en la infancia y adolescencia
- Prevención de trastornos de la conducta alimentaria
- Prevención de hábitos nocivos y consumo de drogas
- Hábitos higiénicos
- Salud bucodental
- Educación sexual. Prevención de embarazos no deseados
- Prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH-SIDA
- Prevención de accidentes

RECURSOS DIDÁCTICOS DIGITALES

A través del portal de la Consejería de Educación y Ciencia es posible acceder al software educativo destinado a potenciar el programa “Internet en el Aula” sobre extensión del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), que permite la utilización a distancia, tanto en el aula como en el hogar, de una serie de recursos y programas educativos que contienen materiales didácticos de apoyo a las actividades.

Para cada ciclo formativo, los recursos digitales son accesibles mediante los siguientes enlaces:

- profesorado: documentos informativos y soportes didácticos dirigidos a la formación en contenidos y técnicas educativas
- alumnado: juegos educativos y materiales de trabajo
- padres y madres: información para las familias

El acceso al software se realiza a través del icono “recursos educativos” del portal de la Consejería de Educación y Ciencia, en el apartado “contenidos educativos” (Inicio / Recursos Educativos / Contenidos Educativos). Desde el punto de vista del trabajo en educación para la salud, los más destacables son:

- EDUCACIÓN PRIMARIA
 - **Ludos:** Ofrece recursos informativos y educativos multimedia e interactivos en el área de Educación Física para el alumnado, profesorado y familias. Contiene unidades didácticas, guías de apoyo para impartir contenidos y documentación sobre materias específicas para el profesorado, catálogo de juegos y calculadora. También incluye documentación para padres y alumnos sobre alimentación saludable, recomendaciones de práctica de ejercicio físico, deporte, participación de los padres, etc...
 - **Alquimia:** Dentro del área de conocimientos del medio, estructura los contenidos en tres mundos en el interior de un laboratorio. Cada mundo representa uno de los ciclos de enseñanza primaria y se accede a un escenario con cinco zonas activas: seres vivos, tecnología, geografía, historia y salud. El programa de salud se denomina "Creczo Feliz" en referencia al crecimiento saludable del niño entre 6 y 12 años. Contiene actividades sobre las mejoras en la salud y la alimentación de la población (salud pública), vacunas, enfermedades, etc...
- EDUCACIÓN SECUNDARIA
 - **Edusport:** Contenidos multimedia sobre la promoción del deporte, alimentación, ejercicio físico y hábitos nocivos, estructurados en áreas de acceso para el alumnado, profesorado y las familias.
- BACHILLERATO:
 - **Biología:** actividades y recursos incluidos en el área de ciencias de la naturaleza: la reproducción humana, anatomía, biología celular, genética, etc...

Otros recursos de interés en el portal de la Consejería de Educación y Ciencia son:

- *Inicio / Recursos Educativos / Recursos PROA / Unidades didácticas utilizando el periódico:* Hábitos saludables de alimentación e higiene.
- *Inicio / Deportes:* Escuela del deporte.
- *Inicio / Sistema Educativo / Orientación y atención a la diversidad:* Equipos de atención educativa hospitalaria y domiciliaria. Plan "Aula en casa".

Marco normativo

CONVOCATORIAS DE PREMIOS A PROYECTOS Y CERTÁMENES DE MATERIALES DIDÁCTICOS. DIFUSIÓN DE EXPERIENCIAS

Los proyectos de innovación educativa finalizados podrán optar a la convocatoria de premios y al certamen de materiales didácticos que la Consejería de Educación y Ciencia publica cada año. Las Consejerías de Educación y Ciencia, Salud y Bienestar Social e Industria, Energía y Medio Ambiente se reservan los derechos de publicación en primera edición de los proyectos más sobresalientes y de los materiales didácticos realizados.

Los materiales didácticos deben formar parte de un proyecto educativo y preferiblemente han de ser diseñados por el equipo docente encargado de su aplicación. En este sentido, resulta muy útil la constitución de grupos de trabajo de carácter interdisciplinar organizados para el diseño y realización tanto de proyectos como de materiales didácticos. Es necesario que éstos se adapten a las características de los destinatarios y estén referidos a situaciones cotidianas, necesidades y problemas propios de la comunidad escolar en que se van a aplicar.

22

Durante el curso escolar se celebran jornadas de intercambio de experiencias en educación en valores, en las que los equipos docentes exponen los proyectos realizados en cada eje, se presentan los materiales didácticos elaborados y se debaten las técnicas y metodología utilizada así como las dificultades encontradas y las necesidades identificadas.

PLAN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

La oferta anual de cursos incluye actividades formativas en metodología y contenidos para trabajar la educación en valores. En el anexo 1 se enumeran los contenidos formativos del profesorado de interés en promoción de la salud.

PROGRAMAS ESPECÍFICOS

El gobierno de Castilla-La Mancha desarrolla, en el ámbito de educación para la salud, los siguientes programas de prevención primaria en colegios públicos e institutos de enseñanza secundaria:



- **Programa de prevención de los trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia) “Tal como eres”.** Su objetivo es potenciar las habilidades sociales, fomentar la autoestima y favorecer la actitud crítica y la resiliencia ante los factores de riesgo de los trastornos del comportamiento alimentario. También se realizan actividades destinadas a la adquisición de hábitos saludables de alimentación y prevención de la obesidad. Contempla intervenciones con padres, madres y la comunidad educativa para informar sobre la detección de signos de alarma. Este programa está gestionado por la Dirección General de Salud Pública (Consejería de Salud y Bienestar Social).
- **Programa Salud Joven.** Se realiza en colaboración con el Consejo Regional de la Juventud de Castilla-La Mancha, aplicando estrategias de educación entre pares o iguales. Las sedes del programa son los Centros “*Salud Joven*”, ubicados a nivel provincial. Desde éstos se programan y desarrollan actividades informativas, educativas (talleres, charlas, seminarios) y de formación sobre salud sexual y reproductiva, prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, alimentación saludable, ejercicio físico, ocio y sedentarismo, higiene, habilidades sociales, prevención de accidentes de tráfico, piercing, etc... Desde este programa se ha establecido una línea de coordinación con otros realizados desde el ámbito sanitario (Consulta Joven de Atención Primaria) y no sanitario (programas comunitarios desarrollados por ONGs, Cruz Roja Juventud, asociaciones de vecinos, juveniles, de padres y madres, corporaciones locales, etc.). Este programa está gestionado por la Dirección General de Salud Pública (Consejería de Salud y Bienestar Social).
- **Programas de prevención de hábitos nocivos y drogodependencias:**
 - Programas de prevención en el ámbito escolar: “Prevenir para vivir”, “Y tú ¿qué piensas?”, “Y tú ¿qué sientes?”, “Programa de prevención familiar” (en colaboración con la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción - FAD).
 - Programas de prevención comunitaria: “Alcazul”, “Comunidad, escuela de salud” (en colaboración con corporaciones locales).
 - “Clase sin humo”. En colaboración con la Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista (SEMERGEN).

Estos programas están gestionados por la Dirección General de Ordenación y Evaluación (Consejería de Salud y Bienestar Social).

Marco normativo

24

- **Programa de prevención “Actúa contra el cáncer, actúa por tu salud”.** Se realiza a través de e-learning en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).
- **Programa de prevención de caries dental en escolares.** Distribución en todos los colegios de enseñanza primaria de kits de salud bucodental, conteniendo colutorios fluorados, cepillo de dientes, pasta dentífrica y diversos materiales de educación para la salud. Este programa está gestionado por la Dirección General de Salud Pública (Consejería de Salud y Bienestar Social).
- **Programa ENYA (Educación nutricional y actividad física).** Prevención de la obesidad y el sedentarismo en enseñanza primaria. Este programa está gestionado por la Dirección General de Salud Pública (Consejería de Salud y Bienestar Social).
- **Programa “Anda con ojo”. Seguridad vial en enseñanza primaria.** Realizado por la Dirección General de Tráfico.
- **Escuelas Promotoras de Salud de Albacete.** Programa de formación “Aula Abierta”. Está gestionado por la Gerencia de Atención Primaria y el Centro de Formación del Profesorado de Albacete.
- **Programa “Juego Limpio”.** Promoción de la deportividad en centros escolares. Está gestionado por la Dirección General de Deportes (Consejería de Educación y Ciencia).
- **Programa “Muéve-t”.** Combina las ofertas de actividades deportivas en centros de enseñanza con intervenciones de promoción de la salud y conocimiento y respeto por el medio ambiente. Se desarrolla conjuntamente a través de las Consejerías de Salud y Bienestar Social, Educación y Ciencia e Industria, Energía y Medio Ambiente.
- **Teléfono de información al joven y adolescente.** Gestionado desde la Consejería de Salud y Bienestar Social. Incluye una página web para realización de consultas.
- **Programa Prevebús-riesgos laborales “Educando en seguridad”.** Unidad móvil que se desplaza a IES e imparte contenidos sobre prevención de riesgos laborales (alumnado de 3º de ESO). Gestionado por la Consejería de Industria, Energía y Medio Ambiente.
- **Campañas sanitarias en centros docentes.** Prevención de la pediculosis, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, protección solar

y frente al calor, prevención de accidentes, etc... Desarrolladas por la Dirección General de Salud Pública (Consejería de Salud y Bienestar Social).

- **Estudios de investigación y evaluación.** Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en escolares de Castilla-La Mancha. Encuesta de Salud Bucodental en escolares de Castilla-La Mancha (Dirección General de Salud Pública). Plan de Alcoholismo y Drogodependencias 2006-2010. Plan de Salud Mental 2005-2010. Plan de Diabetes (Dirección General de Ordenación y Evaluación).

Puede ampliarse la información sobre estos programas y el modo de participar a través del portal de la Consejería de Educación y Ciencia (www.educa.jccm.es/educa-jccm/cm/educa_jccm) y la página web sobre promoción de la salud de la Consejería de de Salud y Bienestar Social (www.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/index.htm).



Orientaciones

metodológicas



Orientaciones Metodológicas

Aunque educar no es únicamente informar, la información es una parte importante de la educación. Proporcionar informaciones a quien se educa solo satisface una parte del área cognitiva, los conocimientos. Si se contempla la educación como un mero proceso de transmisión de información, solo los individuos que disponen de mayores recursos personales en el área emocional y en el área de las habilidades, y que cuenten con contextos sociales más favorables, podrán desarrollar capacidades y comportamientos adecuados. Otro componente importante del proceso educativo es la motivación, mediante la cual se intenta generar y consolidar actitudes positivas al cambio de comportamiento.

En síntesis, el objetivo básico de la información es proporcionar conocimientos abordando el área cognitiva de la persona, mientras que el de la persuasión y la motivación está relacionado con el trabajo en el área emocional y se dirige al cambio conductual. A través de la conjunción de ambas herramientas, el objetivo general de la educación es potenciar el desarrollo de capacidades de los individuos para tomar decisiones libres y autónomas que definan su comportamiento.

28

La pedagogía tradicional se caracteriza por estar centrada en la enseñanza mediante la transmisión de información y en el papel del docente. Los objetivos y contenidos se relacionan fundamentalmente con el área cognitiva de la persona (conocimientos), los métodos más usados son los expositivos (la exposición teórica en las intervenciones grupales), el rol del educador es sobre todo “de experto”, la programación más allá de los contenidos es escasa y la evaluación es habitualmente final. La programación de conferencias o charlas en el aprendizaje pasivo tiene sobre el alumno el efecto de un buen consejo, sin que él mismo participe o se sienta protagonista de su propio proceso lectivo.

La pedagogía activa o integradora tiene como eje fundamental el aprendizaje y el alumnado, ya que se basa en el aprendizaje significativo². Los objetivos y contenidos tienen que ver con las tres áreas personales: cognitiva, emocional y de las habilidades. Se utiliza una combinación de métodos y técnicas educativas activas, el rol educador es de ayuda y apoyo al aprendizaje, las sesiones grupales se programan detalladamente y la evaluación es continuada.

² El aprendizaje se realiza a través de la experiencia y no por simple acúmulo de informaciones. Los aprendizajes que tienen significatividad lógica o psicológica son los que perduran en el individuo.

Orientaciones Metodológicas

En la práctica, se trata de facilitar al grupo de alumnos el conocimiento de su situación y hablar de ella a priori, es decir, escuchar en vez de dar “la charla”. Ayudarles a pensar, en lugar de pensar por ellos y ellas, propiciando la búsqueda de soluciones y la toma de decisiones autónomas. No se trata de “prescribir” comportamientos, sino de promoverlos. Enseñar es, desde el enfoque de la pedagogía activa, centrarse en el aprendizaje y el educando, ayudar a aprender. El objetivo fundamental de la educación es el aprendizaje. Para que éste sea eficaz en cada una de las etapas del proceso, y en función de la edad, serán más útiles determinados métodos, técnicas y recursos pedagógicos.



ORIENTACIONES GENERALES PARA TRABAJAR EDUCACIÓN EN VALORES

1. Todos los programas que se realizan en el ámbito escolar tienen un marco común en cuanto a sus objetivos (desarrollar acciones encaminadas a favorecer la educación integral del alumnado como ciudadanos de una sociedad democrática) y sus contenidos, ya que muchos programas comparten módulos o actividades similares.
2. La integración de la educación en valores en el currículo ofrece la posibilidad de actuar como mediadora entre el conocimiento académico y el cotidiano.
3. Es importante continuar analizando y profundizando en los aspectos comunes a los programas, si bien en cada uno se abordarán una serie de aspectos específicos a trabajar en los centros educativos a través de contenidos explícitos.
4. Las actividades que se materialicen deben ser sistematizadas y realizarse como un proceso que se extiende en el tiempo y pasa a formar parte de la filosofía habitual de trabajo. De esta manera es posible integrar la educación en valores en la vida del centro, en el contexto de la planificación y el seguimiento. Las actividades cotidianas del centro deben ser el elemento dinamizador de integración, adaptación y revisión de los valores a potenciar.
5. El trabajo que se lleve a cabo en educación en valores tiene que estar previamente planificado y mantener la coordinación y la coherencia con el resto de actividades educativas del centro docente. Es necesario incorporar estas actuaciones a la programación general anual y al proyecto educativo, ya que en estos documentos se refleja el enfoque global y generalizador que se pretende.

6. Es adecuada la colaboración de otras Administraciones o entidades externas a la escuela. Sin embargo, cualquier actividad de esta procedencia destinada a los centros de enseñanza deberá respetar la programación del centro y sus ritmos de trabajo, interfiriendo lo menos posible. Para ello, es importante que el centro docente conozca las actividades propuestas por los agentes externos para adaptarlas y adecuarlas a su planificación.
7. La metodología de trabajo debe basarse en la participación activa del alumnado, resultando fundamental la existencia de un compromiso para promover la implicación de la comunidad escolar educando para la participación.
8. Las actividades educativas no deben limitarse a la mera transmisión de información, sino que deben incorporar otros aspectos esenciales como el desarrollo de capacidades y habilidades, así como el entrenamiento para la toma de decisiones.
9. Todas las actuaciones deben tener carácter preventivo e incidir en los procesos de entrenamiento en habilidades sociales y el fomento del respeto a los demás, tanto en la diferencia como en la identidad.
10. La familia es el mejor recurso para la integración de los valores. Es conveniente solicitar la colaboración del núcleo familiar para continuar en el hogar el trabajo de adquisición de valores por parte del escolar. El soporte conductual de las actividades a potenciar en el entorno familiar ha de incluir la asimilación de valores a diferentes niveles de compromiso, favoreciendo conductas alternativas al rechazo de los valores. Las actividades deben ser seleccionadas en función de los valores a inculcar. Es importante garantizar la colaboración de los padres, informándoles del trabajo que se realiza con sus hijos y orientándoles sobre la forma en que pueden reforzar el aprendizaje, practicando en situaciones reales.

SUGERENCIAS PARA LA REALIZACIÓN DE UN PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO DOCENTE

A la hora de diseñar y desarrollar un proyecto educativo sobre un tema de salud en el centro docente, las siguientes sugerencias pueden ser de utilidad:

1. Elegir el tema o temas de salud sobre el que versará el proyecto, en función de las características del medio escolar y de las necesidades e intereses de los alumnos. Hay que tener en cuenta que los escolares aprenden bien lo que les resulta interesante y atractivo, por lo que para motivarles en la participación de la actividad de salud es conveniente basarla en temas ligados a sus intereses naturales. Es recomendable iniciar la actividad partiendo de los conocimientos previos que los alumnos tienen sobre el tema en que se va a trabajar, para así poder diseñar actividades dinámicas y estimulantes con las que aprendan a valorar la salud y sus determinantes como factor esencial de su desarrollo y puedan aprender a cuidarse y vigilar por la salud de los demás.
2. Es deseable que la elección del tema a desarrollar se lleve a cabo conjuntamente entre el personal del centro, alumnado, padres y madres, ya que la educación para la salud debe ser participativa desde el inicio de su programación, haciendo que todos se sientan sujetos activos del centro docente.
3. Formular los objetivos concretos que se pretenden alcanzar con el proyecto.
4. Analizar cómo pueden integrarse los contenidos de salud en las distintas asignaturas. Por ejemplo puede plantearse, en la clase de lengua, literatura o idiomas, hacer comentarios de texto de diarios o revistas sobre problemas relacionados con la salud: trastornos de la alimentación, higiene, alcohol, drogas. Otro ejercicio puede consistir en escribir cartas a organismos nacionales y extranjeros que se ocupan de estos problemas, discutirlos en clase, etc. En matemáticas se pueden plantear problemas relacionados con la salud mientras se analizan e interpretan gráficos (número de fumadores, evolución de casos de SIDA, de embarazos no deseados). Conocimiento del Medio es el área más indicada para introducir la mayoría de temas de salud (educación afectivo-sexual, reproducción, alimentación, ejercicio físico).
5. Se pueden organizar las unidades didácticas en torno a un tema de carácter general, incorporando la perspectiva de la salud (ejemplo: para tratar la

unidad didáctica “El cuerpo humano” se propone la actividad “relacionar el crecimiento y el desarrollo del cuerpo humano con la alimentación, la higiene y el ejercicio físico”) o bien se pueden organizar unidades didácticas en torno a un tema de salud y relacionar éste con diferentes áreas (ejemplo: desarrollar el tema “Alimentación saludable” en el área de Conocimiento del Medio: “Importancia de la correcta alimentación para el crecimiento y desarrollo”, Ciencias Sociales: “La conducta alimentaria y su importancia en las relaciones familiares y sociales”, o Matemáticas: “Analizar el coste económico del consumo diario de alimentos”).

6. También es oportuno introducir conocimientos cuando se presente la ocasión favorable. Una noticia de televisión o radio favorece la reflexión colectiva. Se puede aprovechar para escribir y comentar la noticia.
7. Diseño de actividades y materiales de apoyo para trabajar en el aula, a nivel extraescolar y con las familias. Los trabajos en equipo (talleres) y las técnicas de dinámica de grupo son válidas, ya que permiten una enseñanza activa y participativa destinada a formar opinión, rectificar ideas falsas o equivocadas y crear compromisos personales.
8. Planificar la evaluación de las actividades llevadas a cabo, de acuerdo a los objetivos, actitudes y criterios del proyecto.

33

En los proyectos de educación para la salud que se lleven a cabo en centros docentes es importante considerar la participación de toda la comunidad escolar. Los padres han de ser conscientes de su papel como modelo para sus hijos. Es importante que a través de las asociaciones (AMPA), los padres y madres se sientan involucrados y participen en la toma de decisiones que afecten a la salud y el bienestar de sus hijos. El resto de profesionales que forman parte del centro docente (conserjes, personal de cocina, administración) tienen competencias suficientes para favorecer condiciones seguras, higiénicas y estéticas en el recinto escolar, contribuyendo a la construcción de un ambiente escolar saludable.

En síntesis, introducir la educación para la salud en el centro docente no significa crear la obligación de enseñar una nueva materia, sino de potenciar los aspectos saludables de la vida del centro, promover la acción colectiva de toda la comunidad educativa para modificar los aspectos que no sean saludables y aprovechar los momentos más oportunos en el proceso educativo para que los alumnos interioricen hábitos, actitudes, valores, conocimientos y habilidades que protejan y aumenten su salud y la de los que les rodean.

PROYECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA COMO MODELO DE BUENAS PRÁCTICAS

Título del proyecto:

HACIA UNA ESCUELA PROMOTORA DE SALUD

Centro educativo:

COLEGIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA "ANA SOTO"
(ALBACETE)

PROYECTO EN
COLEGIO PÚBLICO

JUSTIFICACIÓN

Los principios de identidad del proyecto se definen en torno a la educación en valores como eje vertebrador del proceso de intervención educativa y de la vida cotidiana del centro de enseñanza, centrandó las actividades en los valores que tienen que ver con la promoción de la salud. Se pretende hacer de la salud una "necesidad" educativa en la que participe toda la comunidad escolar y adopte, como compromiso, un planteamiento innovador, integrador y holístico que permita desarrollar hábitos de vida en un ambiente favorecedor de la salud.

OBJETIVOS

- Desarrollar el sentido de responsabilidad individual, escolar, familiar y social en relación con la salud.
- Crear una "cultura de la salud" en el colegio a través de la creación de entornos físicos y psicosociales positivos y seguros, la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y la prevención de conductas de riesgo.
- Incorporar la educación para la salud en el proyecto educativo a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, utilizando propuestas metodológicas que fomenten la participación del alumnado.
- Integrar profesionales y recursos sanitarios (enfermería) en el proceso de promoción de la salud en la escuela a través de funciones de asesoramiento, colaboración, información, formación, consulta directa, etc...

MEMORIA

La experiencia se inicia en septiembre del curso escolar 2006-07 como resultado de la participación del centro en la recién creada "Consulta Joven" del centro de atención primaria Zona II de Albacete. Dada la orientación educativa y contenidos previstos en esta iniciativa, el proyecto recibió inicialmente la denominación de "Escuela Promotora de Salud".

La enfermera de la "Consulta Joven" programó una visita semanal (todos los viernes) al colegio, durante la cual comienza a poner en marcha diversas actividades en materia de salud. Para las primeras propuestas de actuación se priorizaron los contenidos del área de la alimentación y nutrición, destacando las actuaciones relacionadas con el desayuno escolar ("*Desayunos Inteligentes*", de realización diaria). La propuesta de actividad contó con la elaboración propia de todo el material y los recursos educativos necesarios.

A lo largo del curso escolar 2007-08 se han incorporado nuevas actividades: Agenda Escolar, Jornada de Solidaridad y Educación para la Salud, Programa "Aula Abierta" para la formación de toda la comunidad educativa, Programa de "Salud Bucodental" en Educación Infantil, Semana de la Salud, Talleres de alimentación infantil e higiene postural (para alumnos) y Taller de primeros auxilios (para maestros), Charlas-coloquio sobre educación afectivo-sexual y prevención de drogodependencias.

Además de las actividades dirigidas al propio centro, se ha desarrollado una actuación de coordinación y elaboración de propuestas orientadas a 41 centros educativos de Albacete dentro del Proyecto Educativo denominado "Los tiempos escolares en el marco de una ciudad educadora".

MATERIALES ELABORADOS

- Circulares, paneles y folletos informativos sobre el Proyecto
- Agenda Escolar "Escuelas Promotoras de Salud"
- Propuestas educativas: programación
- Cuadernos informativos y formativos
- Carteles y elementos de ambientación y decoración del centro
- Material curricular de aula: fichas de trabajo y otros materiales de apoyo

Título del proyecto:

COMER SANO ESTÁ EN TU MANO

Centro educativo:

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA "CARPETANIA"
YEPES (TOLEDO)

PROYECTO EN IES

JUSTIFICACIÓN

La aplicación de las estrategias de prevención de la obesidad infantil y juvenil en los centros de enseñanza son prioritarias en una sociedad cuyo estilo de vida se caracteriza por la falta de tiempo que favorece el desarrollo de conductas poco adecuadas para garantizar un buen nivel de salud (mala alimentación, sedentarismo, falta de ejercicio físico). Es por tanto importante aplicar las recomendaciones y medidas dirigidas a fomentar la adquisición de hábitos adecuados de alimentación y facilitar la práctica de actividad física y deporte en el centro de enseñanza, teniendo en cuenta la tendencia creciente al sedentarismo en las actividades lúdicas, en las que el ejercicio se ha sustituido por el ocio sedentario ante la televisión y el ordenador.

OBJETIVOS

- Promocionar la salud como un valor apreciado por el alumnado, con el fin de que adquieran hábitos saludables para su bienestar físico.
- Enseñar a valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, eligiendo las opciones más adecuadas para evitarlas y colaborando con otros grupos sociales para superarlas.
- Favorecer la educación en actitudes y valores asociados a la educación para la salud.
- Adoptar hábitos de alimentación saludable y practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
- Desarrollar actividades y trabajos basados en la investigación-acción:
 - Manejar material bibliográfico u otras fuentes de consulta para la búsqueda de información requerida en las actividades del Proyecto.
 - Desarrollar criterios personales y razonados sobre cuestiones científicas y tecnologías básicas de nuestra época mediante el contraste y evaluación de las informaciones obtenidas en distintas fuentes.
 - Desarrollar el sentido de la observación y diseñar procedimientos que les permitan formular hipótesis.

- Elaborar diferentes documentos y materiales gráficos (fotografías, diapositivas, carteles, esquemas para publicaciones).
- Llegar a conclusiones y saber comunicar los resultados del trabajo.

MEMORIA

Las distintas actividades incluyen la realización de talleres culinarios dirigidos a educar el paladar y hacer de la cocina algo divertido, apreciar la diversidad de alimentos y las diferentes formas de cocinarlos. En cada taller los alimentos se manipulan y se cocinan, confeccionando un plato que es consumido al término de la actividad. Con las prácticas realizadas en los talleres se ha confeccionado un Libro Viajero de recetas y se han celebrado las I Jornadas de alimentación saludable. También se han llevado a cabo diferentes trabajos de investigación sobre temas relacionados con la prevención de la obesidad y las situaciones y conductas de riesgo para la salud. Por otra parte, se ha potenciado la realización de actividad física durante el tiempo de recreo y participado en el programa de educación para el consumo “Consumópolis”, realizando una exposición sobre comercio justo y responsable. Otras actividades han sido la realización de excursiones (ruta del aceite) y visitas a fábricas de alimentos de la ciudad.

MATERIALES ELABORADOS

- Documentos sobre trabajos basados en investigación-acción
- Libro Viajero de recetas
- Exposición sobre comercio justo y responsable
- Cartelería y folletos de las I Jornadas de alimentación saludable



OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LAS ACCIONES E INTERVENCIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO DOCENTE

Para cada etapa educativa, en las siguientes tablas se ofrecen orientaciones y sugerencias para el desarrollo de actuaciones de educación para la salud en el centro docente, en función de:

- Los objetivos: se refieren a aprendizajes a conseguir en las áreas cognitiva, emocional y de las habilidades y están vinculados a los objetivos generales de la etapa.
- Los contenidos de las actividades propuestas para el desarrollo de habilidades: son tan importantes como las que abordan conocimientos y actitudes. Todas sirven para mejorar las capacidades y las competencias que permiten al alumno elegir las opciones y estilos de vida más saludables. Se incluyen contenidos de índole biológica, psicosocial, de refuerzo de comportamientos saludables e interacción con los factores dirigidos a evitar los riesgos (destrezas, creencias, actitudes, experiencias, etc...).
- La información y propuesta de actividades a la familia: la efectividad de las actividades educativas que se ponen en marcha en el centro docente es mayor cuando los padres y madres reciben la correspondiente información actualizada y se implican como modelos en el hogar.

Educación Infantil

Objetivos generales relacionados

- a.** Descubrir y construir, a través de la acción, el conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, actuar con seguridad y aprender a respetar las diferencias
- b.** Observar y explorar el mundo que les rodea a través del juego y de la acción. Desarrollar actitudes de curiosidad y conversación
- c.** Adquirir hábitos de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección
- d.** Construir una imagen ajustada de sí mismo y desarrollar las capacidades afectivas
- e.** Establecer relaciones positivas con los iguales y los adultos. Adquirir pautas elementales de convivencia y relación social
- f.** Regular la conducta y ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p>HIGIENE Y ASEO PERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia de una correcta higiene corporal: saber que es necesario ducharse y lavarse el cabello frecuentemente, cambiarse de ropa a menudo y siempre que esté sucia • Mantenerse limpio y aseado • Aprender a lavarse la cara y el cuello • Realizar adecuadamente el lavado de manos antes de las comidas, después de ir al inodoro y siempre que estén sucias • Conocer y realizar el procedimiento adecuado de limpieza nasal e identificar cuándo es necesario. No usar el pañuelo de otra persona
<p>HIGIENE BUCODENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la técnica de cepillado de dientes correctamente • Identificar qué elementos son necesarios para realizar el cepillado dental y su cuidado (enjuagar el cepillo y dejarlo en un lugar adecuado después del cepillado...) • Saber cuándo es necesario lavarse los dientes (después de las comidas y antes de acostarse) • Reconocer alimentos que dañan los dientes ("chuches", golosinas...)
<p>USO CORRECTO DEL INODORO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el uso correcto de los sanitarios y cómo mantenerlos en buenas condiciones higiénicas (vaciar la cisterna después del uso, no arrojar papeles al suelo, cerrar los grifos tras lavarse, no echar objetos dentro del inodoro...) • Aprender a limpiarse correctamente después de orinar o defecar, de delante hacia atrás, especialmente las niñas

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Canciones, poesías, etc. en las que se haga referencia a las diferentes partes del cuerpo de manera sencilla y a cómo mantenerlas limpias • Elaboración de fichas, murales, pictogramas relacionados con la higiene y el aseo personal • Realización de ejercicios prácticos de cómo se realiza el lavado y secado de manos • Explicación de cuándo es necesario realizar el lavado de manos • Obligación y supervisión en el aula del lavado de manos después de ir al inodoro y antes de las comidas (por ejemplo antes del recreo) • Demostración de cómo limpiarse la nariz y cuándo es necesario • Supervisión de la limpieza de la nariz • Juegos en las que se realicen simulaciones mímicas de aspectos de higiene relativos a diferentes momentos del día 	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de higiene adecuada del cuerpo, cabello, ropa... • Autonomía progresiva en la adopción de hábitos de higiene • Cómo enseñar a lavarse la cara, el cuello y las manos • Aprendizaje de técnicas básicas de vestido (abrochar botones, atar cordones, ponerse las prendas de ropa...) • Obligatoriedad del lavado de manos antes de las comidas y después de ir al servicio • Obligatoriedad de la limpieza de la nariz con un pañuelo • Provisión de pañuelo (de tela o desechable) cuando el niño vaya al colegio
<ul style="list-style-type: none"> • Demostraciones del cepillado dental con la ayuda de una arcada y un cepillo de dientes • Cada alumno trae al colegio su taza y cepillo identificados con su nombre y se dejan en un lugar adecuado • Preparación de un espacio con lavabo dónde se realice el cepillado dental y los alumnos puedan dejar sus enseres • Programación del lavado de dientes después de las comidas, habilitando horarios y espacios para este fin (por ejemplo: que los escolares se laven los dientes después del recreo) • Realización de fichas, murales y carteles alusivos a la limpieza de los dientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoriedad de cepillarse los dientes después de cada comida y antes de irse a dormir • Provisión de un cepillo de dientes adecuado a la edad del niño y cambio de éste cada 3-4 meses • Inicio del cepillado dental sin pasta de dientes hasta que el niño sepa enjuagarse, ya que hay riesgo de tragar la pasta. Posteriormente se pueden utilizar cremas infantiles, evitando las que tienen un efecto antisarro. • Alimentación saludable en el hogar, evitando el consumo excesivo de chucherías, golosinas, caramelos, dulces y otros alimentos cariogénicos • Revisión periódica de la dentadura. Si se detectan piezas con caries, visitar al dentista
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de cómo hay que utilizar los aseos y qué es lo que no se debe hacer en ellos para que se mantengan limpios • Atención a las demandas de los escolares en relación con sus necesidades fisiológicas • Provisión de papel higiénico en los servicios del colegio 	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene después de realizar necesidades fisiológicas, desde delante hacia atrás • Obligación de dejar el aseo en buenas condiciones tras su uso (vaciar la cisterna, no dejar papeles por el suelo, etc.)

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
HIGIENE POSTURAL	<ul style="list-style-type: none">• Mantener una correcta higiene postural: agacharse y mantenerse sentado correctamente
HIGIENE DEL VESTIDO Y CUIDADO DE LOS OBJETOS PERSONALES	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a mantener limpia y aseada la ropa• Saber que hay que dejar la ropa y sus objetos personales bien colocados y en su sitio, tanto en casa (al irse a la cama, al cambiarse...) como en el colegio (el abrigo, el "baby"...) • Identificar algunos materiales que ensucian• Saber que hay que mantener los objetos personales limpios y ordenados
SUEÑO Y DESCANSO	<ul style="list-style-type: none">• Conseguir una buena higiene del descanso• Conocer la importancia de dormir lo suficiente



	ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
	<ul style="list-style-type: none"> Observación de las posturas incorrectas en las actividades realizadas en el aula y corrección de éstas Demostración de las posturas correctas mientras se está sentado, al agacharse... 	<ul style="list-style-type: none"> Observación de las posturas incorrectas que el escolar mantiene en el hogar para poder corregirlas Posturas correctas a adoptar
	<ul style="list-style-type: none"> Obligación de dejar los objetos de la clase en buen estado: recoger los juegos cuando se terminen de usar, cuidar el material necesario para realizar las tareas y dejarlo como se ha encontrado, etc. Colocación de los abrigos y otros objetos personales en los percheros Juegos y actividades con pinturas al agua, ceras blandas, tizas... 	<ul style="list-style-type: none"> Aspectos relacionados con el cuidado de la ropa y de los enseres personales: mantenimiento de sus pertenencias limpias y ordenadas, colocación de la ropa, procura no mancharse en exceso, etc. Si es necesario, poner al escolar un "baby" antes de ir al colegio
	<ul style="list-style-type: none"> Juegos, pictogramas, murales o canciones, referidas al descanso y reposo adecuados 	<ul style="list-style-type: none"> Número de horas de descanso necesarias Condiciones de la habitación que facilitan el sueño

ALIMENTACIÓN	OBJETIVOS	
<p>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer e identificar los diferentes tipos de alimentos y saber diferenciar los que son más saludables • Consumir más a menudo los alimentos más saludables (frutas, verduras, lácteos...) • Entender la importancia de un desayuno variado y equilibrado • Identificar los diferentes sabores de los alimentos: dulce, salado, amargo, ácido • Distinguir las cinco comidas del día: desayuno, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena • Conocer los alimentos que se suelen tomar en cada una de las comidas diarias • Valorar la trascendencia del consumo suficiente de agua a lo largo del día para una buena salud • Saber las desventajas para la salud del consumo de alimentos como las golosinas, "chuches", bollería industrial, dulces, comida basura, etc. Consumir estos alimentos con moderación 	
<p>NORMAS DE HIGIENE ALIMENTARIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos siempre antes de comer • Saber que no se deben coger alimentos que se hayan caído al suelo • No compartir alimentos o bebidas con otros, especialmente cuando esto implique morder en el mismo sitio o beber del mismo vaso, pajita, lata, etc. • Beber agua de grifos y fuentes de manera correcta (no chupar de donde sale el agua de la fuente, del grifo...) 	
<p>NORMAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a masticar correctamente los alimentos • Conocer y utilizar de manera adecuada todos los utensilios de la mesa: cubiertos, servilletas, platos... • Comportarse correctamente en la mesa: no hablar con la boca llena, masticar con la boca cerrada, utilizar los cubiertos para comer, etc. • Mantener una postura adecuada cuando se come en la mesa 	

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dibujar alimentos, colorearlos, recortarlos, picarlos • Moldear alimentos con plastilina • Juegos como las cocinitas o los mercados • Canciones, poesías y adivinanzas sobre la alimentación y la nutrición • Elaboración de fichas y murales sobre los alimentos • Recordatorio de la importancia de desayunar en casa y traer al colegio un almuerzo saludable • Observación del tipo de almuerzo que el escolar trae al colegio • Realizar un almuerzo en el recreo con alimentos saludables • Juegos para el reconocimiento de los alimentos, sus formas y sabores • Clasificación con alimentos de plástico, fichas o dibujos de los alimentos más saludables y los menos saludables • Limitar el consumo de golosinas y chucherías en la escuela • Cuentos relacionados con la alimentación • Talleres de cocina saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de un desayuno variado y saludable en casa para una correcta alimentación y mejor rendimiento escolar • Información a padres y madres sobre los menús que se servirán en el comedor escolar • Alimentos saludables para el almuerzo del escolar (bocadillo, leche, fruta...), evitando la bollería industrial y los dulces o golosinas • Evitar celebrar los cumpleaños en la escuela con chucherías y golosinas, sustituyéndolas por otros alimentos más saludables como fruta, sándwiches, etc. • Colaboración de las familias cuando se realice algún taller o alguna actividad extraescolar relacionada con la alimentación • Alimentación equilibrada y variada en el hogar, complementaria a la comida que se toma en la escuela y en el comedor escolar • Enseñar al niño a comer de todo • Respeto al orden y horario de las comidas que se realizan en el hogar
<ul style="list-style-type: none"> • Obligación del lavado de manos antes de salir al recreo o antes de tomar algún alimento • Vigilancia en el recreo para que no se cojan alimentos del suelo. Explicar la importancia de no tomar alimentos que se han caído al suelo • Explicar por qué no se deben compartir los alimentos y las bebidas • Explicar cómo se debe beber de fuentes y grifos 	<ul style="list-style-type: none"> • Obligación del lavado y secado de manos antes de las comidas • Enseñar a beber de un vaso y de una fuente de agua • Importancia de no compartir alimentos y bebidas • Observación de una correcta higiene en la alimentación: el niño no debe coger alimentos del suelo, no los tira fuera del plato, lava los alimentos crudos antes de comerlos, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Observación de la correcta masticación de los alimentos • Utilización de cubiertos en comidas organizadas en el aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilización de padres y madres para el cuidado de sus propios hábitos, ya que en el hogar son modelos a seguir en cuanto a actitudes, costumbres y comportamientos • Observar que el niño mastica correctamente los alimentos, los tritura e insaliva de manera adecuada y no ingiere más comida hasta que ya ha tragado la que tiene en la boca • Vigilancia del cumplimiento de las normas básicas de comportamiento en la mesa: uso de los cubiertos, de la servilleta, masticar con la boca cerrada, no hablar con la boca llena

ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y TIEMPO LIBRE	OBJETIVOS	
<p style="text-align: center;">CONOCIMIENTO DEL CUERPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las diferentes partes del cuerpo ● Conocer las capacidades motrices del cuerpo y sus limitaciones ● Aprender y diferenciar los conceptos de arriba, abajo, delante, detrás, cerca, lejos... ● Orientarse en el espacio respecto a sí mismo 	
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir mayor control en los movimientos corporales ● Desarrollar las habilidades motrices básicas ● Tener autonomía en las actividades habituales más básicas ● Coordinar adecuadamente los movimientos corporales 	
<p style="text-align: center;">JUEGO Y RELACIÓN CON LOS DEMAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Considerar la actividad física como una manera de relacionarse con los demás ● Aprender juegos que no impliquen la utilización de juguetes y en los que sea necesaria la actividad física ● Valorar la actividad física como un medio para conservar una buena salud ● Reconocer y aceptar las normas o reglas de algunos juegos colectivos 	

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de fichas y murales que indiquen las diferentes partes del cuerpo • Canciones que vayan acompañadas de los movimientos propios de cada parte del cuerpo • Explicación de los conceptos de arriba, abajo, detrás, etc. • Realizar juegos en los que intervengan estos conceptos • Diseño y elaboración de fichas individuales en las que los niños trabajen la localización de la izquierda-derecha (fichas con manos izquierdas y derechas dibujadas que se tengan que rellenar con diferente color...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de las diferentes partes del cuerpo mientras se realiza el baño, se viste, etc. • Aprovechamiento de diferentes situaciones cotidianas que se dan en el hogar para explicar y reforzar los conceptos de arriba, abajo, delante, detrás, izquierda, derecha, etc.
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades o juegos en los que se muevan las diferentes partes del cuerpo y se observen cuáles son sus funciones • Exploración de las posibilidades del movimiento y la postura 	<ul style="list-style-type: none"> • Implicación del niño en las actividades propias del cuidado personal para que adquiera un mayor control de sus movimientos • Cómo involucrar al niño en las tareas domésticas sencillas para favorecer el desarrollo de las habilidades motoras
<ul style="list-style-type: none"> • Organización de juegos en el patio • Enseñar juegos en los que no sea necesaria la utilización de juguetes • Dejar tiempo libre en el patio para que los escolares puedan relacionarse entre ellos y realizar sus juegos libre y espontáneamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicación de tiempo y espacio para el juego y el ocio • Organización en familia de juegos tradicionales que requieran el respeto de normas o reglas básicas • Realización en familia de actividades lúdicas que impliquen movimiento y actividad física • Control de las horas de televisión que ve el escolar diariamente • Importancia de fomentar el desarrollo de hobbies y juegos espontáneos • Realización de excursiones al aire libre (caminatas, paseos, salidas al campo, a parques, etc.) • Valoración positiva del ejercicio físico

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS
<p>PREVENCIÓN GENERAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las limitaciones del cuerpo y su vulnerabilidad ante determinados agentes y situaciones • Identificar las principales situaciones, objetos y sustancias que pueden entrañar peligro • Conocer cómo prevenir los accidentes más comunes • Saber qué hacer y qué no hacer y a quién hay que acudir en caso de accidente
<p>QUEMADURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer que el fuego puede producir graves accidentes • Saber que no hay que acercarse a los fogones cuando se está cocinando • Saber identificar otras fuentes térmicas que pueden producir quemaduras (líquidos calientes, el sol, braseros y estufas, etc.)
<p>DESCARGAS ELÉCTRICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que no hay que tocar los enchufes con los dedos • Comprender que cuando se está mojado o descalzo no debe tocarse ningún aparato eléctrico • Saber que la corriente eléctrica puede ser peligrosa
<p>INTOXICACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las sustancias cuya ingestión o contacto puede ser peligroso (lejías, disolventes, pegamentos...)

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios para el desarrollo de las habilidades motrices y la coordinación de los movimientos Escenificación de una situación de peligro o accidente donde se enseñe qué conductas u objetos pueden ser peligrosos y a quién hay que recurrir en caso de riesgo o accidente 	<ul style="list-style-type: none"> Situaciones, objetos, sustancias y comportamientos que pueden resultar peligrosos Qué se debe hacer y a quién hay que acudir en caso de peligro o cuando se haya producido un accidente Señalización de los posibles peligros existentes en el hogar
<ul style="list-style-type: none"> Murales o carteles en los que se muestren las situaciones peligrosas y cual sería la alternativa correcta (no acercarse a los fogones mientras se cocina, no tocar el fuego, protegerse del sol...) 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar que los niños entren en la cocina cuando se está cocinando En los fogones y cocina, girar los mangos de las sartenes y ollas hacia dentro Lista de situaciones y objetos que pueden provocar quemaduras Importancia del cuidado y vigilancia del niño cuando se realizan actividades que pueden provocar quemaduras, como cocinar, planchar, encender estufas o braseros... Colocación de objetos que puedan provocar fuego accidentalmente (mecheros, cerillas, etc.) fuera del alcance de los niños Aplicación de protector solar antes de las exposiciones al sol
<ul style="list-style-type: none"> Murales o carteles en los que se muestren las situaciones peligrosas y la alternativa correcta (no tocar aparatos eléctricos estando descalzos o mojados, no usar estos aparatos en el baño...) 	<ul style="list-style-type: none"> No ir descalzo por la casa No dejar aparatos eléctricos dentro del cuarto de baño Proteger los enchufes, sobre todo en hogares con niños de menor edad Mantenimiento de los cables y enchufes de la casa en perfecto estado
<ul style="list-style-type: none"> Enseñar en clase qué productos son los más peligrosos y por qué 	<ul style="list-style-type: none"> Colocación de los productos tóxicos y los medicamentos fuera del alcance de los niños y siempre en su envase original, para evitar confusiones No tomar medicinas delante de los niños, ya que tienden a imitar a los adultos. No engañar cuando tengan que tomar medicinas diciéndoles que son caramelos Conocer y tener siempre en lugar bien visible el número de teléfono del Instituto Nacional de Toxicología

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS	
<p>AHOGAMIENTO Y ASFIXIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que no deben introducirse objetos en la boca • No comer mientras se está jugando, corriendo, etc. • No reír mientras se come 	
<p>CAÍDAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subir y bajar por las escaleras despacio, en orden y sin dar empujones a los demás • No correr por los pasillos 	
<p>HERIDAS Y LESIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer que algunos objetos que aparentemente parecen inofensivos (juguetes, material escolar) pueden provocar accidentes (un lápiz muy afilado, un juguete roto) • Identificar riesgos del trato con animales domésticos y del juego en espacios recreativos (campo, parque, etc...) • Saber que las tijeras o los punzones solamente se deben utilizar cuando sea necesario y haya sido requerido por un adulto 	
<p>SEGURIDAD VIAL Y ACCIDENTES DE TRÁFICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender que por la calle hay que ir siempre por la acera y acompañados de un adulto 	

	ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
	<ul style="list-style-type: none"> • Prohibición de introducir objetos en la boca • Vigilancia de los escolares mientras realizan el almuerzo en el recreo • Procurar un ambiente tranquilo donde los niños puedan almorzar 	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilancia del comportamiento durante las comidas: evitar que juegue, corra... • Procurar que los trozos de comida no sean demasiado grandes y evitar dar alimentos potencialmente peligrosos como chicles o caramelos duros • Elección de juguetes que no contengan piezas demasiado pequeñas • Controlar al niño para que no se lleve objetos a la boca • Prohibición de los juegos con bolsas de plástico
	<ul style="list-style-type: none"> • Obligación de entrar y salir del aula en fila india • Prohibición de correr por los pasillos 	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas de protección y vigilancia en ventanas o balcones • Colocación de alfombrillas o dispositivos antideslizantes en la bañera o ducha • Fuera de casa, observar al escolar mientras juegue. Elección de las zonas más seguras • Evitar alfombras sueltas u otros elementos en la casa que puedan provocar caídas (cojines, juguetes...)
	<ul style="list-style-type: none"> • Almacenamiento de los utensilios más peligrosos (tijeras, punzones) en un lugar seguro • Vigilar que los utensilios del aula se utilicen correctamente (juguetes, sacapuntas, tijeras...) • Control de los objetos del aula, desechando aquellos que estén defectuosos o deteriorados y puedan ser potencialmente peligrosos • Comprobar que el material escolar es el apropiado (tijeras romas, lápices poco afilados...) 	<ul style="list-style-type: none"> • No dejar al alcance de los niños objetos punzantes o cortantes (tijeras, cuchillos...) • Cómo tratar a los animales domésticos y mascotas • En parques y en el campo, recomendar no introducir los dedos o las manos en agujeros ni levantar piedras
	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de fichas o murales con semáforos donde se enseñe a distinguir los colores y su significado, con señales de tráfico sencillas (paso de peatones...) y guardias urbanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de que el niño aprenda su nombre y dirección • Normas básicas de tráfico y comportamiento de los peatones. Circular por la calle de la mano de un adulto, cumpliendo las normas para cruzar, caminar por la acera, etc. • Respeto a las normas de seguridad en el interior de vehículos (sillas adaptables, cinturón de seguridad)

SALUD MENTAL	OBJETIVOS
SALUD MENTAL	<ul style="list-style-type: none">● Identificar y aceptar las características y limitaciones individuales● Valorar y respetar las diferencias y opiniones de los demás● Aprender a reconocer los propios sentimientos y saber comunicarlos● Reconocer y exteriorizar las propias necesidades● Respetar los sentimientos, emociones y necesidades del resto de compañeros● Formarse una imagen positiva de sí mismo● Adquirir progresivamente conductas socialmente adecuadas y respetar las normas de educación y convivencia básicas● Desarrollar la capacidad de relación y comunicación

SEXUALIDAD	OBJETIVOS
SEXUALIDAD	<ul style="list-style-type: none">● Conocer las diferentes partes del cuerpo● Reconocer las diferencias anatómicas entre los distintos sexos● Aceptar con naturalidad el propio cuerpo● Saber nombrar adecuadamente los genitales● Valorar la importancia de expresar afecto y recibirlo● Relacionarse con el otro sexo de manera adecuada, sin que se generen actitudes sexistas o de rechazo

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas para señalar las partes del cuerpo humano. Fichas alusivas a las diferencias físicas entre las personas • Enseñanza de los hábitos de educación y convivencia básicas • Resolución de problemas mediante el diálogo • Fomento de relaciones personales positivas entre los compañeros de clase • Organización de trabajos o tareas en grupos • Realización de asambleas donde los alumnos tengan la oportunidad de expresarse y comunicarse 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento de la educación en valores para el respeto de todas las personas independientemente de su sexo, raza, cultura o religión • Resolución de problemas cotidianos mediante el diálogo • Dedicación de tiempo diario para facilitar el diálogo entre padres e hijos, expresando sentimientos, emociones y necesidades • Creación de un ambiente familiar de respeto, en el que se valoren las normas de convivencia básicas • Construcción de un ambiente familiar de afectividad, donde el niño se sienta protegido y querido • Valoración positiva de las actitudes y los objetivos conseguidos para reforzar la autoestima

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas, murales, puzzles o canciones que expliquen las diferentes partes del cuerpo, tanto femenino como masculino 	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo enseñar a distinguir las diferentes partes del cuerpo • Cómo explicar que hay diferencias entre el cuerpo de los niños y las niñas, así como entre los niños y los adultos • Creación de un ambiente familiar no sexista, en el que se compartan las tareas del hogar • Información sobre bibliografía y otros materiales que faciliten las explicaciones

CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none">• Valorar positivamente el juego sin juguetes• Reconocer que los juguetes y otros objetos anunciados no son siempre tan interesantes o atractivos como pueden parecer inicialmente• Adquirir conciencia de que los objetos, el material escolar, el papel utilizado, etc. ha de ser usado correctamente y no debe desperdiciarse• Aprender a escoger los objetos por su utilidad• Aprender que no hay juegos ni juguetes específicos para cada sexo

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">MEDIO AMBIENTE Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los elementos que componen el medio ambiente• Valorar la importancia del sol, agua, aire, etc. como elementos indispensables para la vida• Saber que un entorno limpio y ordenado es fundamental para tener buena salud• Inculcar el respeto por uno mismo y el medio que le rodea• Conocer los entornos naturales más próximos y mostrar un comportamiento respetuoso hacia sus plantas, animales, ríos...• Entender las causas básicas de la contaminación de suelo, aire, agua, etc.• Adquirir conocimientos básicos sobre la clasificación, el reciclado y la eliminación de residuos• Valorar la importancia del ahorro de agua

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Organización de juegos en el patio en los que no sean necesarios los juguetes (juegos con arena, corro...) • Uso de material escolar colectivo. Aprender a cuidarlo y a utilizarlo adecuadamente • Aprovechamiento máximo del material en la escuela (escribir por ambos lados del papel, no sacar punta a los lápices con demasiada frecuencia...) • Comentarios y oportunidades para dialogar sobre los anuncios, el consumo... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento del juego sin juguetes en el hogar, potenciando los juegos tradicionales en familia y evitando el uso excesivo de juguetes y otros objetos como vídeos, juegos de ordenador, consola... • Visionado de televisión en un horario adecuado, controlando los programas. Aprovechar los anuncios para comentarlos y hablar sobre la publicidad y las principales estrategias que se emplean para inducir a la compra de productos • Ofertas alternativas a la televisión y a las nuevas tecnologías. Control del número de horas dedicadas al ocio pasivo • Utilización correcta de las pertenencias personales, fomentando el ahorro e impidiendo el derroche • Reflexiones en familia sobre los anuncios publicitarios

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Organización de excursiones al campo • Visitas a granjas-escuela, en las que los escolares puedan entrar en contacto con los animales • Establecimiento de normas básicas para mantener un entorno limpio y ordenado • Cuidado de plantas y animales domésticos (hámster, canarios, tortugas...) en clase. Turnos y normas para su cuidado • Explicación de la importancia de no derrochar agua mientras se realice el lavado de manos, dientes, etc. en el aula. Demostración de cómo realizar estas actividades ahorrando agua (cerrar el grifo mientras se realiza el cepillado, no abrir demasiado el grifo...) • Obligación de tirar los desperdicios en el lugar adecuado: el aluminio o envases del desayuno en la papelera, los papeles en un contenedor para el reciclaje... 	<ul style="list-style-type: none"> • Información sobre la programación de excursiones al medio natural o granja-escuela • Normas para el mantenimiento de un hogar limpio y ordenado • Fomento de la clasificación de residuos en el hogar • Potenciación de las actividades de reciclaje • Ahorro de agua y electricidad en el hogar • Utilización preferente de bolsas de plástico reutilizables para los bocadillos del almuerzo, en vez del papel de aluminio

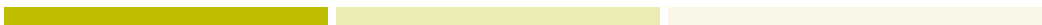
PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS	OBJETIVOS
PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS	<ul style="list-style-type: none">• Aprender que el tabaco y las bebidas alcohólicas son perjudiciales para la salud• El tiempo dedicado a ver la televisión o a otras tecnologías no debe ser excesivo• Comenzar a formar una personalidad asertiva y aprender a decir "no"

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	OBJETIVOS
MEDIO AMBIENTE Y SALUD	<ul style="list-style-type: none">• Valorar la importancia de la labor de los profesionales de salud, médicos, enfermeros...• Saber reconocer los síntomas de las enfermedades• Adoptar las normas básicas de higiene para la prevención de enfermedades infecciosas (no chupar objetos, lavarse las manos...)



ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo sobre las consecuencias y problemas ocasionados por el exceso o abuso de bebidas, comidas... • Identificación de sustancias que pueden resultar nocivas para la salud • Detección de problemas en el núcleo familiar (profesorado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de padres y madres como figuras modelo en la adopción de hábitos saludables • Visionado de la televisión con los hijos, en horario adecuado, controlando la influencia de la publicidad emitida • Enseñar a decir “no” cuando sea necesario • Establecimiento de límites y normas en el ámbito familiar de obligado cumplimiento

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Cumplimiento de normas para la prevención de las enfermedades (no coger cosas del suelo, lavarse las manos antes de comer, no compartir alimentos ni beber de la misma taza o vaso...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a los controles de Salud Infantil y actualización del calendario de vacunaciones • Implementación de las recomendaciones del profesional de salud • Normas básicas dirigidas a la prevención de enfermedades y la promoción de la salud de toda la familia • Evitar el uso de medicamentos en el ámbito familiar si no han sido prescritos por el médico





Educación Primaria

Objetivos generales relacionados

- a. Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas. Prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía, el respeto a los derechos humanos y el pluralismo propio de una sociedad democrática
- b. Desarrollar hábitos de trabajo individual y en equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje
- c. Adquirir habilidades para la prevención y la resolución pacífica de conflictos que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar, escolar y con los grupos sociales con los que se relacionan
- d. Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres. Adoptar una actitud de rechazo de cualquier prejuicio y de no discriminación por razones personales, sociales, económicas, culturales, de creencias o de raza
- e. Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social
- f. Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y potenciar comportamientos que favorezcan su cuidado
- g. Desarrollar capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás. Desarrollar actitudes de defensa activa de la paz y en contra de la violencia, de los prejuicios de cualquier tipo y de los estereotipos sexistas
- h. Fomentar la educación vial y las actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico
- i. Plantear soluciones a problemas y necesidades de la vida diaria mediante su identificación, planificación y búsqueda de alternativas constructivas y creativas, utilizando fuentes de información, conocimientos adquiridos, recursos materiales y la colaboración de otras personas

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p>HIGIENE Y ASEO PERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer los beneficios de una higiene adecuada: sensación agradable para uno mismo y para los demás, prevención de enfermedades ● Conocer el propio cuerpo y las normas higiénicas necesarias para su cuidado ● Responsabilizarse de la higiene corporal ● Conocer los productos necesarios para una buena higiene (gel, champú, cepillos...) y saber utilizarlos de manera correcta ● Adquirir hábitos de higiene adecuada de piel y cabello. Baño o ducha diariamente o al menos 3 veces por semana y siempre después de la realización de ejercicio físico. Si la ducha no se realiza diariamente, lavado diario de genitales, axilas, ano y pies ● Conocer los inconvenientes del sudor en la piel durante demasiado tiempo: mal olor, irritaciones... ● Ser consciente de la importancia de la higiene de manos y uñas para evitar la transmisión de microorganismos ● Realizar un correcto lavado de manos después de ir al aseo, antes de las comidas y siempre que estén sucias ● Llevar las uñas cortas y limpias ● Cuidar y llevar limpia tanto la cara como los ojos, orejas, nariz ● Aprender las funciones de la mucosidad. Debe ser retirada cuando se produce en exceso ● Uso correcto del pañuelo para limpieza nasal. No introducir ningún objeto ni el dedo en la nariz ● No se deben intercambiar pañuelos ni toser o estornudar sobre alimentos o personas ● Conocer cuáles son los órganos de los sentidos, sus funciones, los elementos que los componen, cómo protegerlos y qué agentes pueden resultar nocivos (poca iluminación, música demasiado fuerte...)
<p>HIGIENE DEL CABELLO PREVENCIÓN DE PEDICULOSIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir el hábito de lavarse el cabello una o dos veces por semana ● Identificar la pediculosis como un problema para la salud, frecuente pero evitable ● Conocer cómo se puede prevenir: no intercambiar gorras, gomas del pelo, diademas...

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA

- Estudio de las diferentes partes del cuerpo, sus sistemas, órganos y funciones. Utilización de un esqueleto, dibujos, láminas, piezas desmontables, fichas...
- Disposición de espacios adecuados y tiempo para el aseo básico (manos, cara) cuando sea necesario (antes o después del recreo, después de ir al baño)
- Provisión del material necesario para la higiene básica en los aseos del colegio
- Realización de fichas, canciones, murales y dibujos donde aparezcan actividades para la higiene y cuidado del cuerpo
- Vídeos donde aparezcan hábitos de higiene adecuados e inadecuados para comentarlos después en clase, distinguiendo los que son correctos de los que no lo son
- Elaboración de fichas o ejercicios con viñetas donde aparezcan imágenes relacionadas con la higiene personal para ordenarlas en la secuencia correcta
- Realización de trabajos por grupos en los que se hable de temas relacionados con la higiene (cómo se elabora el jabón, la higiene a través de la historia, principales enfermedades relacionadas con la falta de higiene...). Presentación de estos trabajos al resto de la clase, oralmente o colgados en paneles o murales

- Control del aseo diario del escolar
- Importancia de la higiene corporal y la asistencia a clase limpio y aseado
- Fomento de la autonomía del escolar en los hábitos higiénicos
- Obligatoriedad del lavado de manos con agua y jabón antes de las comidas y después de ir al aseo
- Recorte de uñas por sí mismos
- Mantenimiento de iluminación adecuada en el lugar de estudio

- Explicación de la pediculosis: qué son los piojos, cómo se transmiten y qué hacer para prevenirlos (no intercambiar gomas, gorras...) o eliminarlos. Utilización de dibujos, diapositivas...
- Realización de un coloquio donde los niños expongan lo que conocen del tema

- Lavado del cabello periódicamente y cepillado del mismo diariamente
- Medidas preventivas y de tratamiento oportunas ante la pediculosis (piojos). Folleto informativo "Contra los piojos..." (Consejería de Salud y Bienestar Social)
- Vigilancia de signos que indiquen pediculosis. Observación detenida de la cabeza del escolar si se rasca o se queja de picor

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p>HIGIENE BUCODENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Distinguir los tipos de dentición (de leche y definitiva), las piezas dentales y sus respectivas funciones ● Conocer la importancia del correcto cuidado de la boca ● Identificar la caries como una de las principales enfermedades de los dientes. Conocer cómo se produce y las principales causas: mala higiene, alimentos con muchos azúcares... ● Conocer la importancia del flúor y el cepillado de dientes para prevenir la caries ● Aprender la técnica del cepillado de dientes ● Realizar el cepillado de dientes con dentífrico después de las comidas y antes de acostarse ● Aprender el uso correcto del hilo dental ● Saber cuáles son los alimentos más cariogénicos ● Disminuir el consumo de alimentos cariogénicos como “chucherías”, dulces, chicles... ● Realizar los enjuagues con los colutorios fluorados cada 15 días ● Saber que no se deben utilizar los dientes con otro fin que no sea el de masticar o morder alimentos (abrir envases, morder lapiceros...)
<p>USO CORRECTO DEL INODORO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber utilizar correctamente el papel higiénico y limpiarse adecuadamente ● Utilizar correctamente los sanitarios, manteniéndolos en buenas condiciones: vaciar la cisterna después del uso, no tirar papeles al suelo, cerrar los grifos después de lavarse, no echar objetos dentro del inodoro...
<p>HIGIENE POSTURAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer y mantener las normas para una buena higiene postural al sentarse, coger cosas del suelo, colgarse la mochila, dormir... ● Aprender a organizar la mochila y no sobrecargarla con cosas innecesarias

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA

- Estudio de la anatomía y fisiología de la boca con la ayuda de dibujos, arcada dental, etc.
- Explicación de los diferentes tipos de dientes y la función que tienen
- Encuesta sobre las creencias que tienen los alumnos sobre la caries
- Charla sobre la caries, principales causas que la producen, consecuencias que tiene y cómo evitarla
- Exposición de otros problemas de salud derivados de deficiencias en la higiene dental: sarro, gingivitis...
- Demostración de la técnica correcta del cepillado de dientes y uso del hilo dental mediante diapositivas, transparencias, dibujos, arcadas, etc.
- Cepillado de dientes después de comer alimentos, habitando tiempos y espacios para esta actividad
- Identificación de los principales alimentos cariogénicos consumidos en la escuela (recreo, celebración de cumpleaños...)
- Realización de talleres en los que se clasifiquen alimentos en función de su capacidad para producir caries
- Distribución de los estuches de colutorios fluorados a los alumnos. Explicación de su uso y periodicidad del colutorio

- Prevención de la caries dental y el uso correcto de los colutorios fluorados
- Cepillado de dientes, después de cada comida y antes de acostarse
- Señalar en un calendario, con la colaboración del niño, los días en los que se debe realizar el enjuague con el colutorio fluorado (cada 15 días)
- Control del consumo excesivo de alimentos cariogénicos como golosinas, bebidas azucaradas...
- Al celebrar el cumpleaños, obsequiar al resto de alumnos con sándwiches pequeños, trozos de fruta, etc. en vez de golosinas y “chucherías”
- Importancia de la visita al dentista cuando se detecte algún problema bucodental o para revisión

- Provisión de papel higiénico y jabón en los aseos del colegio
- Vigilancia del uso correcto de los aseos
- Establecimiento de normas para el cuidado de los aseos del colegio

- Utilización del papel higiénico sin desperdiciarlo
- Limpieza correcta después de ir al baño, de delante hacia atrás

- Corrección de las malas posturas observadas en el aula
- Explicación de la postura adecuada a mantener durante las clases
- Compromiso de no sobrecarga de tareas para casa, para no aumentar en exceso el peso de las mochilas
- Utilización de material común o almacenamiento de materiales que no sean utilizados en casa en el aula, para disminuir el peso de las mochilas

- Adopción de postura correcta al sentarse, estando de pie y al acostarse
- Corrección de las posturas inadecuadas observadas en casa
- Organización de la mochila, repartiendo bien el peso

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
HIGIENE DEL VESTIDO	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a vestirse por sí solos• Valorar el cuidado e higiene de la ropa• Importancia del cambio de ropa siempre que esté sucia. Cambio de ropa interior diariamente• Valorar el cuidado de la ropa y el calzado. Aprender a doblar la ropa, guardarla o colgarla en su sitio• Asociar cada prenda de vestir con una estación del año• Aprender a atar y desatar los cordones de los zapatos
HIGIENE Y CUIDADO DE LOS OBJETOS	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la importancia del cuidado y orden de los objetos que se utilicen tanto en casa como en la escuela• Aprender a respetar el entorno en el que vive y se relaciona: casa, clase, patio, calle...
SUEÑO Y DESCANSO	<ul style="list-style-type: none">• Importancia de dormir y descansar un número suficiente de horas

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> Fichas con muñecos de papel recortables para que los niños dibujen, coloreen y recorten trajes de invierno y verano Excursiones a fábricas textiles o de calzado 	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a vestirse, explicando cómo se hace. Dejar que gradualmente lo haga el niño por sí mismo para que consiga autonomía Ropa adecuada para cada estación del año Observación y vigilancia del cuidado de la ropa por parte del niño Importancia de la higiene y del aspecto personal en la relación con los demás Limpieza del calzado. Enseñar a atar y desatar los zapatos
<ul style="list-style-type: none"> Establecimiento de turnos para el cuidado del aula: limpieza de mesas, pizarra, borrador... de manera que participen todos los alumnos 	<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tareas a realizar en el hogar: hacer la cama diariamente, ayudar a poner y quitar la mesa, etc. Cuidado de los objetos. Mantenimiento del entorno limpio y ordenado
<ul style="list-style-type: none"> Explicación de la importancia de un descanso adecuado para un óptimo rendimiento en clase 	<ul style="list-style-type: none"> Número de horas de descanso necesarias Control del número de horas ante el televisor, videojuegos, ordenador. Evitar su uso antes de acostarse



ALIMENTACIÓN	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE</p>	<ul style="list-style-type: none">● Comprender la necesidad de la alimentación para la vida● Conocer los beneficios de una dieta equilibrada y las consecuencias de una alimentación inadecuada● Saber que las pautas de alimentación están condicionadas por factores sociales, culturales, económicos, etc.● Ser conscientes de la influencia de la propaganda y los medios de comunicación en los hábitos de alimentación● Aprender la anatomía y funcionamiento de los aparatos que intervienen en el proceso de la nutrición. Requerimientos de energía y nutrientes en función de la edad, sexo, actividad física, etc.● Distinguir entre los distintos tipos de nutrientes, la función que tienen en el organismo y en qué alimentos se encuentran. Todos los nutrientes son igualmente importantes y para obtenerlos hay que comer de todo (no hay alimentos perjudiciales)● Adquirir hábitos de alimentación saludable● Valorar la importancia del desayuno en la dieta para un rendimiento adecuado● Realizar cinco comidas al día● Conocer la frecuencia de consumo de los alimentos (pirámide de la alimentación)● Consumir más cantidad de líquidos, sobre todo de agua y reducir el consumo de otro tipo de bebidas: refrescos, zumos azucarados...● Conocer las sustancias que no se consideran alimentos: bebidas alcohólicas, bebidas refrescantes...

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación del proceso de la nutrición y de los órganos que intervienen en ella • Sesiones en que se explique la clasificación de los alimentos según los nutrientes que los componen y las cantidades recomendadas para una alimentación saludable y equilibrada • Coloquios sobre la alimentación en las diferentes culturas y religiones • Debates sobre las técnicas de publicidad, sobre anuncios de actualidad • Dibujos de alimentos para colorear y recortar. Clasificación de estos según los nutrientes que los componen o según la frecuencia de consumo recomendada • Aprendizaje de los diferentes pesos y medidas que se utilizan para referirse a los alimentos • Encuesta en la clase sobre los alimentos que más gustan a los alumnos. Coloquio sobre las características de los alimentos más populares • Talleres de cocina en los que se preparen alimentos saludables • Elaboración de póster o murales entre toda la clase, que permanezcan expuestos para recordar los hábitos de alimentación que hay que conseguir • Calendarios donde se indiquen los alimentos de temporada • Juego en los que se relacionen diferentes animales con los alimentos que se derivan de ellos, usando láminas, cartas, fichas, etc. • Celebración de cumpleaños u otros acontecimientos con alimentos saludables: sándwiches pequeños, frutas, etc. • Eliminación de máquinas expendedoras de golosinas y “snacks” de los colegios 	<ul style="list-style-type: none"> • Información del menú del comedor escolar de manera semanal o mensual, para que los padres puedan completar en casa la alimentación del escolar • Importancia de la realización de un desayuno adecuado en el hogar • Preparación de un almuerzo saludable de media mañana: un bocadillo pequeño, una pieza de fruta, etc. • Consecuencias del consumo continuado de golosinas, bollería industrial, “snacks” y bebidas azucaradas. Indicar alternativas a estos alimentos para los desayunos y meriendas • Limitación del consumo excesivo de alimentos poco saludables • Obsequio a los compañeros en los cumpleaños con alimentos saludables, evitando las golosinas • Alimentación saludable en el hogar. Reforzar la importancia que tienen las actuaciones de los padres y madres como modelo a seguir por los hijos • Aumento del consumo de agua durante las comidas, evitando refrescos y bebidas azucaradas • Los anuncios y las tácticas utilizadas en la publicidad para vender los productos alimenticios

ALIMENTACIÓN	OBJETIVOS	
NORMAS DE HIGIENE ALIMENTARIA	<ul style="list-style-type: none">• Respetar las normas básicas de conservación y manipulación de los alimentos. Exigir que los otros respeten estas normas• Conocer aspectos básicos relativos a la cadena alimenticia: producción, distribución, almacenamiento y conservación de los alimentos• Lavarse las manos siempre antes de comer• Saber que no hay que coger alimentos que se hayan caído al suelo• No compartir alimentos o bebidas con otros, especialmente cuando implique morder en el mismo sitio o beber del mismo vaso, pajita, lata• Beber agua de grifos y fuentes de manera correcta (no chupar de donde sale el agua de la fuente o del grifo)	
NORMAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Apreciar los aspectos agradables que implica la alimentación• Valorar el acto de la comida como una forma de relación social y familiar• Conocer las normas básicas de comportamiento en la mesa• Saber utilizar correctamente los cubiertos en las comidas	



ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoriedad de lavarse las manos antes del almuerzo del recreo y de la comida, en caso de que el niño se quede en el comedor escolar • Ejercicios para explicar las normas de manipulación y conservación de los alimentos • Excursiones a fábricas, mercados, etc. Realización de trabajos sobre lo aprendido en las excursiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoriedad del lavado de manos antes de las comidas • Normas de manipulación, almacenamiento y conservación de los alimentos en el hogar • Limpieza de los utensilios que se usan para cocinar y comer
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de cubiertos y utensilios de la mesa en comidas organizadas en el aula (después del taller de cocina...) • Vigilancia del cumplimiento de las normas básicas de comportamiento durante las comidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la realización de las comidas en familia, en la misma mesa, evitando poner la televisión para favorecer la comunicación • Observación de las normas de comportamiento en la mesa

ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y TIEMPO LIBRE	OBJETIVOS
<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el cuerpo y la actividad física como medio de disfrute de las posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre • Conocer los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar • Utilizar las capacidades físicas y habilidades motrices para adaptar el movimiento a las condiciones de cada situación • Realizar de forma autónoma actividades deportivas que exijan un nivel de esfuerzo y destreza • Participar activamente en las actividades de educación física • Concepción lúdica del ejercicio físico y la práctica deportiva, evitando la competitividad y aceptando las limitaciones • Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo
<p>OCIO Y TIEMPO LIBRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar positivamente el tiempo dedicado al ocio y al descanso • Participar en actividades de ocio saludable • No abusar de ordenadores, videojuegos, etc. Dedicar el tiempo de ocio a actividades al aire libre • Reducir el número de horas de visionado de la televisión • Adquirir un juicio crítico para seleccionar los programas de televisión • Saber que ver la televisión y jugar con el ordenador o videojuegos excesivamente puede ser nocivo para la salud física y mental • Desarrollar la capacidad de juego en grupo y el respeto por las normas y reglas • Saber compartir juguetes y juegos con los demás

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la participación dando un carácter divertido y lúdico a las clases de educación física • Programación de deportes diferentes adecuados a las diferentes temporadas, la disponibilidad de instalaciones y la demanda de los alumnos • Explicación de las reglas de juego de los deportes • Obligatoriedad del calentamiento antes del comienzo del ejercicio físico y de la realización de estiramientos antes y después de éste • Motivación en las clases de educación física, evitando ser demasiado exigente y adaptándolas según las capacidades individuales • Fomento del juego limpio y la deportividad. Evitar la competitividad • No usar la actividad física como castigo 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica regular de actividad física • Fomento del desplazamiento a pie hasta el centro escolar, siempre que sea posible • Oferta de facilidades para el ocio activo de los niños • Importancia de la figura de los padres y madres como modelos para los hijos en cuanto a la realización de actividad física • Indumentaria necesaria (ropa, zapatillas...) para la realización adecuada de actividad física
<ul style="list-style-type: none"> • Dedicación de tiempo para el ocio dentro del horario lectivo • Organización de actividades de ocio extraescolar al aire libre • Disposición de las instalaciones deportivas del colegio para su uso en horario no lectivo • Realización de actividades deportivas, danza, baile, etc. como alternativas de ocio saludable • Realización de excursiones que faciliten la práctica de actividades al aire libre • Apertura de la biblioteca de la escuela en horario no lectivo • Compromiso de lectura de un libro (puede ser prestado por la biblioteca) a lo largo del curso escolar 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la figura de los padres y madres como modelos para los hijos. Es recomendable no pasar muchas horas viendo la televisión • Fomento del juego sin juguetes • Potenciación del gusto por la lectura en el tiempo de ocio • Recomendación de compartir materiales y juguetes con otros niños • Realización de deporte fuera del horario escolar • Control de los programas visionados en la televisión, ayudando a escoger los más educativos. Control de las páginas de internet visitadas • Compartir las horas de juego con otros niños

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS
<p>PREVENCIÓN GENERAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las causas principales de accidentes y sus consecuencias ● Saber identificar riesgos y peligros en el entorno ● Reconocer el significado de las señales y símbolos que indican peligro ● Saber qué hacer en caso de accidente o riesgo y a quién llamar o dónde acudir ● Saber que no deben subir solos en el ascensor
<p>QUEMADURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber que no solo el fuego puede producir quemaduras, sino también algunos aparatos eléctricos (plancha, radiador...) y líquidos calientes ● Identificar las sustancias inflamables y conocer los riesgos que entraña su manipulación ● Consecuencia para la salud de las quemaduras ● Saber que las exposiciones prolongadas al sol pueden provocar quemaduras
<p>DESCARGAS ELÉCTRICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer los riesgos de la electricidad ● Saber las normas de uso de los aparatos eléctricos (no tocarlos cuando se está mojado o descalzo, desenchufarlos siempre después de utilizarlos, tirando del enchufe y no del cable...) ● Ser conscientes del riesgo de jugar cerca de un televisor
<p>INTOXICACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las causas de las intoxicaciones: gases, líquidos, productos químicos, productos de uso habitual, etc. ● Aprender el significado de los símbolos que identifican las etiquetas de los productos tóxicos ● Saber que los medicamentos solo se pueden tomar cuando se está enfermo

	ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de fichas, murales y trabajos donde se expliquen los principales riesgos del entorno • Paneles o póster con los principales señales y símbolos de peligro • Coloquios sobre experiencias en este tema • Colocación de carteles o señales en los puntos de peligro 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocación de números de teléfono de emergencia en lugares accesibles • Qué hacer y a quién recurrir en caso de emergencia • Almacén de objetos y productos peligrosos fuera del alcance de los niños
	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de murales o carteles en los que se muestren las situaciones peligrosas y cual sería la alternativa correcta (no pasar a la cocina mientras se cocina, no tocar el fuego, protegerse del sol...) • Fichas alusivas a los riesgos físicos del entorno • Simulacros de evacuación de emergencia. Explicación de su importancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultar la accesibilidad de los niños a los fogones mientras se esté cocinando • Recomendación de cocinar en los fuegos interiores, evitando que sobresalgan los mangos de los utensilios de cocina • Utilización preferente de recipientes de base ancha para dificultar su caída • Evitar dejar la plancha encendida • Poner fuera del alcance del niño productos corrosivos o inflamables • Evitar que juegue con sprays
	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas que recojan las acciones adecuadas e inadecuadas para la manipulación de aparatos eléctricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultar la accesibilidad de los niños a aparatos eléctricos en el baño (secador, calefactores, maquinillas eléctricas...) • Riesgos derivados del uso de aparatos eléctricos
	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los símbolos que acompañan a los productos tóxicos • Exposición de los efectos perjudiciales del consumo indiscriminado de medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Almacén de productos de limpieza, tóxicos y medicamentos fuera del alcance de los niños • Conservación de productos potencialmente peligrosos en su envase original para evitar confusiones • Uso racional de los medicamentos • No engañar al niño cuando tenga que tomar medicinas diciéndole que es un caramelo o golosina

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS
<p>AHOGAMIENTO Y ASFIXIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a comer y masticar con tranquilidad, prestando atención a lo que se ingiere, sin hablar ni reírse ● Saber que la introducción de objetos pequeños en la boca o nariz puede conllevar riesgo de asfixia ● Comprender la utilidad de aprender a nadar
<p>CAÍDAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Transitar adecuadamente por el centro escolar, de acuerdo con unas normas básicas: no empujar, no correr, respetar los turnos... ● Enseñar las situaciones en que pueden producirse caídas (desde el tobogán, columpio, escaleras, etc...)
<p>HERIDAS Y LESIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer el riesgo de la manipulación de objetos cortantes de uso diario (tijeras, cuchillos...) ● Evitar jugar con objetos cortantes o punzantes
<p>SEGURIDAD VIAL Y ACCIDENTES DE TRÁFICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar y conocer el significado de las señales de tráfico ● Utilizar el cinturón de seguridad ● Conocer las normas de educación vial como peatón y como usuario de bicicletas, patines, etc. ● Saber que tiene que mirar a derecha e izquierda antes de cruzar ● Comprender que no tiene que molestar a los conductores cuando se circula en un vehículo

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> Realización de fichas o trabajos relacionados con este tema Explicación del aparato respiratorio: los órganos que lo componen, su funcionamiento y las funciones que tiene Cuando sea posible, fomento de actividades extraescolares de natación 	<ul style="list-style-type: none"> Seguridad en el uso de estufas y braseros de gas o carbón Prohibición de jugar con bolsas de plástico cubriendo la cabeza Vigilancia del niño durante las comidas, mientras ingiere alimentos, evitando que juegue, corra... Aprendizaje de natación Evitar dormir con objetos alrededor del cuello
<ul style="list-style-type: none"> Explicación de las normas de tránsito dentro del centro escolar: respetar la fila para salir y entrar al patio, no correr por los pasillos y escaleras, no empujar... Consecuencias que pueden tener comportamientos inapropiados: caídas, esguinces... 	<ul style="list-style-type: none"> Normas básicas de convivencia, comportamiento y tránsito, tanto en el colegio, como en casa, el parque, etc. Protección en ventanas y balcones. Evitar la colocación de banquetas o sillas cerca
<ul style="list-style-type: none"> Explicación del correcto manejo de los utensilios y objetos cotidianos que pueden ocasionar heridas o lesiones incisas o cortantes Taller de primeros auxilios ante una herida Prohibición de objetos punzantes y cortantes en el centro escolar 	<ul style="list-style-type: none"> Control de la accesibilidad a objetos punzantes o cortantes en casa (cuchillos, tijeras...)
<ul style="list-style-type: none"> Organización de talleres y charlas de educación vial Fichas con señales de tráfico, semáforos, agentes de circulación Videos o diapositivas sobre educación vial Excursión a un circuito infantil 	<ul style="list-style-type: none"> Importancia de la figura de los padres y madres como ejemplos para los hijos en cuanto al cumplimiento de las normas de educación vial Obligatoriedad del uso del cinturón de seguridad en el vehículo por todos los miembros de la familia

SALUD MENTAL	OBJETIVOS
<p>SALUD MENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de comunicación con los demás, utilizando los recursos y habilidades personales para la interacción social• Valorar positivamente las relaciones interpersonales• Ser capaces de establecer relaciones y vínculos afectivos con personas de su entorno• Adquirir la capacidad de expresarse de una manera socializada• Conocer y asumir las normas sociales del entorno• Conocer y aceptar tanto las limitaciones individuales como las de los demás• Valorarse positivamente• Desarrollar la habilidad de aprender de las equivocaciones• Ser paciente en la consecución de objetivos• Saber que no siempre se puede conseguir lo que se quiere• Desarrollar habilidades para resolver conflictos, tomar decisiones y evaluar resultados• Aprender a desarrollar actividades, trabajos y juegos en grupo• Potenciar el desarrollo y esfuerzo personal• Aprender a limitar la competitividad• Adquirir responsabilidad de los propios actos• Potenciar la independencia en las acciones• Ser capaz de mostrar empatía hacia los demás

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar tiempo para la comunicación y relación con los compañeros y los profesores • Juegos que fomenten las relaciones positivas entre los compañeros de clase • Enseñanza de normas sociales y de convivencia • Resolución de conflictos mediante el diálogo • Organización de trabajos y actividades en grupos • Realización de asambleas donde los alumnos tengan la oportunidad de expresarse y comunicarse • Organización del material que se utiliza en el aula, de manera que se fomente la autonomía de los alumnos en el desarrollo de actividades • Establecimiento de turnos para encargarse del mantenimiento básico de la clase (reposición y reparto de material, cuidado de la clase...) • Fomento de la tolerancia entre compañeros • Explicación de las diferentes conductas que se pueden dar en una determinada situación y de las consecuencias y responsabilidades a las que da lugar cada una • Charlas y debates sobre las diferencias entre las personas • Valoración positiva del alumno cuando lo merezca • Respeto hacia el alumnado, evitando comparaciones • Comunicación de notas de manera individual y no públicamente para toda la clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento de la educación en valores para el respeto de todas las personas, independientemente de su sexo, raza, cultura, religión, etc. • Resolución de los problemas cotidianos mediante el diálogo, intentando analizar lo ocurrido y evitando la violencia tanto verbal como física entre los miembros de la familia • Diálogo entre padres e hijos que permita la expresión de sentimientos, emociones, necesidades, etc. • Creación de un ambiente familiar afectivo, de respeto y convivencia • Valoración positiva de las actitudes y objetivos conseguidos, reforzando la autoestima • Evitar las comparaciones entre hermanos o miembros de la familia • Importancia de la resolución de problemas y tareas por sí mismos • Potenciación del esfuerzo cotidiano y la superación personal • Colaboración con los maestros ante situaciones de conflicto • Fomento de la autonomía en las acciones



SEXUALIDAD	OBJETIVOS
<p>SEXUALIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none">● Reconocer las diferencias anatómicas y fisiológicas existentes en ambos sexos● Saber nombrar los órganos genitales de manera adecuada● Conocer los mecanismos de fecundación y reproducción● Conocer los cambios corporales que ocurren en la pubertad y por qué ocurren● Aceptar con naturalidad el propio cuerpo● Aprender a identificar sentimientos, expresar afecto y recibirlo● Destacar la importancia de la afectividad en las relaciones personales● Introducir la perspectiva de género en la educación● Identificación con roles de ambos sexos● Relacionarse sin que se generen actitudes sexistas o de rechazo

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none">• Fichas, dibujos, diapositivas de los aparatos genitales femenino y masculino, internos y externos• Láminas con dibujos de los aparatos genitales donde se tenga que poner el nombre correcto de cada órgano• Explicación de los cambios corporales que ocurren a lo largo de la vida, incidiendo en los que se producen en la pubertad• Diapositivas, vídeos, documentales sobre la fecundación, embarazo y parto• Fomento de actitudes no sexistas dentro de la escuela. Introducción de la perspectiva de género en todas las actividades escolares• Implicación de todo el personal docente en la educación sexual• Aprovechar cualquier circunstancia o hecho para hablar y corregir errores y creencias falsas sobre la sexualidad• Tratamiento de la sexualidad como algo natural e inherente al ser humano	<ul style="list-style-type: none">• Colaboración y coordinación entre padres y profesorado sobre educación afectivo sexual, de modo que haya coherencia en la información recibida en la escuela y en la familia• Bibliografía y medios audiovisuales de apoyo para abordar la educación afectivo-sexual en el hogar• Tratar los temas referentes a la sexualidad con naturalidad. No intentar evitar o eludir las preguntas que directamente realicen los niños sobre estos temas• Igualdad de tratamiento en los hogares en que haya hermanos y hermanas (en las tareas del hogar, en la permisividad...)• Hechos cotidianos que puedan generar actitudes sexistas



CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	OBJETIVOS
<p>CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir una actitud crítica ante la información y los mensajes publicitarios que llegan a través de los medios de comunicación, internet, televisión... ● Conocer las estrategias y trucos que se utilizan en publicidad ● Comprender que la obtención o mejora de la salud no depende de la adquisición de determinados productos (alimentos, cremas...) ● Diferenciar entre consumo necesario y consumismo ● Aprender a ser críticos a la hora de evaluar la verdadera calidad y utilidad de los productos ● Entender la relación calidad-precio ● Saber interpretar el etiquetado ● Conocer las repercusiones negativas del consumo excesivo ● Entender y conocer los derechos como consumidor ● Comprender las bases del comercio ● Aprender la importancia del ahorro y a priorizar las necesidades

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	OBJETIVOS
<p>MEDIO AMBIENTE Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las consecuencias negativas para la salud de la contaminación del medio ambiente ● Identificar los factores de riesgo para la salud de origen medioambiental ● Saber qué acciones personales y colectivas pueden tener repercusiones en el medio ambiente ● Realizar un consumo responsable, evitando el derroche ● Conocer la importancia del consumo controlado de agua, electricidad, papel, etc. y poner en práctica medidas para el ahorro (apagar luces, cerrar grifos cuando no se utilicen) ● Ser consciente de la importancia de mantener limpio el entorno (casa, escuela, parque...) ● Identificar conductas o actos que resultan nocivos para el entorno ● Conocer las energías renovables ● Adquirir hábitos de reciclaje y clasificación de residuos

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, diapositivas y recortes de revistas que contengan anuncios publicitarios para comentarlos en clase. Especial mención a los productos que se anuncian con el mensaje de mejora de la salud • Trabajos comentados sobre las técnicas más habituales utilizadas en publicidad (efectos ópticos, técnicas de manipulación de imágenes...) • Coloquios sobre el consumo irresponsable y sus consecuencias (excesivo consumo de papel, electricidad, etc.) • Lectura de símbolos y etiquetado de algunos productos de uso más frecuente (productos alimenticios, vestido, calzado...) • Explicación de los derechos como consumidor • Disposición de material de uso común en las aulas, de manera que se aprenda a compartir • Aprovechamiento máximo del papel y material escolar • Manualidades con elementos reciclables para realizar objetos y juguetes • Promoción del ocio sin juguetes y sin ordenadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de ver la televisión con los hijos y aprovechar los espacios publicitarios para comentarlos • Vigilancia y control de los programas televisivos visionados, las páginas de internet visitadas y en qué horario • Desarrollo del juicio crítico ante las diferentes formas de persuasión publicitaria • Control de las horas de utilización de ordenadores, videojuegos, teléfono... • Importancia de no comprar todo aquello que el niño demande por capricho • Fomento del consumo responsable en el hogar • La figura de los padres como modelo de consumo familiar • Comprobación de la correcta autoadministración de la paga semanal o mensual

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Estudio de los principales contaminantes y sus consecuencias para el medio ambiente • Fomento del aprovechamiento máximo de papel y utensilios en la escuela • Fichas, póster, murales, diapositivas con medidas individuales a realizar para el ahorro de agua, energía y reciclaje de residuos • Visionado de documentales o vídeos sobre la contaminación ambiental y las principales actuaciones para evitarla: energías renovables, reciclaje... • Colocación de contenedores de papel, pilas, etc. • Visitas a depuradoras de agua, centrales de reciclaje, parque eólico, etc. • Excursiones a bosques, ríos y entornos naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento del reciclaje en el entorno familiar • Clasificación de residuos a reciclar. Importancia de que los niños colaboren en la clasificación • Promoción del ahorro de energía: apagado de luces y aparatos eléctricos en dependencias que no se estén utilizando, etc. • Hábitos de ahorro de agua: cerrar el grifo cuando no es imprescindible, ducharse en vez de llenar la bañera, etc. • Utilización del transporte público. Ir caminando siempre que sea posible

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir y afianzar la personalidad y la capacidad crítica ● Conocer cómo pueden influir las propias actuaciones en la salud ● Disponer de información básica sobre las drogas más comunes, tanto legales como ilegales ● Conocer los efectos nocivos del consumo de tabaco y alcohol en la salud ● Adquirir habilidades sociales que permitan expresar opiniones y posicionarse ante el consumo de sustancias perjudiciales para la salud ● Asumir el concepto de responsabilidad de las propias acciones para el cuidado del cuerpo y el mantenimiento de la salud ● Adoptar una actitud crítica frente a las prácticas sociales que incluyen el consumo de drogas ● Valorar positivamente las ventajas de no consumir drogas ● Comprender el comportamiento de los fumadores y las dificultades que encuentran para el abandono del consumo del tabaco ● Conocer el derecho, como no fumador, a respirar en ambientes sin humo ● Aprender a decir “no” y a ser asertivo ante la presión grupal y del entorno

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. SERVICIO DE SALUD	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES SERVICIO DE SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Importancia de la labor de los profesionales de salud. Identificar al Equipo de Atención Primaria como fuente de información y asesoramiento ● Conocer las enfermedades más frecuentes y la importancia de las vacunaciones ● Adoptar hábitos que permitan prevenir enfermedades ● Saber que los medicamentos son beneficiosos cuando se está enfermo, pero que mal utilizados son perjudiciales ● Aprender a aceptar la enfermedad en uno mismo y en los demás

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas, diapositivas, vídeos, documentales con información sobre los efectos nocivos que el tabaco, alcohol y otras drogas producen en el cuerpo humano • Explicación de los efectos que producen las drogas y del concepto de dependencia • Realización de coloquios donde se expresen las opiniones y actitudes ante estas sustancias • Comentar los beneficios que obtienen las personas que no consumen tabaco ni alcohol • Análisis de la publicidad a través de los medios de comunicación sobre el consumo de drogas legales • Reflexiones acerca de los mitos y creencias sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas • Hacer observar la prohibición de fumar en todas las dependencias del centro 	<ul style="list-style-type: none"> • Información a las familias sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas: prevención y signos que pueden identificar el consumo • Importancia de colaboración con el centro en la prevención de hábitos poco saludables • La figura de los padres como modelo: no fumar y no consumir bebidas alcohólicas, etc. • Potenciación de la realización de actividades de ocio saludable en familia • Necesidad de conocer el grupo de amigos y amigas del hijo • Conocimiento de los contenidos de los programas de televisión, revistas o páginas de internet que más consultan los hijos

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Visita al centro de salud y servicios de salud comunitarios • Visitas de los profesionales de salud al centro escolar • Estudio de las enfermedades más frecuentes • Estudio de las enfermedades infectocontagiosas y las medidas de prevención • Vigilancia del cumplimiento de normas para la prevención de enfermedades (no coger cosas del suelo, lavarse las manos antes de comer, no compartir alimentos ni beber de la misma taza o vaso...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Controles de Salud Infantil y actualización del calendario de vacunaciones • Importancia de la implementación de las recomendaciones del profesional de salud • Refuerzo de actitudes y normas básicas en el hogar dirigidas a la prevención de enfermedades y a la promoción de la salud de toda la familia • Evitar el uso de medicamentos en el ámbito familiar si no han sido prescritos por el médico



Educación Secundaria

Objetivos generales relacionados

- a.** Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás. Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural e intercultural. Prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática
- b.** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal
- c.** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre las personas. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres
- d.** Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y las relaciones con los demás. Rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo y los comportamientos sexistas. Resolver pacíficamente los conflictos
- e.** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir conocimientos. Disponer de una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación
- f.** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas. Conocer y aplicar métodos para identificar problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia
- g.** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades

- h.** Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los demás, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y la calidad de vida personal así como del consumo responsable y sostenible
- i.** Conocer y asumir los principios del desarrollo sostenible y su repercusión para toda la sociedad, valorar críticamente el uso del entorno natural y adquirir hábitos de cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora
- j.** Aprender la creación artística y aprender el lenguaje de las distintas manifestaciones culturales, utilizando diversos medios de expresión y representación
- k.** Adquirir una preparación básica para la incorporación profesional. Aplicar los conocimientos adquiridos como orientación para la futura integración en el mundo académico y laboral



HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p align="center">HIGIENE Y ASEO PERSONAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidar los conocimientos adquiridos sobre el cuerpo humano y el mantenimiento de la higiene • Adquirir responsabilidad en el cuidado de la propia higiene corporal • Integrar las actividades para una correcta higiene como hábitos de comportamientos duraderos en el tiempo • Ser autónomo en el mantenimiento de la higiene del cuerpo y del cabello • Mantener una higiene adecuada de la piel y cabello. Ducha diaria y siempre después de realizar actividad física. Lavar el cabello con frecuencia • Conocer los beneficios de una higiene adecuada (sensación agradable, prevención de malos olores y enfermedades, aceptación por parte de los demás, etc.) • Conocer los beneficios y los inconvenientes de algunos productos de higiene corporal como el desodorante, colonias, cremas, etc. • Familiarizarse con el etiquetado de los productos de higiene corporal: saber identificar si están homologados, si permiten la transpiración de la piel... • Valorar los productos de higiene por su utilidad y calidad, evitando las influencias de la publicidad y la moda • Conocer cómo y por qué se produce el acné. Medidas higiénicas básicas • Ser capaz de identificar enfermedades que se pueden transmitir o adquirir por una higiene inadecuada
<p align="center">HIGIENE DEL CABELLO PREVENCIÓN DE PEDICULOSIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber que es conveniente lavar el cabello con frecuencia para eliminar la suciedad y el exceso de grasa • Adquirir autonomía en el lavado del cabello • Acudir al colegio con el cabello limpio y peinado correctamente • Saber que los peines, cepillos y otros utensilios para el cabello son de uso individual y que hay que mantenerlos limpios • Conocer en qué consiste la pediculosis, cómo se transmite, cómo se puede prevenir y en qué consiste el tratamiento • Saber que el hecho de tener piojos no implica necesariamente falta de higiene

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Fichas con las partes que componen el cuerpo humano, los sistemas y órganos • Vídeos, documentales y diapositivas del cuerpo humano • Confección de mapas conceptuales de los diferentes órganos y sistemas • Charla-coloquio sobre las enfermedades más frecuentes en el ser humano • Trabajo práctico sobre los microorganismos. Su hábitat y mecanismo de transmisión • Realización de trabajos en grupo sobre las enfermedades más frecuentes relacionadas con la higiene. Exposición oral o en paneles • Talleres o ejercicios prácticos sobre el significado del etiquetado de los productos de higiene y cosméticos • Provisión de jabón, papel, papeleras en los aseos del centro • Prácticas de laboratorio sobre observación de bacterias al microscopio 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de la higiene diaria • Beneficios de acudir a clase limpio y aseado • Productos para el cuidado y la higiene de la piel: jabones neutros y desodorantes que permitan la transpiración, leches hidratantes aptas para todo tipo de pieles, etc. • Necesidades individuales (cabello graso, acné, piel muy seca, etc.) a considerar en la compra de productos para la higiene corporal • Obligatoriedad del lavado de manos antes de las comidas
<ul style="list-style-type: none"> • Exposición sobre los diferentes tipos de cabello en las personas (liso, rizado, seco, graso...) • Mesas redondas, debates y coloquios sobre pediculosis: qué tipos existen, cómo se transmiten los agentes causales de cada una de ellas y cómo se pueden prevenir y tratar • Prácticas de laboratorio de observación de piojos al microscopio 	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia adecuada del lavado de cabello • Medidas preventivas y de tratamiento oportunas ante la pediculosis (piojos) • Técnicas de observación de la cabeza ante las quejas de picor o rascado insistente

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p align="center">HIGIENE BUCO-DENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer la importancia de la higiene buco-dental ● Adquirir hábitos adecuados de salud buco-dental ● Consolidar la técnica correcta del cepillado de los dientes y uso del hilo dental ● Valorar los beneficios del cepillado de dientes ● Adquirir conocimientos sobre la dentición y sus funciones ● Saber qué es la caries, las causas que la provocan y cómo prevenirla ● Identificar los alimentos cariogénicos ● Disminuir el consumo de refrescos azucarados, snacks y chucherías ● Conocer otras enfermedades de la boca relacionadas con la falta de higiene bucal
<p align="center">CUIDADO DE LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las pautas básicas para el cuidado de la vista: luz adecuada para leer, mantener una distancia adecuada al leer o ver la televisión, ordenador, etc., evitar rascarse o frotarse los ojos, no mirar directamente al sol, etc. ● Conocer las pautas básicas para el cuidado de la audición: no escuchar música demasiado alta, no introducir objetos extraños en el oído, mantener limpio el pabellón auricular con agua y jabón y evitar el uso de bastoncillos
<p align="center">HIGIENE POSTURAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saber cuáles son las posturas correctas para sentarse, dormir, coger cargas del suelo, estar delante del ordenador, etc. ● Conocer las consecuencias negativas para la columna vertebral que puede originar las malas posturas ● Mantener una postura correcta en el aula ● Caminar con la cabeza levantada mirando al frente, evitando arquear la espalda ● Utilizar mochilas para transportar libros y cuadernos. Colgarlas de los dos hombros ● Aprender a organizar la mochila para que no pese excesivamente ● Conocer y realizar ejercicios físicos que ayuden a fortalecer la musculatura de la espalda y a mantenerla recta ● Aplicar las normas de higiene postural en la realización de ejercicios físicos que impliquen trabajo con pesos

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas, videos, láminas y fotografías sobre dentadura afectada por la caries y los consejos para su prevención • Estudio de los tipos de dientes y las partes que lo componen (esmalte, dentina, pulpa...) • Estudio del proceso de formación de la caries • Realización de pósters con consejos para una adecuada higiene buco-dental • Talleres para identificar los alimentos cariogénicos • Videos, fotos y documentales sobre las distintas enfermedades de la boca, los factores que pueden ocasionarlas y cómo prevenirlas • Realización de talleres prácticos con arcadas dentales para técnica de cepillado de dientes 	<ul style="list-style-type: none"> • Control de una adecuada higiene buco-dental. Uso de cepillo, pasta con flúor e hilo dental • Vigilancia del consumo excesivo de alimentos cariogénicos • Visitar al dentista una vez al año y siempre que sea necesario
<ul style="list-style-type: none"> • Observación del mantenimiento de una distancia adecuada para la lectura y para el uso de los ordenadores del centro • Utilización de una luz adecuada en las aulas y en todas las dependencias del instituto • Trabajo en grupo sobre los sentidos y los órganos sensoriales. Estudio de los problemas más frecuentes y cómo se pueden solucionar o corregir 	<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de luz adecuada en el lugar de estudio • Control de la distancia que el estudiante mantiene al ver la televisión, utilizar el ordenador, etc. • Control del volumen de la televisión y de la música que escucha, ya sea con o sin cascos
<ul style="list-style-type: none"> • Demostraciones de posturas correctas en las actividades desarrolladas en el centro docente • Planificación coordinada de tareas escolares, de modo que se eviten cargas de peso excesivo en la mochila • Utilización de materiales educativos comunes, cuando sea posible • Almacén de materiales educativos en las aulas, en armarios o taquillas • Realización de actividades en la asignatura de educación física, destinadas a reforzar la musculatura de la espalda • Enumeración de actividades que pueden resultar perjudiciales para el aparato locomotor 	<ul style="list-style-type: none"> • Adopción de posturas higiénicas al sentarse, al realizar actividades de pie y al acostarse • Rectificación de posturas incorrectas observadas • Disponibilidad de somier y colchón adecuados para el óptimo descanso • Actividades que puedan dañar la espalda

HÁBITOS HIGIÉNICOS	OBJETIVOS
<p>HIGIENE DEL VESTIDO Y CALZADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir responsabilidad en el cuidado del vestido y del calzado ● Consolidar hábitos de mantenimiento y limpieza de la ropa y el calzado (doblarla, guardarla y colgarla en su sitio...) ● Vestir con ropa limpia y adecuada a las actividades a realizar en el centro docente ● Aprender a escoger la ropa y el calzado por su utilidad y su adecuación. Valorar la higiene y comodidad en la elección del vestido y calzado (escoger tejidos y materiales que transpiren y que sean lavables, no seleccionar prendas demasiado ajustadas, etc.) ● Conocer los símbolos del etiquetado de las prendas de vestir y calzado ● Ser consciente de la importancia de cambiarse de ropa a menudo y siempre que esté sucia ● Saber que es necesario cambiar de ropa interior y calcetines diariamente
<p>HIGIENE Y CUIDADO DE LOS OBJETOS Y EL ENTORNO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar adecuadamente los espacios públicos ● Adquirir responsabilidad para el cuidado de los objetos personales y el entorno más inmediato (mesa de estudio, habitación, clase...) ● Conocer la importancia y las ventajas de mantener ordenados los objetos y los espacios ● Aprender a respetar el entorno en que vive y se relaciona, cuidando los lugares comunes
<p>SUEÑO Y DESCANSO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Destacar la importancia de descansar un número suficiente de horas ● Valorar los efectos positivos del descanso adecuado ● Conseguir una correcta higiene del descanso

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> ● Talleres y prácticas de lectura del etiquetado de la ropa y calzado ● Estudio de los tipos de fibras utilizados para fabricar la ropa ● Excursiones a fábricas de textiles y de calzado ● Asistencia a clase con la ropa adecuada a la actividad programada 	<ul style="list-style-type: none"> ● Importancia de cuidar el aspecto y mantener la ropa y el calzado limpio y aseado ● Responsabilización en el cuidado de la ropa y calzado propios ● Comprobación del cambio periódico de ropa. Muda de ropa interior y calcetines diario ● Supervisión de la ropa y el calzado utilizados, de manera que sea el idóneo (talla adecuada, tejidos transpirables, etc.)
<ul style="list-style-type: none"> ● Exigencia del cuidado de los espacios comunes del centro: aula, aseos, pasillos, etc. ● Insistencia en el cuidado y limpieza de los elementos y mobiliario del aula: mesa, sillas, pizarra, etc. ● Mantenimiento de las aulas ordenadas y limpias 	<ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilización en el cuidado del entorno más próximo: mantener limpia y ordenada la habitación, cuidar de los objetos, colaborar en las tareas del hogar, etc. ● Asignación de tareas obligatorias a realizar en el hogar
<ul style="list-style-type: none"> ● Explicación de la necesidad de descansar un número suficiente de horas para un buen rendimiento en clase y el desarrollo normal del resto de actividades extraescolares 	<ul style="list-style-type: none"> ● Número de horas de descanso necesarias ● Importancia de evitar pasar demasiadas horas delante del televisor u ordenador y no trasnochar

ALIMENTACIÓN	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE</p>	<ul style="list-style-type: none">● Consolidar los conocimientos sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano● Conocer y comprender la estructura, funcionamiento y relaciones de los órganos y sistemas que intervienen en el proceso de la nutrición● Diferenciar entre alimentación y nutrición● Distinguir entre los diferentes tipos de nutrientes según la función que desempeñan● Distinguir entre los diferentes tipos de alimentos según los nutrientes que los componen. Conocer la pirámide de la alimentación saludable● Entender los beneficios de una dieta saludable y equilibrada● Ser conscientes de la importancia de realizar el desayuno en casa● Conocer los principales mitos y falsas creencias sobre los alimentos● Disminuir el consumo de golosinas, snacks y comida rápida● Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada● Adquirir una actitud crítica ante la publicidad de productos alimenticios● Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas● Saber la procedencia de los diferentes alimentos y los principales procedimientos de elaboración

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

- Fichas, láminas, vídeos, dibujos, documentales, etc. para el estudio de los diferentes aparatos y órganos que intervienen en la alimentación y nutrición
- Taller de alimentación y cocina saludable
- Actividades por grupos en las que se clasifiquen los alimentos según su nutriente más importante y su función principal en el organismo
- Póster y murales con la pirámide de la alimentación saludable. Concursos de elaboración de un cartel con la pirámide de la alimentación saludable. Exposición de los carteles en el aula
- Calcular los propios requerimientos energéticos
- Elaboración de dietas y menús saludables
- Documentales y coloquio sobre las enfermedades relacionadas con la alimentación más frecuentes en nuestro medio
- Mesas redondas sobre dudas y creencias relacionadas con la alimentación
- Vídeos y documentales en los que se muestren los trucos para la realización de anuncios de alimentos, tanto para revistas como para televisión
- Eliminación de las máquinas expendedoras de alimentos y refrescos en el centro
- Control de los alimentos que se venden en la cafetería del centro, reduciendo la oferta de golosinas, snacks, pastelitos y bollería industrial y ofreciendo alternativas más saludables
- Ajuste de precios de la cantina, de manera que sea más fácil la elección de alimentos saludables como bocadillos, zumos, frutas, etc.
- Visitas a páginas web sobre alimentación saludable
- Búsquedas a través de internet de diferentes procesos de elaboración de alimentos

ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA

- Seguimiento de una dieta variada y equilibrada en el hogar
- Ajuste de las raciones al aporte calórico recomendado para cada miembro de la familia en función de su edad, peso, sexo, etc.
- Importancia de la realización del desayuno en casa todos los días
- Alternativas saludables y económicas frente a la comida rápida y a las chucherías
- Efectos perjudiciales que puede ocasionar un consumo continuado y excesivo de refrescos azucarados, snacks, comida rápida, golosinas y dulces
- Consumo de agua como opción principal. Ocasionalmente, beber refrescos no azucarados y nunca alcohol
- Control del gasto y del patrón de consumo que realizan los hijos con respecto a refrescos, golosinas, snacks, etc.
- Importancia de dejar preparadas comidas saludables, si los padres y madres trabajan fuera de casa
- Información de los cambios que se produzcan en los productos ofertados en la cafetería del centro y en las máquinas expendedoras
- Aspectos de la publicidad sobre alimentos que se presenta de manera incompleta o con mensajes engañosos

ALIMENTACIÓN	OBJETIVOS
NORMAS DE HIGIENE ALIMENTARIA	<ul style="list-style-type: none">• Comprender la importancia de las normas higiénicas básicas de manipulación y conservación de alimentos• Conocer los problemas más frecuentes derivados de la mala manipulación de los alimentos• Saber cómo deben conservarse los alimentos• Conocer las medidas higiénicas de manipulación y conservación que se llevan a cabo en las industrias alimentarias• Saber interpretar las etiquetas. Importancia de la observación de la fecha de caducidad de los alimentos
OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Saber que la alimentación puede estar condicionada por factores como la cultura, la religión, el nivel socioeconómico, etc.• Mantener las normas de comportamiento en la mesa• Valorar el acto de la comida como una manera de relacionarse

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA

- Trabajos por grupos sobre las normas básicas de manipulación y conservación de los alimentos. Presentación con diapositivas
- Exposición sobre la conservación de los alimentos a través de la historia
- Mesa redonda sobre las principales enfermedades o problemas de salud relacionados con manipulación y conservación de alimentos inadecuada
- Taller de lectura e interpretación de etiquetas de varios tipos de alimentos (trabajar con etiquetas completas e incompletas)
- Excursiones a fábricas de productos alimenticios
- Exigencia de higiene en la manipulación y conservación de los alimentos y bebidas que se ofrecen en la cantina del centro, así como en la conservación de los productos de las máquinas expendedoras

- Obligatoriedad del lavado de manos antes de las comidas
- Consejos para la realización de la compra en establecimientos autorizados, teniendo en cuenta la frescura de los productos, la fecha de caducidad, etc.
- Correcta higiene en la manipulación y cocinado de los alimentos
- Conservación de los alimentos en el hogar de manera adecuada

- Puesta en común sobre la alimentación en diferentes culturas y religiones
- Taller de normas de comportamiento durante la comida

- Respeto de los horarios de las comidas por todos los miembros de la familia, siempre que sea posible
- Obligación del mantenimiento de las normas de comportamiento en la mesa
- Realización de la comida sin distracciones como la televisión, para propiciar el diálogo entre los miembros de la familia

ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y TIEMPO LIBRE	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar: flexibilidad, resistencia, capacidad aeróbica y fuerza• Aplicar las capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura corporal a la adaptación de los movimientos en cada circunstancia particular• Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas• Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde a las posibilidades y la naturaleza de la tarea• Desarrollar actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás• Participar activamente en las actividades de educación física• Entender en qué consiste el gasto calórico y saber que debe estar equilibrado con la ingesta de alimentos• Conocer cuales son las posiciones del cuerpo adecuadas durante la realización de ejercicio físico y demás actividades• Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa• Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales• Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo• Adoptar una actitud crítica ante las modas de “culto al cuerpo” potenciadas por los medios de comunicación

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de vídeos y documentales sobre beneficios para la salud derivados de la práctica regular de ejercicio físico • Visionado de presentaciones sobre los efectos nocivos del tabaco y el alcohol sobre la condición física • Realización de ejercicios de calentamiento, trabajo aeróbico y anaeróbico, fuerza, flexibilidad y estiramiento • Realización de ejercicios de relajación y respiración • Toma de pulsaciones y cálculo de márgenes de frecuencia cardiaca adaptados a la edad y la intensidad del ejercicio • Cálculo del gasto de energía e ingesta de alimentos recomendada en función del tipo de ejercicio • Práctica de actividades físicas fomentando el trabajo en equipo, el compañerismo y la deportividad • Demostraciones de posturas correctas durante el ejercicio físico • Disposición de tiempos y espacios donde se pueda realizar ejercicio de manera libre y voluntaria (recreo, patio, etc.) • Disponibilidad de uso de las instalaciones deportivas del IES fuera del horario escolar • Programación de actividades extraescolares y complementarias deportivas • Organización de equipos, liguillas y campeonatos de diferentes deportes • Realización de excursiones y actividades en la naturaleza: marchas, paseos, dinámicas de orientación, etc. • Enseñanza de nociones básicas de primeros auxilios ante caídas o lesiones deportivas frecuentes • Debate sobre el tratamiento del deporte en los medios de comunicación • No utilizar la actividad física como castigo 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de hábitos de práctica regular de ejercicio físico • Implicación de todos los miembros de la familia en la promoción de la salud a través de la actividad física • Actuaciones ejemplares ante los hijos en cuanto a la realización de actividades que impliquen ejercicio físico • Actividades deportivas extraescolares programadas en el IES • Indumentaria y calzado necesarios para realizar ejercicio físico • Conceptos de deportividad, respeto y colaboración para el trabajo en equipo • Elección del deporte o actividad física a realizar en el tiempo libre, según los gustos y preferencias • Fomento del desplazamiento a pie hacia el instituto, siempre que sea posible

ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y TIEMPO LIBRE	OBJETIVOS
OCIO Y TIEMPO LIBRE	<ul style="list-style-type: none">• Participar en alternativas de ocio saludable grupales e individuales, en función de los gustos y preferencias• Valorar positivamente la lectura como alternativa de ocio• Desarrollar la capacidad para elegir las aficiones sin ser influido por el grupo o la publicidad• Reducir el tiempo dedicado a ver la televisión, internet y videojuegos• Saber que el abuso de televisión y juegos con el ordenador o videoconsolas pueden provocar problemas de salud físicos y mentales• Disfrutar del tiempo libre en compañía de otras personas

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades que propicien la visita y el uso de las bibliotecas y sus recursos • Organización de actividades extraescolares lúdicas y educativas: talleres de teatro, artesanía, grupos de música, coros, grupos de baile, etc. • Disponibilidad de las instalaciones del centro fuera del horario lectivo • Colaboración con asociaciones o programas juveniles para promover el ocio saludable • Realización de excursiones al aire libre, acampadas, marchas, etc. • Lectura de libros durante el curso escolar • Exposición en paneles o tabloneros de anuncios de programas de televisión y películas de cine recomendadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar las actividades grupales en el medio natural: campamentos, excursiones al campo, marchas... • Destacar la importancia de no pasar demasiadas horas delante de la televisión • Fomento en el hogar de la lectura. Actitud ejemplar de padres y madres • Inscripción en actividades a realizar en el tiempo libre: grupos de teatro, baile, idiomas, informática, etc. • Control de los programas de televisión visionados y las páginas de internet visitadas • Priorización de la participación en actividades de ocio que impliquen la relación con amigos y amigas • Conocer las actividades de ocio y la compañía en que las realiza



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS	
<p>PREVENCIÓN GENERAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de que la mayoría de los accidentes se pueden prevenir • Conocer aquellos elementos y situaciones que pueden resultar peligrosos y provocar accidentes • Saber las consecuencias que producen los accidentes (mortalidad, reducción de la calidad de vida, etc.) • Consolidar los conocimientos sobre el significado de las señales y símbolos que indican peligro • Saber actuar y tomar las decisiones adecuadas en caso de accidente o en situaciones peligrosas • Reflexionar sobre las propias capacidades y limitaciones cuando se tengan que afrontar riesgos • Asumir la responsabilidad de las decisiones y acciones • Adquirir conocimientos y capacidad para prestar primeros auxilios sencillos adecuadamente • Conocer o saber localizar los números de teléfono de urgencias y emergencias 	
<p>QUEMADURAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber que, además del fuego, pueden producir abrasiones y quemaduras otros elementos como aparatos eléctricos, productos químicos y el sol • Conocer las precauciones a tomar si es necesario manipular elementos potencialmente causantes de quemaduras • Actuar correctamente en caso de producirse una llamada o un incendio • Adquirir el hábito de usar protector solar antes de las exposiciones al sol 	
<p>DESCARGAS ELÉCTRICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber cómo desconectar la corriente eléctrica • Desenchufar los aparatos eléctricos después de utilizarlos • Utilizar los aparatos eléctricos siguiendo unas pautas de seguridad • Conocer los riesgos para la vida que puede tener la electricidad • Saber cómo actuar ante un accidente eléctrico 	

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Dramatizaciones (rol playing, representaciones) sobre los accidentes que con mayor frecuencia se producen, las pautas a seguir para evitarlos y las consecuencias negativas que pueden tener • Pósters y murales con las principales señales de peligro y su significado • Talleres y cursillos de primeros auxilios • Información sobre los recursos de urgencias y emergencias y cómo contactar con ellos • Realización de un plano del centro docente focalizando los puntos en los que puede existir riesgo de accidente. Señalización de estos puntos • Coloquios sobre las responsabilidades y consecuencias que se pueden derivar de las acciones realizadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar las actividades que pueden ser peligrosas y causar accidentes • Asunción de la responsabilidad de las acciones realizadas • Actitud ante situaciones peligrosas y a quién recurrir para solicitar ayuda • Cómo evitar accidentes en el hogar • Tener anotados los teléfonos de urgencias y emergencias en un lugar bien visible
<ul style="list-style-type: none"> • Simulacro de evacuación de las aulas y el centro docente • Coloquio sobre las causas de incendios, cómo evitarlas y qué hacer en caso de producirse • Póster sobre los efectos de las radiaciones solares sobre la piel a corto y largo plazo • Observación de las precauciones y normas de seguridad en el laboratorio del centro docente y cuando se manipulen productos abrasivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de seguridad en la cocina • Productos inflamables de uso cotidiano • Cómo apagar llamas que se puedan ocasionar en el hogar
<ul style="list-style-type: none"> • Mesa redonda sobre los peligros de la utilización inadecuada de los aparatos eléctricos • Realización de trabajos sobre la conducción de electricidad y los materiales que la facilitan • Diseño y construcción de un circuito eléctrico 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso correcto de los aparatos eléctricos, microondas, etc. • Localización de diferenciales y dispositivos reguladores de corriente eléctrica en el hogar • Mantenimiento de aparatos eléctricos, cables y conexiones en buen estado

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">INTOXICACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las sustancias que pueden producir intoxicaciones y cómo penetran en el cuerpo humano ● Conocer los riesgos y consecuencias de la automedicación ● Saber la existencia y utilidad del número de teléfono de urgencias toxicológicas del Instituto Nacional de Toxicología
<p style="text-align: center;">CAÍDAS, LESIONES Y HERIDAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer los riesgos de la actividad física realizada con violencia ● Saber actuar en caso de heridas y lesiones por caídas ● Conocer los riesgos de la manipulación de objetos punzantes o cortantes
<p style="text-align: center;">SEGURIDAD VIAL Y ACCIDENTES DE TRÁFICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocer las normas de circulación como peatón ● Respetar las normas de circulación cuando se utiliza algún medio de locomoción (bicicleta, monopatín, ciclomotor...) ● Saber que es obligatorio respetar los semáforos, las señales de tráfico y los guardias urbanos ● Conocer las responsabilidades y requisitos inherentes a la conducción de ciclomotores ● Saber utilizar la bicicleta de manera responsable ● Valorar positivamente la seguridad en la circulación y rechazar las actitudes temerarias ● Adoptar el uso de casco cuando se va en moto o en bicicleta ● Adoptar medidas de protección si utiliza otros medios de locomoción (rodilleras, cascos, coderas, etc. si utiliza monopatines, patines, etc.) ● Adquirir el hábito de uso del cinturón de seguridad ● Saber que no hay que conducir cuando se haya ingerido alcohol ni subir en un coche o ciclomotor que conduzca alguien que haya bebido

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación con diapositivas de las señales que acompañan los productos tóxicos • Debate sobre los riesgos de la automedicación • Mantenimiento de precauciones y normas de seguridad en el laboratorio del centro y cuando se manipulen productos tóxicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de no cambiar los productos de limpieza, detergentes, etc. de su envase original • Evitar la automedicación • Conservación de los medicamentos en un sitio seguro y eliminarlos cuando estén caducados
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de normas de circulación en el centro docente: no correr por los pasillos y escaleras, no empujar, etc. • Prohibición de los objetos punzantes y cortantes en el centro escolar 	<ul style="list-style-type: none"> • Prohibición de llevar objetos punzantes o cortantes • Elementos de un botiquín. Cura de heridas leves
<ul style="list-style-type: none"> • Talleres y cursillos de educación vial • Charlas y visitas ocasionales de agentes de circulación • Explicación sobre las normas de circulación como peatón y usuario de medios de locomoción como bicicletas, ciclomotores, monopatines, etc. • Debate sobre las principales infracciones de tráfico que se realizan • Coloquios sobre las causas y consecuencias que pueden tener los accidentes de tráfico • Visionado de documentales sobre educación vial 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeto de las normas básicas de circulación tanto como peatón como usuario de un medio de locomoción • Normas de utilización responsable de la bicicleta (no subir a personas en el manillar, circular por la derecha y, siempre que se pueda, por el carril bici, respetar a los peatones, etc.) • Respeto a las normas de circulación por parte de padres y madres • Provisión de equipamiento de protección adecuado si el estudiante usa patines, monopatines, etc. • Obligatoriedad del uso del cinturón de seguridad cuando se circula en automóvil • Obligatoriedad del uso del casco cuando se circula en ciclomotor, como conductor y como pasajero

SALUD MENTAL	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">SALUD MENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar capacidades y habilidades sociales que potencien la autoestima y las actitudes asertivas ● Aprender a aceptar a los demás, con independencia de las diferencias, adoptando actitudes de respeto y tolerancia hacia las personas que tienen opiniones o conductas distintas a las propias ● Conocer las propias capacidades y limitaciones ● Adquirir competencias de empatía ● Resolver conflictos de manera adecuada, sin necesidad de recurrir a la violencia ● Adquirir habilidades de relación positiva con los demás y establecer vínculos afectivos ● Desarrollar la capacidad de tomar decisiones valorando las consecuencias ● Desarrollar conductas asertivas ● Expresar opiniones y sentimientos propios, respetando los ajenos ● Ser capaz de pedir ayuda cuando es necesario ● Desarrollar habilidades para el trabajo en equipo ● Adquirir resiliencia (resistencia a la presión del grupo, de la sociedad, de los medios de comunicación y de la publicidad, cuando esta es negativa) ● Valorar positivamente la propia imagen corporal ● Comprender que se da demasiada importancia a la imagen corporal en la televisión, revistas, publicidad, etc. ● Adquirir una actitud crítica ante el modelo de belleza y culto al cuerpo impuesto por la sociedad ● Adoptar el hábito de establecer metas y objetivos ● Controlar la competitividad y comparación con los otros ● Aceptar el fracaso, la no consecución de objetivos y el rechazo ● Reconocer las equivocaciones y aprender de los propios errores ● Asumir la responsabilidad de los actos realizados

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> ● Debates y diálogos que favorezcan la comunicación entre alumnos ● Talleres con dinámicas sobre habilidades sociales, autoestima, asertividad, etc. ● Taller sobre resolución de conflictos ● Coloquios sobre las diferencias entre las personas, tanto físicas como de personalidad ● Sanciones por el uso de la violencia dentro del centro escolar, tanto física como verbal ● Trabajos en grupo para fomentar las relaciones personales en equipo ● Participación en las actividades de las asociaciones de alumnos ● Respeto hacia el alumnado, evitando comparaciones y etiquetas ● Mesa redonda sobre las normas básicas de comportamiento, convivencia y respeto en el aula. Elaboración de un listado con las normas de convivencia ● Compromiso de colaboración entre todos los profesores ante problemas o conflictos ● Disposición de momentos para el diálogo del profesor o tutor con los alumnos, facilitando que los estudiantes expresen sus inquietudes, propuestas, etc. ● Comunicación de notas y correcciones al alumnado de manera individual, de manera que se eviten comparaciones ● Valoración positiva y reforzamiento del esfuerzo personal ● Información al alumnado de sus derechos y obligaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ● Importancia de favorecer la asertividad ● Dedicación de tiempo al diálogo en familia. Expresión de sentimientos y necesidades por parte de todos los miembros de la familia ● Conductas que potencien la autoestima y la aceptación de cualidades y limitaciones ● Fomento de las actitudes de tolerancia hacia todas las personas con independencia de su sexo, condición social, raza, edad, etc. ● Desaconsejar las comparaciones entre hermanos y la asignación de etiquetas a los miembros de la familia ● Aceptación y potenciación de la independencia y autonomía del joven. Facilitar el aprendizaje de sus propios errores ● Valoración positiva de los objetivos conseguidos por el alumno con su esfuerzo ● Potenciación de la relación con los iguales ● Apoyo, comprensión y protección cuando la necesite ● Creación de un ambiente familiar de respeto a las normas de convivencia ● Evitar la violencia física y verbal en el hogar ● Resolución de problemas cotidianos mediante el diálogo ● Normas básicas de comportamiento en el centro docente: no gritar, llamar a las personas por su nombre, no salir del aula sin permiso, no utilizar el teléfono móvil en el aula, escuchar cuando alguien está hablando, etc. ● Colaboración con el centro docente en situaciones de problemas o conflictos

SEXUALIDAD	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">SEXUALIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saber describir las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer • Conocer los cambios que se producen a lo largo de la vida de una persona (sobre todo en la pubertad) tanto físicos como psicológicos • Saber cómo se expresan los caracteres sexuales secundarios • Conocer y saber nombrar los órganos sexuales masculinos y femeninos, internos y externos, con el lenguaje correcto • Conocer el proceso de reproducción humana • Aceptar la propia identidad sexual • Respetar las diferentes orientaciones sexuales individuales • Identificar los mitos y las falsas creencias relacionadas con la sexualidad • Comprender que las relaciones sexuales no solo se reducen a las relaciones coitales • Apreciar la sexualidad como manera de relación entre las personas • Conocer los riesgos de mantener relaciones sexuales sin protección: embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, etc. • Conocer e identificar los distintos métodos anticonceptivos disponibles en el mercado. Saber cómo funcionan, sus ventajas e inconvenientes • Conocer el uso correcto del preservativo • Identificar los recursos en la comunidad a los que dirigirse para consultas referentes a la sexualidad (personal sanitario, profesorado, Salud Joven, etc.) • Valorar las relaciones personales basadas en el respeto mutuo • Desarrollar una actitud crítica ante los modelos afectivos más frecuentes en la sociedad • Responsabilidad de los propios actos realizados • Actitud no sexista, rechazando los roles de género discriminatorio que se observan en el entorno • Adquirir un lenguaje no sexista, agresivo o discriminatorio • Saber identificar circunstancias en las que existe riesgo de violencia (física, psíquica y sexual) • Conocer los cuidados y necesidades especiales que tiene un recién nacido y las responsabilidades que implica

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación con diapositivas sobre los cambios físicos y psicológicos que se producen en el cuerpo humano a lo largo de la vida • Láminas, dibujos, diapositivas de los órganos sexuales masculinos y femeninos, externos e internos • Coloquios en los que se aclaren las falsas creencias y las dudas e inquietudes sobre la sexualidad • Exposición sobre el proceso de reproducción • Visualización de documentales sobre la reproducción, gestación y parto • Elaboración de un listado o “glosario” de los términos correctos para referirse a los órganos sexuales masculinos y femeninos (tanto internos como externos), las partes que los componen y otros términos relacionados con la sexualidad • Debates sobre las diferentes opciones sexuales • Mesa redonda sobre los elementos más importantes en los que deben basarse las relaciones personales • Talleres de métodos anticonceptivos, uso correcto del preservativo e infecciones de transmisión sexual • Elaboración de carteles y murales sobre prevención del SIDA 	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo afrontar los cambios que se producen en la adolescencia, tanto físicos como psicológicos • Mostrar disponibilidad para tratar temas referentes a la sexualidad. No intentar evitar las preguntas, contestar con naturalidad, con el lenguaje apropiado y con información veraz • Información de bibliografía especializada sobre la sexualidad del adolescente • Invitación a participar en las escuelas de padres y madres • Apoyo y colaboración con el centro y los profesores en las actividades programadas sobre educación sexual • Evitar discordancias entre lo que se enseña en el instituto y lo que se dice en el hogar. Asistencia a las reuniones entre padres y profesores • Mantenimiento de los vínculos afectivos dentro de la familia • Evitar actitudes sexistas en las relaciones en el núcleo familiar • Evitar diferencias en la educación entre hermanos y hermanas

CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	OBJETIVOS
<p>CONSUMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir una actitud crítica ante la información y los mensajes publicitarios que llegan a través de los medios de comunicación, internet, televisión... ● Comprender y saber identificar las estrategias y trucos más frecuentes que se utilizan en publicidad ● Conocer los derechos y obligaciones del consumidor ● Distinguir entre consumo necesario y consumismo ● Conocer las repercusiones negativas del consumo excesivo ● Desarrollar juicio crítico para evaluar la calidad y utilidad de los productos ● Valorar adecuadamente la relación calidad-precio ● Aprender a racionalizar el dinero y a ahorrar, de manera que se priorice lo que es necesario ● Saber interpretar el etiquetado ● Conocer las diferentes asociaciones y organismos que protegen a los consumidores

MEDIO AMBIENTE Y SALUD	OBJETIVOS
<p>MEDIO AMBIENTE Y SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer las acciones que repercuten negativamente en el medio ambiente y de qué manera lo hacen ● Conocer las consecuencias negativas de la contaminación del medio ambiente ● Identificar agentes medioambientales nocivos para la salud ● Conocer las repercusiones del cambio climático en la salud ● Comprender la importancia que tiene el consumo controlado de agua, electricidad, papel, etc. ● Poner en práctica medidas para el ahorro de energía, papel, agua, etc ● Ser consciente de la importancia de mantener limpio el entorno ● Adquirir hábitos de reciclaje y clasificación de residuos. Conocer las energías renovables ● Adquirir una actitud crítica ante las acciones relacionadas con el medio ambiente en la comunidad

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Discusión en grupo sobre vídeos de anuncios, recortes de revistas y periódicos con anuncios publicitarios • Presentación con diapositivas sobre las estrategias más habituales utilizadas en publicidad (efectos ópticos, técnicas de manipulación de imágenes, uso de un lenguaje determinado) • Coloquio sobre las ideas erróneas que la publicidad puede transmitir • Elaboración de mensajes y anuncios publicitarios • Dramatización sobre el consumo irresponsable y sus consecuencias • Taller sobre lectura de símbolos y etiquetado de los productos de uso más frecuente • Exposición sobre los derechos como consumidor • Manualidades y talleres de reciclado de materiales 	<ul style="list-style-type: none"> • Control de los contenidos de programas de televisión visionados y páginas de Internet visitadas • Técnicas de resistencia ante las estrategias de persuasión dirigida al consumo • Fomento del consumo responsable y sostenible en el hogar • Importancia de ejercer como modelos de consumo para los estudiantes, evitando el consumismo y desperdiciando cosas útiles • La figura de los padres como modelo de consumo familiar • Comprobación de la correcta auto administración de la paga semanal o mensual

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Debate sobre los principales contaminantes y las consecuencias que producen en el medio ambiente • Facilitar el aprovechamiento de papel y utensilios en el centro docente • Colocación de contenedores de papel, pilas, etc. en el centro escolar • Fichas, póster, murales, diapositivas con medidas individuales a realizar para el ahorro de agua, energía y reciclaje de residuos • Visionado de documentales o vídeos sobre la contaminación ambiental y las principales actuaciones para evitarla: energías renovables, reciclaje... • Redacción sobre los efectos del cambio climático en la salud • Visita a depuradoras de agua, centrales de reciclaje, parques eólicos, etc. • Excursiones a bosques, ríos y entornos naturales • Visitas a campos de cultivo y huertos • Dinámicas de búsqueda en prensa o en medios de comunicación (televisión, anuncios, revistas, radio) de artículos relacionadas con el medio ambiente • Realización de trabajo en grupos sobre el medio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomento del reciclaje en el entorno familiar • Clasificación de residuos a reciclar. Importancia de que los hijos colaboren en la clasificación • Fomento del ahorro de energía: apagado de luces y aparatos eléctricos en dependencias que no se estén utilizando, etc. • Hábitos de ahorro de agua: cerrar el grifo cuando no es imprescindible, ducharse en vez de llenar la bañera, etc. • Utilización del transporte público. Ir caminando siempre que sea posible

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS	OBJETIVOS
<p>PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar la personalidad y la capacidad de autonomía • Desarrollar habilidades sociales para hacer frente a las presiones grupales y del entorno • Adquirir una actitud crítica hacia el consumo de drogas • Conocer cuáles son los efectos perjudiciales de las drogas sobre el organismo • Comprender el fenómeno de la drogadicción y las consecuencias negativas que conlleva (a nivel social, físico, mental, económico, etc.) • Comprender los beneficios de no consumir tabaco, alcohol u otras drogas • Asumir el concepto de responsabilidad de las propias acciones para el cuidado del cuerpo y el mantenimiento de la salud • Adoptar una actitud crítica frente a las prácticas sociales que incluyen el consumo de drogas • Comprender y respetar las normas y la legislación relativa al consumo de sustancias • Comprender el comportamiento de los fumadores y las dificultades que encuentran para el abandono del consumo del tabaco • Aprender a hacer valer sus derechos como no fumador y a respirar en ambientes sin humo

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. SERVICIO DE SALUD	OBJETIVOS
<p>PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES SERVICIO DE SALUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la organización del servicio de salud: centros de salud, equipo de atención primaria y hospitales • Comprender la importancia de acudir al centro sanitario cuando sea necesario. Diferenciar entre uso y el abuso del sistema sanitario • Aprender a aceptar la enfermedad en uno mismo y en los demás • Conocer conductas y actuaciones dirigidas a la prevención de enfermedades • Conocer el calendario de vacunaciones • Conocer los riesgos que conllevan los tatuajes y piercings • Comprender la importancia de tomar los medicamentos solo cuando lo prescriba el médico y durante el tiempo que indique • Saber que los medicamentos son beneficiosos cuando se está enfermo, pero son perjudiciales si no se usan correctamente

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Visionado de diapositivas, vídeos y documentales sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco, alcohol y drogas • Charlas y talleres dedicados a información sobre las drogas y las adicciones • Mesa redonda sobre la influencia de los medios de comunicación en el consumo de drogas legales • Encuesta entre el alumnado sobre creencias y mitos sobre las drogas. Análisis de los resultados obtenidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Signos que pueden identificar el consumo de alcohol y otras drogas • Medidas preventivas del consumo de drogas • Importancia de colaboración con el centro en la prevención de hábitos poco saludables • La figura de los padres como modelo: no fumar y no consumir bebidas alcohólicas, etc. • Potenciación de la realización de actividades de ocio saludable en familia • Necesidad de conocer el grupo de amigos y amigas del hijo • Conocimiento de los contenidos de los programas de televisión, revistas o páginas de internet que más consultan los hijos

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN A LA FAMILIA
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación con diapositivas sobre las principales medidas de prevención de las enfermedades • Realización de un póster del calendario vacunal • Charlas sobre el uso de tatuajes y piercings. Información sobre los lugares adecuados para su realización y los requisitos higiénicos mínimos (limpieza, agujas estériles, etc.) • Charlas sobre las consecuencias del mal uso de los medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Controles de Salud Infantil y actualización del calendario de vacunaciones • Importancia de la implementación de las recomendaciones del profesional de salud • Refuerzo de actitudes y normas básicas en el hogar dirigidas a la prevención de enfermedades y a la promoción de la salud de toda la familia • Evitar el uso de medicamentos en el ámbito familiar si no han sido prescritos por el médico

Anexos



ANEXO 1. TEMAS DE INTERÉS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO

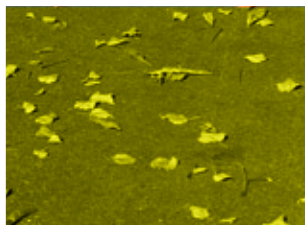
NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

- Conceptos básicos: Alimentación y nutrición. Hábitos alimentarios: evolución y tendencias
- Clasificación de los nutrientes. Recomendaciones nutricionales y necesidades energéticas. Dieta equilibrada
- Los grupos de alimentos. La pirámide de la alimentación. Dieta mediterránea
- Elaboración de dietas saludables
- Conservación y preparación de alimentos
- Problemas nutricionales de las sociedades desarrolladas: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, neoplasias y trastornos del comportamiento alimentario

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

- ✓ Necesidad de la alimentación y la nutrición para la vida
- ✓ Anatomía y funcionamiento de los órganos que intervienen en la absorción de nutrientes, digestión y metabolismo
- ✓ Nutrientes, alimentos y principios inmediatos. Funciones y clasificación
- ✓ Requerimientos nutritivos en cada etapa de la vida (relación edad-ingesta) y según el grado de actividad física desarrollada (relación ingesta calórica-gasto energético)
- ✓ Alimentación variada y equilibrada. Pirámide de la alimentación saludable. Consecuencias del desequilibrio de la dieta
- ✓ Frecuencia de consumo de alimentos y distribución de la ingesta diaria. La importancia del desayuno
- ✓ Procesos que siguen los alimentos desde su origen hasta el consumo
- ✓ Conocimientos para una buena compra: relación calidad-precio, distinguir necesidades reales y sentidas, interpretación y lectura del etiquetado y reconocimiento de productos frescos
- ✓ Conocimiento de las estrategias de publicidad de los alimentos. Mensajes publicitarios con información nutricional engañosa
- ✓ Mitos alimentarios
- ✓ Normas de higiene en la manipulación de alimentos. Correcto almacenamiento y conservación
- ✓ Transformaciones que sufren los alimentos al ser cocinados. Técnicas culinarias para un mayor aprovechamiento de los nutrientes
- ✓ Valor nutritivo de los platos típicos de la cocina tradicional. Importancia de la dieta mediterránea tradicional

117



SALUD MENTAL

- Problemática del cambio y clarificación de valores en el escolar y el adolescente
- Desarrollo de habilidades sociales y autoestima
- Desarrollo de asertividad y resiliencia
- Desarrollo de habilidades de comunicación y de negociación
- Situaciones de ansiedad: crisis de pánico, ansiedad generalizada, fobias y miedos
- Depresión y amenaza de suicidio en escolares y adolescentes
- Autocontrol dentro y fuera del aula
- Conducta antisocial: absentismo escolar e intimidación
- Modelo general de intervención en crisis. Counselling. Manejo de la frustración: fracaso escolar, sentimental, etc.

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO	CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recursos y habilidades sociales ✓ Desarrollo y mantenimiento de la autoestima ✓ Concepto de peso normal y variabilidad para cada persona. Regulación fisiológica del peso. El papel del ejercicio físico moderado en la regulación del peso ✓ Los caracteres sexuales secundarios y su influencia en la figura ✓ Los condicionantes socioculturales de la imagen corporal: medios de comunicación social, publicidad, moda, etc. Análisis de los intereses que se esconden tras el actual ideal de belleza ✓ Modelos estéticos dominantes. Valores alternativos a los socialmente impuestos ✓ Análisis de técnicas y trucos publicitarios. Desarrollo del pensamiento crítico frente a la propaganda y la presión social ✓ Los mitos nutricionales y las repercusiones negativas de la realización de dietas restrictivas ✓ Pautas para una alimentación saludable. La importancia de la dieta mediterránea tradicional ✓ La distribución de los alimentos y de las comidas a lo largo del día. La importancia del desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El papel de la información sobre drogas ✓ Entrenamiento en habilidades sociales, asertividad, resiliencia, capacidad crítica, autocontrol y toma de decisiones ✓ Actitudes pro-sociales ✓ Desarrollo psico-social, autoestima, autoexpresión emocional ✓ Publicidad y medios de comunicación social



HIGIENE

- Beneficios de la higiene personal para la salud. Su importancia a nivel individual y colectivo
- Higiene de la piel. Protección frente al sol y el calor
- Higiene de las manos, pies y cabello
- Higiene de ojos y nariz
- Higiene de los genitales
- Principales problemas de salud: pediculosis, micosis y enfermedades dermatológicas. Precauciones con técnicas de arte corporal: piercing, tatoo, etc...

SALUD BUCODENTAL

- Anatomía de la boca. La dentición
- Principales patologías: caries y enfermedad periodontal
- Medidas preventivas: dieta no cariogena, colutorios fluorados
- Higiene bucodental. Técnica correcta del cepillado dental

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE ASEO E HIGIENE PERSONAL

- ✓ Importancia y normas para una correcta higiene de:
- ✓ La piel. Funciones de la piel. Motivos para el correcto cuidado de la piel
 - Las manos y uñas. Razones para su aseo
 - Los pies. Aseo y calzado
 - El cabello. Prevención de pediculosis
 - Los ojos
 - La nariz
 - Los genitales
- ✓ Cuidado de la ropa
- ✓ Normas higiénicas para la utilización del inodoro
- ✓ Fomento de la responsabilidad en la higiene propia y del entorno inmediato

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE SALUD BUCODENTAL

- ✓ Anatomía de la cavidad bucal (arcada dental). Las funciones de la boca
- ✓ Estructura y clasificación de las piezas dentales
- ✓ Importancia del tipo de alimentación en la salud bucodental
- ✓ Los problemas dentales más frecuentes. El proceso de formación de caries
- ✓ La importancia de los hábitos elementales de higiene bucodental
- ✓ Técnicas de cepillado dental y frecuencia. Los colutorios fluorados y su utilidad en la prevención de caries
- ✓ La publicidad y el consumo de productos relacionados con la salud bucodental

ACTIVIDAD FÍSICA

- Concepto de actividad física, ejercicio físico y deporte
- Beneficios fisiológicos y psicológicos derivados de la práctica regular de actividad física
- Componentes de la actividad física: Resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y coordinación
- Factores que influyen en la actividad física durante la infancia: el entorno material y social, las características personales y la influencia familiar
- Repercusiones y prevención del sedentarismo en la infancia y adolescencia
- Recomendaciones de actividad física en la infancia y adolescencia
- Dieta equilibrada como base fundamental del entrenamiento deportivo
- Consecuencias de la ingesta de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas) en el rendimiento deportivo
- Práctica de actividades físicas como alternativa de ocio saludable
- Higiene postural

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Conocimientos básicos sobre la evolución de la sexualidad en el ser humano: primera infancia, pubertad y adolescencia
- Componentes afectivo-sexuales en la adolescencia
- Cambios corporales. Desencadenantes
- Cambios psicosexuales: el nuevo cuerpo y la nueva autoimagen. Aparición de sentimientos psicosexuales: impulso y orientación sexual, enamoramiento, aspectos físicos y psicológicos de la atracción
- Comportamientos sexuales: masturbación, relaciones heterosexuales y homosexuales. Parafilias
- Abuso y violencia sexual
- Principales métodos anticonceptivos
- Enfermedades de transmisión sexual: cómo se adquieren y de qué forma se previenen
- Síndrome de inmunodeficiencia adquirida: conceptos generales, vías de transmisión y mecanismos de prevención

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES SOBRE EJERCICIO FÍSICO

- ✓ Nociones teóricas de los beneficios de la actividad física y la práctica regular de ejercicio para la salud
- ✓ Tablas de ejercicios y práctica de deportes

123

CONTENIDOS QUE DEBEN INCLUIR LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA (ADAPTADAS AL CICLO EDUCATIVO)

- ✓ El sexo, la diferencia sexual y la sexualidad humana. Mitos y falsas creencias sobre el sexo y la sexualidad
- ✓ Anatomía y fisiología masculina y femenina
- ✓ Cambios en la morfología del cuerpo debidos a la pubertad
- ✓ Las relaciones personales
- ✓ Desarrollo de habilidades sociales y autoestima
- ✓ Desarrollo de asertividad y resiliencia
- ✓ Desarrollo de habilidades de comunicación y de negociación
- ✓ Información sobre métodos anticonceptivos
- ✓ Prevención de enfermedades de transmisión sexual

ANEXO 2. RECURSOS DIDÁCTICOS DE APOYO

En las técnicas educativas activas es posible utilizar diferentes recursos didácticos de apoyo. Se consideran como tales al conjunto de medios materiales que intervinen y facilitan el proceso enseñanza-aprendizaje. Existen diferentes tipos de recursos didácticos:

- Material impreso: utiliza la comunicación escrita (folletos, revistas, artículos, unidades didácticas de ejercicios)
- Material visual: se expresan mensajes a través de imágenes y palabra escrita (pósters, dibujos, esquemas)
- Material sonoro: transmite un mensaje o contenido educativo a través de soportes de audio (radio, grabaciones)
- Material audiovisual: combina la proyección de imágenes fijas o en movimiento con audio (películas, vídeos, diapositivas, CD, DVD, software interactivo)

124

Los materiales didácticos utilizados en actividades de educación para la salud deben ser considerados como herramientas auxiliares para alcanzar los objetivos formativos propuestos. Es preciso tener en cuenta que el trabajo aislado con soportes educativos no es suficiente para cambiar actitudes o conductas. Han de formar parte integral de un proyecto educativo y preferiblemente ser elaborados por el equipo docente encargado de su aplicación. Es necesario que se adapten a las características de los destinatarios y estén referidos a situaciones cotidianas, necesidades y problemas propios de la comunidad escolar en que van a ser utilizados.

Los contenidos deben ser veraces, comprensibles para los destinatarios y no discriminatorios ni estereotipados. Las actividades incluidas han de propiciar y favorecer el análisis, la reflexión y el debate, sin emplear técnicas basadas en el temor a los riesgos, el castigo, el sensacionalismo o la manipulación de la información. Son recomendables las actividades dirigidas a conocer las ideas y los conocimientos previos que tiene el alumnado. Los recursos audiovisuales (diapositivas, vídeos, CDs) han de adjuntar una guía o secuencia para su utilización y una ficha técnica que especifique la población a la que se dirige, una descripción mínima de los contenidos y el año de publicación.

El material para el alumnado irá acompañado de una guía, unidad o documento de apoyo para el maestro y la maestra, con orientaciones, indicaciones, información científica, etc. De esta forma será más fácil extender la utilización de materiales que han probado su efectividad en el centro docente en el que fueron diseñados.

Los materiales de Educación Infantil han de adaptarse a la edad de los alumnos: mayor tamaño, manejables y con colores llamativos. Deben resultar atractivos y propiciar la interactividad, favoreciendo el aprendizaje a través del juego. En su elaboración prevalece el aspecto lúdico frente a la excesiva estructuración, posibilitando la participación de los alumnos en el diseño final. Han de ser seguros, reciclables y no contener productos tóxicos.



ANEXO 3. PROPUESTAS DE ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

● DESCUBRIENDO LOS SABORES

El objetivo de esta actividad es que el alumnado de Educación Infantil aprenda a diferenciar e identificar los sabores. Los alumnos de Educación Primaria aprenderán a valorar el consumo de alimentos naturales, diferenciando entre el sabor de los alimentos frescos y el de los productos artificiales a los que se han añadido colorantes y potenciadores del sabor.

Educación Infantil: previamente a la actividad, se dispondrán alimentos cuyo sabor represente a cada una de las categorías dulce, salado, amargo, agrio e insípido. Los alumnos se sientan por turnos en una silla, con los ojos tapados, y prueban un alimento al azar. Deberán identificar el sabor y relacionarlo con el alimento, verificando el resultado al destapar los ojos.

Educación Primaria: previamente a la actividad, se preparan zumos o batidos hechos con frutas naturales (los puede realizar el maestro o el alumnado en un taller de cocina). También deben disponerse zumos o batidos artificiales conservados en envase de cartón, lata o cristal. Se procede a la cata a ciegas por parte de los alumnos del zumo o batido natural y del conservado, correspondientes al mismo sabor, intentando identificarlo y relacionarlo con el alimento. Se verificará el resultado al destapar los ojos. Los alumnos también tendrán que decir el sabor que más les ha gustado. Para que observen la diferencia entre los productos naturales y los conservados, se comentarán los ingredientes de unos y otros.

La actividad se completa con una pequeña exposición sobre los aditivos alimentarios y las ventajas y beneficios para la salud de la ingesta de alimentos naturales.

● EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

La realización de esta actividad varía en función del objetivo de la misma:

Para clasificar los alimentos según su función principal en el organismo

Se comienza explicando al alumnado la clasificación de los alimentos según su función como nutrientes: plásticos, energéticos y reguladores. Se asigna un color del semáforo a cada tipo de alimento (por ejemplo, rojo para los plásticos, amarillo para los energéticos y verde para los reguladores).

La clase se divide en varios equipos de alumnos. Cada equipo debe recortar fotos o dibujos de todos los tipos de alimentos (pueden conseguirse de la propaganda de supermercados, de internet, revistas, fichas, etc.). Una vez recortados los alimentos, se reparte una cartulina roja, una verde y otra amarilla a cada equipo, que debe rotular cada una con el grupo de alimentos correspondientes al color (cartulina roja: "alimentos plásticos"; cartulina amarilla: "alimentos energéticos"; cartulina verde: "alimentos reguladores").

127

Los alumnos han de pegar las fotos o dibujos recortados de alimentos en la cartulina del color que corresponda, según la principal función que realicen en el organismo (por ejemplo, el azúcar se pegará en la cartulina amarilla, ya que la función que realiza en el organismo es predominantemente energética).

Cuando todos los equipos hayan terminado el trabajo (se puede fijar un tiempo máximo), el portavoz del equipo expondrá las cartulinas, justificando la introducción de cada alimento en un grupo.

Puede comentarse con los alumnos la existencia de alimentos que podrían estar en dos grupos (por ejemplo, las legumbres podrían estar en los grupos de "plásticos" y de "energéticos"). Es preferible identificar estos alimentos al final de las exposiciones de los equipos, para que los alumnos los descubran por sí mismos.

Para clasificar los alimentos según la frecuencia de consumo recomendada

Comenzar explicando en una o varias sesiones los diferentes tipos de alimentos y sus nutrientes principales (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales), así como su función en el organismo. También se presenta la pirámide de la alimentación saludable y la frecuencia de consumo recomendada de cada alimento.

La clase se divide en varios equipos de alumnos que han de recortar imágenes de todos los tipos de alimentos. Se reparten 3 cartulinas (de cada uno de los colores del semáforo) a los equipos. El color de las cartulinas hará referencia a una frecuencia de consumo de alimentos determinada (la cartulina verde se referirá a los alimentos de consumo frecuente -o diario-, la amarilla al consumo moderado -algunas veces a la semana- y la roja al consumo ocasional).

128

Los alumnos pegan las fotos o dibujos de los alimentos en la cartulina que corresponda (pan, fruta, verduras y lácteos se pegarán en la cartulina verde; pescado, carne, huevos y legumbres se pegarán en la cartulina amarilla; dulces, refrescos azucarados y snacks se pegarán en la cartulina roja).

Una vez terminado, el portavoz del equipo presentará las cartulinas, justificando la introducción de cada alimento en uno de los grupos de frecuencia de consumo.

● ALIMENTOS DE PLASTILINA

Explicar en una o varias sesiones los diferentes tipos de alimentos y sus nutrientes principales (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales), así como su función en el organismo. También se presenta la pirámide de la alimentación saludable y la frecuencia de consumo recomendada de cada alimento. Al final de las sesiones se expone un ejemplo con varias posibilidades de confección de menú saludable para un día.

Los alumnos de la clase se reparten en varios equipos, a los que se proporciona plastilina de varios colores (esta actividad se puede realizar en la clase de plástica). Cada equipo moldeará con la plastilina los alimentos necesarios para elaborar un menú saludable para un día.

Si no se dispone de tiempo suficiente, se asigna a cada grupo de trabajo la realización de una de las comidas principales del día (cuatro equipos: el desayuno, el almuerzo de media mañana y la merienda, la comida, la cena). También puede realizarse la actividad centrada en una comida en concreto (moldear un desayuno saludable o una comida saludable).

● SEMANA DEL ALMUERZO SALUDABLE

Durante cada uno de los días de la semana del almuerzo saludable, los alumnos llevan un alimento diferente para consumir en el aula. Un ejemplo de programación semanal puede ser:

129

- 1^{er} día: fruta
- 2^o día: cereales
- 3^{er} día: productos lácteos
- 4^o día: un bocadillo pequeño
- 5^o día: frutos secos

Se aprovecha el momento previo al recreo para explicar conceptos como las propiedades del grupo de la rueda de los alimentos correspondiente al que se ha traído ese día, la importancia de su ingesta para el organismo, las normas de higiene anterior y posterior a la manipulación, etc. En esta semana se procura evitar el consumo de bollería industrial y chucherías como almuerzo durante el recreo. Para ello, se informará y pedirá colaboración a las familias.

En Educación Primaria se puede profundizar en los componentes de los alimentos y su localización en la pirámide de la alimentación.

● LOS CUMPLEAÑOS SALUDABLES

Es habitual que el cumpleaños se celebre en el aula obsequiando a los compañeros con golosinas. Con esta actividad se pretende utilizar tal costumbre para hacerla más saludable desde el punto de vista de la alimentación. Consiste en celebrar el último viernes del mes las onomásticas de los alumnos que han cumplido años durante ese mismo mes, organizando un cumpleaños saludable preparado entre las familias y los maestros, a base de un menú variado, nutritivo y divertido, que incluya bocadillos pequeños, frutos secos, galletas, chocolate, zumos y lácteos, entre otros productos.

Esta actividad puede realizarse en el patio de recreo, si el tiempo lo permite, en una zona soleada, cerca de los grifos y de los contenedores de basura. Se preparan mesas grandes a las que se puede acceder sin dificultad desde todos los puntos, cubiertas con manteles de papel. Los platos, vasos, cubiertos y servilletas son desechables.

130

● DÍA DEL BOCADILLO

Previamente a la realización de esta jornada, se informa a las familias de los motivos que justifican la misma y se requiere su colaboración para garantizar el éxito de la celebración. El objetivo es ofrecer información sobre la importancia de un buen almuerzo para que no disminuya el rendimiento del escolar a lo largo de la jornada lectiva y disfrutar de una dieta saludable y equilibrada.

También puede explicarse en el aula la pirámide de la alimentación y el ejercicio físico, la rueda de los alimentos, los nutrientes del pan y la combinación calórica con el relleno de los bocadillos, así como las normas de higiene durante su confección.

El profesorado ha de estar bien informado de aspectos tales como la elección del relleno de los bocadillos y la presentación. Conviene insistir en la asistencia de las familias para preparar los bocadillos en el caso de los grupos de menor edad y el horario para realizar la actividad. En este día, las clases han de disponerse para hacer un

almuerzo sano y equilibrado, separando la zona de preparación de los bocadillos del área en que se degustarán por los alumnos, acompañándolo con un vaso de zumo.

● **DÍA DE LOS FRUTOS SECOS**

El día de los frutos secos se celebra en otoño. Los alumnos traen de casa diferentes frutos secos (se puede asignar un fruto distinto a cada niño). Una vez reunidos, se exponen de forma que todos puedan apreciar sus formas, colores, olores y texturas, aprendiendo sus nombres. A continuación, se parten las cáscaras y vuelven a exponerse para que sean reconocidos. Finalmente, pueden degustarse.

Se aprovecha esta actividad para explicar las propiedades nutricionales que poseen los diferentes frutos secos y organizar un concurso de dibujos o de cuentos sobre estos alimentos.

131

● **DÍA DE LA FRUTA**

Las actividades a desarrollar son similares a las del día de los frutos secos, pero se celebra en primavera. Cada alumno trae una clase de fruta y una vez reunidas y expuestas, se aprenden los nombres, se dibujan, se tocan y al final se pelan, trocean y degustan.

En Educación Primaria, puede profundizarse durante la celebración de estos días en los componentes nutricionales de las frutas, su importancia en la dieta y la frecuencia adecuada de consumo.

● **TALLERES DE COCINA**

Los talleres de cocina pueden programarse un día a la semana (duración media de 2 horas), y se contará con la colaboración de las familias. Su objetivo es implicar a los alumnos en el conocimiento y elaboración de recetas saludables y sencillas, de modo que puedan repetirlas en casa, valorando el esfuerzo que requiere la preparación de la comida. Como ejemplo, pueden dedicarse talleres a la elaboración de

ensaladas, zumos, macedonias, mermeladas, membrillo, bizcochos, magdalenas, pan, helados naturales, sorbetes de frutas y yogures.

En función de la complejidad de la receta a elaborar, los alumnos colaborarán con los maestros y las familias en determinadas fases de la preparación (lavar las verduras en el taller de ensaladas, amasar el pan, remover los ingredientes, etc.) siendo preferible que los alumnos realicen aquellas actividades que no supongan riesgo de cortes o quemaduras. Los maestros y los padres o madres que asistan al taller se encargan de cortar o pelar con el cuchillo, encender el fuego o el horno, etc.

El taller finaliza con la degustación de las comidas preparadas.

● EL PROTAGONISTA

132

Esta actividad se realiza con motivo de la celebración del cumpleaños de un alumno. La semana antes del cumpleaños, el homenajeado es requerido para que traiga algunas fotos propias y con su familia, que se expondrán en un mural durante los días previos a la onomástica.

Los compañeros de clase realizan un dibujo de tamaño natural del "protagonista" (el niño que cumple años). Puede tumbarse encima de un papel o cartulina para dibujar su silueta alrededor. Después se recorta y se colorea entre todos los miembros de la clase y el educador. El dibujo colectivo también se expone en el aula, sobre la pared o como mural.

También hay que elaborar el Libro de Cumpleaños, que se entregará al "protagonista" el día de la celebración. Cada alumno realiza un dibujo de lo que le gustaría regalar al compañero por su cumpleaños y por detrás del mismo (con ayuda del educador) se escribe lo que le quiere decir. El propio "protagonista" también realiza un dibujo de sí mismo. Todos los dibujos se reúnen, se grapán y entregan al niño, mientras se canta "cumpleaños feliz".

Esta actividad puede completarse con los "Cumpleaños saludables".

● TALLERES DE JUEGOS TRADICIONALES

Su objetivo es retomar la práctica de juegos tradicionales al aire libre que requieran actividad física y cuyo carácter lúdico haga decantarse por este tipo de ocio frente a otras actividades sedentarias de entretenimiento basadas en pantallas de televisión, ordenador o videoconsolas. Como valor añadido, los alumnos aprenden a respetar las reglas de los juegos y a colaborar y jugar en grupo.

Las sesiones se realizan a lo largo del curso (tres veces por trimestre, una vez a la semana...) en función de la cantidad de tiempo asignada, el clima, la disponibilidad de las instalaciones del centro, etc.

En cada sesión se reúnen los alumnos en el patio, aula de educación física o pabellón, y se exponen las normas del juego al que va a ser dedicada la sesión.

Tabla 5. Talleres de juegos tradicionales

133

El corro de la patata	Saltar la goma
La comba	La rayuela
La zapatilla por detrás	Bote botero
El ratón y el gato	Balón prisionero
El pañuelo	

En Educación Primaria pueden incluirse estos juegos, u otros más complejos, en la asignatura de Educación Física.

● EL DÍA DE IR ANDANDO AL COLEGIO

Con la colaboración y aceptación de los padres y madres, se fija un día del curso escolar en el que todos los alumnos, docentes y personal que trabaja en el centro escolar acudan caminando al mismo.

En este día se comentarán en el aula los beneficios para la salud y para el medio ambiente de desplazarse caminando, en lugar de utilizar los transportes a motor.

● EL RESPONSABLE DE CLASE

A lo largo del curso escolar, cada día corresponderá a un alumno ser el "Responsable de la clase". Puede ser designado por orden de lista o por sorteo, pero es importante que cada día sea un alumno diferente y que todos participen.

Las actividades a realizar por el responsable pueden ser: recoger la clase, limpiar las mesas, recoger las sillas, distribuir el material escolar a sus compañeros, borrar la pizarra, etc.

● CONCURSO DE PREGUNTAS

Al término de un trimestre o cerca del final del curso escolar puede celebrarse un concurso de preguntas dirigidas a los alumnos de Educación Primaria sobre temas relacionados con la salud. Uno o varios maestros (se puede organizar con las otras clases de un mismo curso) se encargan de preparar series de preguntas sobre los diferentes temas relacionados con hábitos saludables que se hayan tratado a lo largo del curso escolar o del trimestre (alimentación, ejercicio físico, higiene, etc.).

Los alumnos participantes se dividen en equipos o parejas (dependiendo del número de alumnos y del tiempo disponible) que se enfrentan. Se formula un número determinado de preguntas a cada equipo, teniendo la puntuación carácter eliminatorio. Al final de las rondas de la competición se celebra la final. Puede obsequiarse con un detalle (preferiblemente relacionado con la salud) a los ganadores.

● EL HUERTO ESCOLAR

Si se dispone de huerto escolar en el centro docente, pueden programarse actividades de sembrado o planta de diferentes árboles frutales, hortalizas, verduras, etc. Durante las visitas al huerto se comentan las características y propiedades de las plantas así como

otros conocimientos relacionados con su cuidado (abonos naturales y artificiales), los alimentos ecológicos, etc.

Cuando se recolecten los productos del huerto, pueden realizarse diferentes actividades gastronómicas: encurtidos, ensaladas, formas de cocinarlos, etc.

● **CIRCUITO DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

Se reparten entre los alumnos cartulinas de color rojo (identificativo de peligro) para que recorten triángulos en cuyo interior dibujarán un símbolo que se asocie a peligro.

Posteriormente, se realizará un recorrido en grupo por el centro escolar y los alumnos habrán de identificar qué zonas son potencialmente peligrosas (escaleras, pasamanos, toboganes, bordillos de aceras, ventanas, etc...) y marcarlas con las señales previamente elaboradas.

135

Esta actividad se puede completar pidiendo a los alumnos que identifiquen del mismo modo tres puntos de peligro en casa. Se aprovechará para hablar a la clase sobre los diferentes riesgos en el hogar (cocina, enchufes, aparatos eléctricos, cuarto de baño, productos de limpieza, etc.).

● **TALLERES DE SALUD BUCODENTAL**

Aprovechando la recepción del estuche de salud bucodental del programa de colutorios fluorados de la Consejería de Salud y Bienestar Social en el colegio, pueden realizarse diversos talleres destinados a la adquisición de hábitos correctos de salud bucodental:

- Encuesta sobre hábitos de higiene de salud bucodental
 - La caries
 - La técnica del cepillado bucodental
-

- La realización de colutorios fluorados
- El uso del hilo dental
- La visita al odontólogo

Tabla 6. Otras actividades complementarias

Cuentacuentos, obras de teatro, marionetas o títeres

Concursos de pintura y cuentos relacionados con la alimentación

Adivinanzas, juegos de palabras, pasa palabra, trabalenguas y refranes relacionados con la salud

Glosario de términos saludables

Murales informativos sobre alimentación y hábitos de higiene



ANEXO 4. MÉTODOS Y TÉCNICAS GRUPALES DIRIGIDAS AL APREN- DIZAJE EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Para llevar a cabo procedimientos de educación grupal que favorezcan aprendizajes significativos en el alumnado de Educación Secundaria, es necesario aplicar determinados métodos y técnicas educativas activas.

Tabla 7. Clasificación de métodos y técnicas educativas grupales

PROCESO DE APRENDIZAJE	MÉTODOS Y TÉCNICAS GRUPALES
Expresar una situación: preconceptos, experiencias, vivencias, creencias	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN
Aumentar o reorganizar informaciones	MÉTODO EXPOSITIVO
Analizar y reflexionar sobre causas, factores relacionados, área emocional	MÉTODO DE ANÁLISIS
Desarrollo o entrenamiento en habilidades	MÉTODO DE DESARROLLO DE HABILIDADES



TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se utilizan fundamentalmente al inicio de una actividad educativa y al comenzar un nuevo bloque de contenidos. Facilitan al grupo la expresión, organización y colectivización de sus experiencias, vivencias y conocimientos previos. Sirven de punto de partida para trabajos posteriores de análisis y contraste de información. Básicamente, abordan los objetivos y contenidos del área emocional de la persona, aunque también se trabajan aspectos concernientes a las áreas cognitiva (conocimientos, creencias) y de las habilidades.

Tabla 8. Técnicas de investigación

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Tormenta de ideas (“Brainstorming”)	Se pide al grupo que en una o dos palabras expresen una idea o significado que para ellos tiene una palabra o frase determinada: “pubertad”, “salud”. Se recogen las ideas expresadas y se devuelve al grupo un resumen.
Phillips 66	Se propone a la clase que se dividan en grupos pequeños de 6 personas y que durante 6 minutos expresen ideas sobre un tema: el crecimiento, la reproducción... El portavoz de cada grupo recoge las ideas expresadas y las presenta a la clase. Se devuelve a la clase el resumen de las aportaciones.
Rejilla	Se propone a cada grupo de alumnos de la clase que apunten en una rejilla prediseñada (conteniendo un enunciado y dos o tres encabezados sobre aspectos referidos al mismo: “cambios que se están produciendo: en ti, en tu vida, etc.”) sus experiencias, vivencias, etc. Se devuelve al grupo un resumen de lo expresado en las rejillas.
Cuestionario	Se pide a los alumnos que, individualmente, en parejas o en grupos pequeños, rellenen un cuestionario de respuestas abiertas o cerradas. Posteriormente, se ponen en común las respuestas obtenidas.
Foto palabra	Una imagen sirve para reflexionar y profundizar sobre aspectos relevantes de un tema escogido. También puede realizarse de forma que cada grupo o persona escoge una foto entre las que se presentan, explicando por qué la ha elegido.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Panel integrado	En pequeños grupos se estudian diversos aspectos de un tema concreto. Todos los alumnos han de pasar por los distintos grupos, poniéndose finalmente en común lo discutido y extrayéndose conclusiones.
Recogida de información y datos del entorno. Comprensión crítica	Recoger información sobre un tema o situación de forma directa o indirecta por medio de entrevistas a expertos, encuestas, recortes de prensa, etc... para comprenderla en toda su complejidad, enjuiciarla y tomar posición ante ella. Se busca huir de visiones parciales o simplistas, contrastando informaciones diversas.
Lista de valores	Se entrega al grupo, o pequeños grupos, una lista de valores y actitudes y se les invita a pensar sobre sus prioridades, ordenando la lista de mayor a menor preferencia. Puesta en común y reflexión colectiva posterior sobre el conjunto de preferencias del grupo.
Frases inacabadas	Se presenta una lista de frases y preguntas inacabadas para que el alumnado manifieste su postura ante un tema. En grupos pequeños se discuten las respuestas individuales y posteriormente se hace una puesta en común con la síntesis de los grupos.
Realización de carteles y murales	Se trata de expresar una idea o diferentes aspectos de un tema en una pared, papel o cartulina de gran tamaño. Se realizan por el alumnado en grupos, favoreciendo la participación.

TÉCNICAS EXPOSITIVAS

Son útiles para la transmisión, contraste y reorganización de contenidos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Abordan sobre todo los conocimientos, hechos, principios y habilidades dentro del área cognitiva.

Tabla 9. Técnicas expositivas

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Exposición con discusión	Se presenta y expone un tema, teniendo en cuenta la situación y necesidades del grupo. Se discute de forma libre o estructurada (los participantes a nivel individual, parejas, grupos, etc. piensan y plantean dudas, comentarios).
Debate público	Dos “especialistas” (pueden ser dos alumnos o dos grupos de alumnos que han preparado un tema) interactúan de forma coloquial y siguiendo un guión previsto. El auditorio formula preguntas a los protagonistas.
Entrevista pública	Un experto es interrogado por un grupo de alumnos ante el resto del alumnado.
Lectura con discusión	Se propone a la clase que, de forma individual, lean un documento escrito (folleto, artículo, fichas...) con información sobre un tema y luego discutan en pequeños grupos sobre dicha información. Puesta en común y discusión en grupo.
Vídeo con discusión	Se visualiza un vídeo que expone información sobre un tema. A continuación o a intervalos se plantea un coloquio sobre lo que se está reproduciendo.
Lección participada	Se pide a los alumnos y alumnas del grupo que expresen sus conocimientos previos sobre un tema. Posteriormente, el profesor realiza una exposición sobre el mismo, completando la información que los alumnos han dado. Se finaliza con un turno de discusión, aclarar dudas, etc.

TÉCNICAS DE ANÁLISIS

Son especialmente útiles para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos. Se trabajan las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones) y también el área emocional, contribuyendo a orientar actitudes, valores y sentimientos. En este grupo se incluyen las discusiones de casos, los análisis de textos (paneles, frases, refranes, canciones o publicidad), análisis de problemas y alternativas de solución, así como los debates en grupos, abiertos o estructurados, en bandas (el grupo se divide en dos subgrupos y discuten entre ellos), etc.

Tabla 10. Técnicas de análisis

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Estudio de casos o supuestos prácticos	Se presenta al alumnado una situación concreta, real o ficticia. Puede ser una historia escrita, escenificada, en vídeo... Se pide al grupo que analice el caso (de forma individual, grupos más pequeños) y todos los factores que hay que tener en cuenta ante una situación o una conducta. Recalca la necesidad de tener en cuenta todos los factores implicados en la toma de decisiones.
Análisis de texto	Texto que ha de analizar cada grupo guiándose con una serie de preguntas. Puesta en común y discusión sobre lo que los grupos piensan con relación al texto. Resumen y devolución de las conclusiones a la clase.
Discusión	Se plantea al grupo una discusión (libre, estructurada, en bandas...), centrada en cuestiones o preguntas. Resumen y conclusiones.
Mesa redonda	Un grupo de alumnos (mínimo de 3 y máximo de 7) o de expertos en un tema sostienen puntos de vista divergentes o contradictorios sobre el mismo y actúan ante la clase dirigidos por un moderador.
Técnica de riesgos	Un grupo expresa los posibles riesgos que pueden derivarse de una situación nueva y se discute la realidad de los mismos.
Discusión de dilemas morales	Se proponen al alumnado situaciones de conflicto que susciten su interés, preguntándoles cuál sería la mejor solución al dilema. Cada alumno ha de pensar cuál es la decisión adecuada y argumentarla mediante razonamientos lógicos.

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Torneo de equipos de aprendizaje	El alumnado de un curso, por aulas, es repartido en equipos heterogéneos (rendimientos, sexo) de 4 a 6 miembros. El profesorado presenta el tema a los estudiantes y éstos lo trabajan en sus equipos, asegurándose que al finalizar todos los miembros dominan el tema. Posteriormente, se realizan torneos académicos semanales en los que los equipos de estudiantes se enfrentan al objeto de ganar puntos para sus respectivas aulas. La idea es proporcionar a todos los miembros del equipo iguales oportunidades para contribuir a la puntuación del aula.
Rompecabezas	El aula se divide en equipos. A cada uno de los componentes del equipo se le asigna y hace responsable de una parte de la tarea a desarrollar, de manera que la realización de la totalidad del trabajo estará condicionada por la mutua cooperación y responsabilidad entre los componentes del equipo.
Búsqueda de alternativas	El profesor plantea un problema a la clase y el alumnado ha de ofrecer el máximo de alternativas posibles para su solución.



TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Son esencialmente útiles para entrenar en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar y de comportarse en situaciones reales. Trabajan fundamentalmente el área de las habilidades o aptitudes psicomotoras, personales y sociales: asertividad, comunicación, tolerancia, cooperación, capacidad crítica, resolución de conflictos, toma de decisiones, relaciones sociales, resiliencia.

Tabla 11. Técnicas de desarrollo de habilidades

TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
Demostración con entrenamiento	Se explica y a la vez se realiza una determinada habilidad psicomotora. Posteriormente se pide al grupo que la reproduzca. El docente monitoriza la adecuada realización.
Simulación operativa	Se explica una habilidad social. Se trabaja su aplicación en una o varias situaciones reales o ficticias, valorando su realización conforme a los criterios explicados.
Ejercicios de autoestima	Agrupar al alumnado por parejas y pedir a cada miembro de la pareja que escriba tres cosas que cree son sus principales defectos y tres cosas que cree son las mejores virtudes de la pareja. Leer en voz alta lo escrito como defectos propios alternando con las virtudes que ha escrito la pareja.
Auto percepción de la imagen corporal	Pedir al alumno que trace con chinchetas el contorno de su silueta sobre un panel. Posteriormente situarse frente al trazado y perfilar la silueta real con chinchetas de otro color.
Role playing	Se explica una habilidad social. Una pareja o una parte del grupo trata de aplicarla en una escenificación de roles. El resto observa su desarrollo, generalmente con un guión. Puesta en común sobre lo observado respecto al modelo teórico y su aplicación real.
Ayuda a la toma racional de decisiones	Se explica la habilidad de toma de decisiones. Se plantea su aplicación en diferentes situaciones.

ANEXO 5. GUÍA DE PRÁCTICAS PARA AGENTES EXTERNOS AL CENTRO DOCENTE

En este anexo se especifican las recomendaciones y requisitos que han de reunir las ofertas de intervenciones de educación para la salud en los centros docentes llevadas a cabo por agentes externos a los mismos.

TIEMPOS ESCOLARES

Los centros educativos deben programar sus actividades a lo largo del mes de septiembre y recogerlas en la programación general anual, documento en el que han de incluirse los siguientes aspectos docentes:

- Objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y evaluación de cada área y materia
- Actividades complementarias
- Actividades extracurriculares
- Otros planes y programas en los que está prevista la participación del centro

144

Es recomendable que las propuestas de actividades externas se formulen con suficiente antelación a la fecha de realización, de modo que los centros docentes puedan programarlas al principio del curso. De otra manera, se verían obligados a reajustar a posteriori el horario establecido de las áreas y materias para poder incluir nuevos contenidos no previstos inicialmente.

Los agentes externos deben ser informados de que los horarios y la programación curricular quedan cerrados al comienzo del curso. Por esta razón, la duración de las actividades propuestas debe ser realista y encajar en el horario lectivo. En las tablas 12, 13 y 14 se expone el número de horas dedicadas semanalmente a cada área o materia (un curso escolar tiene aproximadamente 35 semanas).

Tabla 12. Número de horas dedicadas semanalmente a cada área en Educación Primaria (Horario general)

	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Conocimiento del medio natural, social y cultural	3	3	3	3	2	3
Educación artística	2	2	2	2	2	2
Educación física	3	3	2	2	2	2
Lengua castellana y literatura	5	5	5	5	4	5
1ª lengua extranjera	3	3	3	3	3	3
2ª lengua extranjera (horario modelo Anexo III)	2	2	3	4	3	4
Matemáticas	4	4	5	5	4	5
Educación para la ciudadanía y los derechos humanos					2	
Lectura	1	1	1	1	1	1
Religión / Atención educativa	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Tutoría *						
Recreo	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Total horas	25	25	25	25	25	25

*No hay horario específico, se incorpora dentro del horario de las áreas que imparte el tutor

Tabla 13. Número de horas dedicadas semanalmente a cada área en los tres primeros cursos de Educación Secundaria (Horario general)

	TOTAL HORAS	1º	2º	3º
Ciencias de la naturaleza	10	3	3	4
Educación física	5*	3*	3*	2*
Educación plástica y visual	3	-	-	3
Ciencias sociales, geografía e historia	9	3	3	3
Lengua castellana y literatura	12	4	4	4
1ª lengua extranjera	11	4	4	3
Matemáticas	11	4	4	3
Música	5	3*	3*	2*
Tecnologías	6	3	-	3
Religión	4	1	2	1
Optativas	6	2	2	2
Educación para la ciudadanía y los derechos humanos	2	-	2	-
Tutoría	3	1	1	1
Animación a la lectura	3	1	1	1
Total horas	90	30	30	30

* El número total de horas de cada área se distribuye entre los 3 cursos según se determine. La tabla recoge sólo un posible ejemplo de distribución.

Tabla 14. Número de horas dedicadas semanalmente a cada área en cuarto curso de Educación Secundaria (Horario general)

	HORAS SEMANALES
Educación física	2
Lengua castellana y literatura	4
1ª lengua extranjera	4
Matemáticas	4
Ciencias sociales, geografía e historia	3
Educación para la ciudadanía / Ética	2
Educación ético-cívica	3
Ciencias naturales: Física y Química (Opción)	3
Educación plástica y visual (Opción)	3
Música (Opción)	3
Tecnología (Opción)	3
Informática (Opción)	3
Latín (Opción)	3
2ª lengua extranjera (Opción)	3
Tutoría	1
Lectura	1
Religión / Historia y cultura de las religiones / Atención educativa	1
Total horas	30

Con respecto a la duración de cada sesión de trabajo, hay que tener en cuenta que los períodos de clase son de 55 minutos aproximadamente. En ocasiones se pueden unir períodos, siempre a criterio del centro, si bien es más fácil hacerlo en Primaria (donde un mismo profesor puede impartir varias áreas) que en Secundaria (donde suele haber cambio de profesor e incluso de aula después de cada sesión).

Las visitas al exterior del centro deben ser autorizadas por el Consejo Escolar y por la inspección educativa, que exigen una minuciosa planificación y concreción de las actividades propuestas. Las salidas deben estar integradas en una programación didáctica concreta, encajando en las actividades que el profesor está desarrollando. Hay que prepararlas antes y trabajar después en clase sobre lo aprendido en las mismas.

SOLICITUD DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN CENTROS DOCENTES

148

Es necesario dirigirse al centro docente en el que se desean realizar las actividades, con la presentación de los promotores (Consejerías, instituciones, entidades, empresas, organizaciones, etc.). Es recomendable hacer esta presentación conjuntamente con la Consejería de Educación y Ciencia, a través de una carta firmada por los titulares de las mismas o personas en quien deleguen.

En caso de no optar por esta modalidad, el promotor deberá informar a la Consejería de Educación y Ciencia, responsable de la supervisión de todas las actuaciones docentes y no docentes que se realizan en los centros. Que los centros educativos sean autónomos en la programación de sus actuaciones no implica que no estén sometidos al visto bueno de la inspección educativa. Tanto la programación anual como la memoria final de curso deben ser aprobadas por la inspección educativa, que tiene la potestad de asistir a cualquier actividad o auditar su realización.

Al trabajar con menores, debe tenerse en cuenta que de la realización de las actividades propuestas puede derivar responsabilidad civil. Por este motivo, los promotores de actividades extracurriculares deben tener suscrito un seguro que cubra esta contingencia.

El profesor debe velar para que la actividad se desarrolle de acuerdo con los principios y objetivos planteados en el Proyecto Educativo del Centro y en las programaciones didácticas.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y METODOLÓGICAS DE LAS PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es deseable que las actividades ofertadas (sean programas sistemáticos o talleres, charlas, concursos, visitas, etc.) a los centros docentes sean descritas en una memoria en la que se expliciten los siguientes aspectos:

1. La finalidad del programa ha de ser preventiva y reducir la vulnerabilidad psicológica de los alumnos hacia las conductas no saludables.
2. Número de alumnos destinatarios y edad. Nivel educativo al que se dirige. Duración de cada sesión de trabajo y cronograma.
3. Áreas, materias o momentos en los que se llevará a cabo.
4. Descripción del modelo teórico en el que se basa la actividad.
5. Han de fomentar la educación en valores, actitudes y comportamientos como herramienta para la adquisición y consolidación de hábitos saludables.
6. Deben tener en cuenta la experiencia previa del alumnado en relación con el tema o contenido de educación para la salud tratado.
7. Relación de objetivos:
 - a. Definidos de forma clara y concreta, según la etapa educativa
 - b. Formulados de forma adecuada, realista y alcanzable
 - c. Han de ajustarse explícitamente a las propuestas curriculares del centro educativo y explicar la relación con los objetivos y competencias de las etapas educativas
8. Contenidos:
 - a. Deben estar contrastados científicamente y actualizados
 - b. Deben ser relevantes, necesarios y útiles
 - c. Han de ser comprensibles para el alumnado
 - d. Deben dejar claro que la trasgresión de conductas saludables perjudica al individuo, a la sociedad y conlleva riesgos para la salud. Los contenidos no serán discriminatorios (en cuanto a sexo, etnia, nivel socioeconómico, cultura o religión)
 - e. No son el resultado de campañas comerciales
9. Actividades:
 - a. Deben dar respuesta a los objetivos que se pretende conseguir, existiendo coherencia entre éstos y la metodología de trabajo empleada
 - b. Han de ser activas, formativas, lúdicas, amenas, atractivas, evitando el abuso de la exposición oral y utilizando preferentemente medios audiovisuales y otras tecnologías de la información y comunicación

- c. Deben estar bien secuenciadas
 - d. El nivel de dificultad ha de ser adecuado al alumnado
 - e. Preferiblemente serán impartidas por el profesorado. De no ser posible, los promotores de la actividad (agentes externos) deben coordinarse con el profesorado para adaptarla a las características del alumnado
10. Las ofertas o programas pueden incluir materiales complementarios o de apoyo para toda la comunidad educativa: alumnado, profesorado y familias. Existe una comisión de validación de materiales curriculares en la Consejería de Educación y Ciencia, encargada de revisar los libros de texto. También los materiales de apoyo y complementarios que se pretendan distribuir han de ser enviados a la Consejería de Educación y Ciencia antes de su difusión para comprobar su adecuación. La idoneidad del material será acreditada por la Consejería de Salud y Bienestar Social.
11. Las ofertas realizadas a los centros contemplarán actividades de evaluación del proceso y del resultado obtenido, de acuerdo a los objetivos planteados. Se emitirá un informe de evaluación a la Consejería de Educación y Ciencia en el que constará el número de alumnos y alumnas que han participado en la intervención.

CENTROS DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Constituyen los principales recursos de apoyo a las actividades que desean programar los centros educativos. Entre sus principales funciones, cabe destacar la coordinación de los cursos de formación del profesorado, la difusión de diferentes materiales y recursos didácticos, la orientación y asesoría sobre actividades docentes, la organización de grupos de trabajo y la colaboración en el diseño de proyectos de innovación. Es posible solicitar sus servicios directamente en caso de actividades de aplicación con carácter local. Cuando el ámbito de realización es más amplio o surgen de iniciativas provinciales o regionales, es aconsejable dirigirse a la Consejería de Educación y Ciencia.



Glosario

- **Actividades complementarias:** son aquellas que el profesorado incorpora a las programaciones didácticas para contribuir al desarrollo de las capacidades recogidas en los objetivos generales de la etapa o de las áreas. Mediante las mismas se crean situaciones de enseñanza y aprendizaje a través del uso de espacios y materiales alternativos a los habituales, pudiendo participar en su realización otros agentes educativos.
- **Actividades extracurriculares:** están dirigidas a favorecer una formación integral, especialmente en aquellos aspectos referidos a la ampliación del horizonte cultural del alumnado, su preparación para la inserción en la sociedad y el uso del tiempo libre. Su contenido no forma parte de las programaciones didácticas, la comunidad educativa las organiza fuera del horario lectivo y el alumnado participa en ellas voluntariamente.
- **Competencias:** conocimientos, destrezas y actitudes necesarias para que una persona alcance su desarrollo personal, escolar y social. Se alcanzan a través del currículo formal, de las actividades no formales y de las distintas situaciones a las que se enfrenta el alumnado en el día a día, tanto en la escuela, como en casa o en la vida social.
- **Consejo Escolar:** es el órgano de participación de la comunidad educativa en el funcionamiento del centro docente. Los padres y madres de alumnos, el profesorado, el personal de administración y servicios y el Ayuntamiento son sectores que participan en la gestión del centro a través de este órgano.
- **Currículo:** conjunto de objetivos, contenidos, criterios metodológicos y de evaluación que los alumnos deben completar en un determinado nivel educativo. De modo general, el currículo responde a las preguntas ¿qué enseñar? ¿cómo enseñar? y ¿cuándo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar? En el sentido educativo, el currículo es el diseño que permite planificar las actividades académicas. Mediante la construcción curricular, la institución plasma su concepción de educación.

- **Programación General Anual:** instrumento de planificación del centro educativo a corto plazo, que tiene las siguientes finalidades: concretar y desarrollar para un año escolar los documentos de planificación a largo plazo (proyecto educativo y programaciones didácticas), establecer un plan de seguimiento y evaluación del proyecto educativo y/o de los proyectos curriculares de etapa, desde una perspectiva global o de algunos de sus elementos y apartados, y recoger las decisiones de carácter anual que afecten a la gestión de los centros para un curso académico. Su objetivo es garantizar la actuación homogénea de las estructuras organizativas y de los equipos de coordinación docente, propiciar la participación y colaboración de todos los sectores de la comunidad educativa y definir la distribución responsable de las tareas y actividades para conseguir los objetivos establecidos a nivel de centro. Es el instrumento que permite introducir medidas en la organización y funcionamiento de los centros y en los procesos de enseñanza con la finalidad de mejorar los resultados educativos.
- **Programación Didáctica:** nivel superior de concreción del currículo, que se adapta a la realidad del grupo al que se va a impartir y en la que consta todo lo relacionado con la docencia de una asignatura: situación en el currículo, perfil de los destinatarios, contenidos, procedimientos y actitudes evaluables, metodología, materiales, temporalización, sistema de evaluación, bibliografía, etc.
- **Proyecto Educativo:** es una propuesta global de actuación realizada por el centro docente y la comunidad educativa en el ejercicio de su autonomía y que sirve de referente para todas las acciones que se emprenden. Define la idea de persona que la comunidad educativa tiene, identifica las necesidades derivadas del entorno y marca el compromiso activo para dar una respuesta educativa de calidad a todos y cada uno de los alumnos, en un marco escolar y social, desde un modelo democrático de centro que promueve la convivencia y el desarrollo profesional de su profesorado.
- **Tutoría:** acción docente de orientación dirigida a la formación integral del alumno, potenciando su desarrollo académico y personal así como su proyección social y profesional. La tutoría sólo cuenta con 1 hora semanal en Educación Secundaria y ninguna en Educación Primaria. Suele ser un espacio que cumple múltiples funciones, por lo cual se halla muy cargado de contenidos.



Bibliografía

1. Colomer C, Álvarez-Dardet C. Promoción de la salud y cambio social. Ed. Masson. Barcelona, 2001
2. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Propuesta de Educación para la Salud en los Centros Docentes. Sevilla, 1989
3. Consejería de Sanidad. Región de Murcia. Guía de Salud para Jóvenes. Murcia, 2004
4. Consejería de Sanidad. Región de Murcia. Plan de Educación para la Salud en la Escuela. Murcia, 2005
5. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León. Guía para la promoción de la salud en los centros docentes. Valladolid, 2006
6. Consejería de Sanidad y Dependencia. Junta de Extremadura. Plan Marco de educación para la salud 2007-2012. Mérida, 2007
7. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias. Ni Ogros ni Princesas. Guía para la Educación Afectivo-Sexual en la ESO. Oviedo, 2007
8. Consejo de Europa. Propuesta de recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente. Bruselas, 2005
9. De Miguel JM. Recursos y técnicas en educación para la salud. En: La Educación para la Salud en el Siglo XXI. Comunicación y Salud. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2002
10. Frías A. Salud Pública y educación para la Salud. Ed. Masson. Barcelona, 2002
11. Gibler K, Hege M. Acción socioeducativa. Modelos, métodos, técnicas. Ed. Narcea. Madrid, 1997
12. Green WH, Simons-Morton BG. Educación para la salud. Ed. Interamericana. México, 2000
13. Guzmán JM. Diseño de un programa de educación para la salud. En: La Educación para la Salud en el siglo XXI. Comunicación y salud. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2002

Bibliografía

14. Hawe P, Degeling D, Hall J. Evaluación en promoción de salud. Guía para trabajadores de la salud. Ed. Masson. Barcelona, 1993
 15. López de Ceballos P. Un método para la investigación-acción participativa. Ed. Popular, 3ª edición. Madrid, 1998
 16. Luft J. Introducción a la dinámica de grupos. Ed. Herder, 7ª edición. Barcelona, 1992.
 17. Martín A, Cano IS. Atención primaria: conceptos, organización y práctica clínica. Ed. Doyma, 5ª edición. Barcelona, 2003
 18. Martín E, Cool C. Aprender contenidos, desarrollar capacidades. Ed. EDE-BE. Barcelona, 2003
 19. Melillo A, Suárez E. Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Ed. Paidós. Barcelona, 2001
 20. Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS. Glosario de promoción de la salud. Madrid, 1999
 - 158 21. Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS. Salud 21. Salud para todos en el siglo XXI. Madrid, 1999
 22. Ministerio de Sanidad y Consumo. Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud. La evidencia de la eficacia de la Promoción de la Salud. Madrid, 2000
 23. Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS. Los determinantes sociales de la salud. Los hechos probados. Madrid, 2006
 24. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Madrid, 2006
 25. Ministerio de Sanidad y Consumo. Desarrollo, adolescentes y salud. Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2006). Madrid, 2007
 26. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. Informe sobre criterios de calidad para el desarrollo de programas y actuaciones de Promoción y Educación para la Salud en el sistema educativo: una guía de actuación para centros educativos (borrador). Madrid, 2008
 27. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ginebra, 1986
 28. Perea R. Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 2004
-

29. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de Educación para la Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra. Pamplona, 2006
30. Pérez R, Sáez S. El grupo en la Promoción y Educación para la Salud. Ed. Milenio. Lérida, 2004
31. Piédrola Gil, G. Medicina Preventiva y Salud Pública. Ed. Masson, 10ª edición. Barcelona, 2000
32. Pineault R, Daveluy C. La planificación sanitaria, Ed. Masson. Barcelona, 1988
33. Rochon C. Educación para la Salud: una guía práctica para realizar un proyecto. Ed. Masson. Barcelona, 1990
34. Salleras L. Educación sanitaria: principios y aplicaciones. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 1988



Castilla-La Mancha