

ANEXO X

PLAN DE SALUD

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	III
Análisis de la situación del centro. Justificación del proyecto.	iii
Desde siempre, el puente hacia la salud. Implicación de la comunidad educativa en la educación y promoción de la salud.	iv
Deporte	iv
Salud emocional	v
Convivencia	vii
Alimentación	viii
Higiene.....	x
Espacios físicos	x
Seguridad y prevención de riesgos:	xi
Prevención del consumo de drogas	xii
Sexualidad	xii
Escuela de padres.....	xiii
ÁMBITOS DE ACTUACIÓN	XIV
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS.....	XV
Objetivos específicos:	xv
Familiares.....	xv
De coordinación y colaboración con los recursos externos del centro.....	xv
MODELO DE CONDUCTA SALUDABLE	XVI
Pautas de cortesía:.....	xvi
Manifiesto Saludable:	xvi
Objetivo: Mente Sana En Cuerpo Sano	xvi
PLAN DE ACTUACIÓN.....	XVIII
Contenidos	xviii
Programa de actividades a realizar durante el curso 2016-2017	xviii

Deporte:	xviii
Salud emocional	xix
Convivencia	xx
Alimentación	xx
Higiene.....	xxii
Espacios físicos	xxiii
Seguridad y prevención de riesgos:	xxiii
Prevención del consumo de drogas:	xxv
Sexualidad:	xxv
Escuela de padres.....	xxv
COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES	XXVI
FORMACIÓN DEL PROFESORADO	XXVII
EJEMPLOS Y ACTIVIDADES	XXIX
Ejemplo de actividad desarrollada en tutoría	xxix
Ejemplo actividad: área de lengua castellana (1º ESO)	xxx
Ejercicio de contabilidad realizado para demostrar que se cumple el principio” invierta en salud: le saldrá rentable”	xxxiii
Actividad primaria: contaminación acústica.....	xxxv

INTRODUCCIÓN

Análisis de la situación del centro. Justificación del proyecto.

El colegio Puente III se encuentra ubicado en el centro del municipio de El Astillero. Durante más de cuarenta años varias generaciones de astillerenses han sido educados en nuestras aulas. Las familias valoran especialmente el permanente contacto que con ellas se mantiene a la hora de educar a los chicos y chicas. Esta estrecha colaboración se manifiesta en los más diversos aspectos, siendo el inculcar hábitos de vida saludable uno de los más importantes.

El edificio que alberga al colegio está próximo a un gran número de centros de interés para familias y alumnado. Entre ellos cabe destacar algunos tales como el pabellón de la Cantábrica (donde se imparte la asignatura de educación física y se llevan a cabo otras actividades como natación), la biblioteca municipal, la sala Bretón, el almacén de las artes, zonas verdes como el parque de la Planchada, el entorno de Morero (zona verde recuperada donde realizar diversas actividades físicas), instalaciones del club deportivo Frajanas o Punta Parayas (dotado de un carril bici y donde se encuentra ubicado el club deportivo de remo de Camargo).

Tradicionalmente nuestra comunidad educativa ha estado ligada a la actividad deportiva. La actividad física y un estilo de vida saludable han sido valores que a lo largo del tiempo se han transmitido y potenciado entre las sucesivas generaciones. Deportes tales como el remo, el fútbol, el tenis, los bolos, el golf, el baloncesto... han sido la correa de transmisión de dichos valores, fundamentales para las personas.

La mayor parte de nuestras familias viven en Astillero, por lo que la manera más habitual de desplazarse al centro es a pie. El acceso al colegio es seguro ya que cuenta con pasos de peatones y la presencia diaria de la policía local en las horas de entrada y salida de las clases.

El nivel socio-económico de la mayoría de las familias es medio-bajo. Madres y padres de nuestros alumnos trabajan fuera de casa por lo que muchos de ellos hacen uso de nuestro comedor escolar.

En este proyecto comenzaremos por describir el camino que durante muchos años estamos recorriendo hacia la obtención de una filosofía de vida saludable. Por este motivo, todos los profesores de nuestro centro en todas las etapas educativas estamos

implicados en este proyecto que afrontamos con mucha ilusión ya que para nosotros es muy motivador. Estamos totalmente convencidos de que educar en salud es absolutamente imprescindible para la formación integral de las personas.

Somos una escuela promotora de la salud, por eso pertenecer a la red cántabra es muy importante para nosotros.

Desde el año 2014 nuestro centro pertenece a la R.C.E.P.S.

Desde siempre, el puente hacia la salud. Implicación de la comunidad educativa en la educación y promoción de la salud.

A continuación exponemos una muestra de actividades anuales que realizamos para la promoción y educación para la salud según distintos ámbitos de actuación:

Deporte

- Jornadas de iniciación a los bolos en la Bolera de la Muslera promovido por los Ayuntamientos de Astillero-Guarnizo para alumnos de primaria y primer ciclo de secundaria.
- Iniciación al remo promovido por la Sociedad Deportiva de Remo de Astillero.
- Día de la bicicleta. Salida al carril bici de Cabárceno, carril bici de Punta Parayas
- Tardes de ajedrez en la biblioteca del colegio organizado por la A.P.A.
- Torneos de fútbol, tenis y baloncesto en la fiesta de fin de curso celebrada en Hoz de Anero organizado por la A.P.A.
- Programa “Golf en los Colegios” promovido por la Federación Cántabra de Golf.
- Descenso del Río Deva con motivo del Albergue de Cabañes.
- Recreos de baloncesto.
- Jornadas de pádel en el pabellón de la Cantábrica en ciclos formativos con motivo de la semana deportivo-cultural.
- Natación en la piscina de la Cantábrica para alumnos de Primaria.
- Jornadas de surf para alumnos de 4º de E.S.O.
- Los alumnos de primaria tienen aproximadamente tres hora de la asignatura de Educación física. En la parte práctica de la asignatura se realizan una gran cantidad de juegos, ejercicios y deportes (en especial la natación) que nos ayudan muchísimo a luchar contra la obesidad y todos los problemas generados de la misma. Además esta práctica deportiva es clave en su desarrollo físico y psicológico.

- Recreos. En este espacio los alumnos hacen multitud de actividades físicas y juegos, lo que les aleja del sedentarismo y todas las complicaciones relacionadas con el. Además aquí, se refuerzan mucho las relaciones personales, lo que afecta positivamente a la salud mental de los alumnos.

Salud emocional

- **Educación emocional y resolución pacífica de conflictos.** Trabajos en grupo que permiten la aportación de cada alumno en función de sus capacidades y el aprendizaje mutuo (“todos podemos aprender de todos”). Búsqueda de resolución de conflictos mediante el diálogo mediado por el profesor y trabajando sobre el concepto de empatía.
- **Sensibilización hacia la discapacidad.** Se realizan actividades relacionadas como visitas a la asociación COCEMFE y, en el pasado curso, nos visitó uno de sus voluntarios para dar a conocer algunos deportes durante la Semana Cultural. La acogida por parte del alumnado es bastante buena y, en especial la visita a COCEMFE, logra el objetivo buscado.
- Educar en Salud desde el Plan de Convivencia y el Plan de Acción Tutorial
- En el primer ciclo de primaria:
 - Adquisición de hábitos de comunicación y diálogo: pedir la palabra, levantar la mano.
 - Respeto al ritmo de cada uno y al trabajo en grupo para la organización del espacio y el tiempo en el aula.
 - Identificación de las fantasías que puedan suponer riesgos para la salud y compararlas con la realidad.
- En el ámbito del Plan de Convivencia del centro y del Plan de Acción Tutorial se recogen un conjunto de actuaciones dirigidas a favorecer el desarrollo socioemocional de nuestros alumnos/as y que, por tanto, potencian la consolidación de hábitos saludables. A continuación se detallan las diferentes actuaciones:
 - Actuaciones de entrenamiento en habilidades sociales.

Dinámicas de conocimiento y cooperación

Todos estamos aquí; Pío-pío; Nos reconocemos; Contigo es más fácil; En busca del tesoro; El lazarillo; Mi palabra es necesaria; Problemas en común; La noticia; Los curiosos; Construir formas; Sillas cooperativas

- Actuaciones dirigidas a educar en valores: tolerancia, igualdad, rechazo del racismo y valorar la diversidad

Recopilación de músicas, canciones y bailes de todas las culturas presentes en nuestra aula/ colegio (se pueden incluir las de las diferentes Comunidades Autónomas). Para realizar esta actividad se puede contar con el apoyo de las familias.

Recopilación y/ o exposición de artesanía, productos, arte, bibliografía de los diferentes países presentes en el aula y/o colegio (se pueden incluir las de las diferentes Comunidades Autónomas). Para realizar esta actividad se puede contar con el apoyo de las familias.

Realizar recetas propias de otros países y/o Comunidades Autónomas presentes en el aula y/o colegio.

Proyectar videos de paisajes, costumbres, tradiciones y lugares de origen de las minorías presentes en el aula y/o colegio.

Cuentos del Mundo

"Nos podemos entender", "Unos mucho y otros poco", "Tu barrio, mil rostros diferentes", "Conflictos en pareja: estudio de casos", "Escalera de la violencia", Cómics: "Pillada por ti", "Profesiones: igualdad", "La raza humana" (actividad desarrollada)

- Actuaciones dirigidas al desarrollo de la autoestima

Actividades Educación Infantil y Primaria: lectura de cuentos, fábulas, poemas y noticias: *"La sirenita que quería ser "reina de las guapas", "A margarita", "Necesito sentirme querido", "El sol, la luna y la belleza", "¿Más gordo?; ¿más flaco?; ¿más feo?; ¿más guapo?", "¡Necesito estar seguro!", "He aprendido a amarme sola", "La mar de historias"*

- Actividades secundaria:

"Aprendo a aceptarme", Cuestionarios sobre autoconcepto, "La imagen positiva y negativa", Dinámicas: "el Círculo", "Yo soy...", "Un paseo por el bosque", "Imagínate a ti mismo", "Cualidades", "Yo valgo la pena", "Carta a Miguel" (actividad desarrollada) Ver anexo 1

- Actuaciones para la adquisición de hábitos y técnicas de estudio.

Condiciones favorables al estudio.

Planificación de estudio.

Técnicas: prelectura, comprensión lectora, subrayado, esquemas, resúmenes, memorizar.

Afrontar los exámenes: Técnicas de relajación.

- Actuaciones dirigidas a la prevención de conductas de riesgo

Actividades desarrolladas en las tutorías:

- "¿Qué haría con 1000 €?"
- "Oda a la normalidad"
- "Diferente ¿y qué?"
- "He dicho que no"
- "Piensa por ti"
- "Riesgos del consumo de drogas"
- "Banalización de los riesgos"
- "¿Qué hacemos este finde?"
- "¿Qué pasaría si...?"
- "Cannabis"
- "¿Serán los porros?"
- "Paraísos artificiales"
- "Paso de malos rollos"
- "Alimentación sana: Anorexia y Bulimia. ¿Cuál es el límite?"
- "Consumo de alcohol. No gracias"
- "Salud o enfermedad. Tabaco y alcohol"
- Guías: sexting y cyberbullying.
- Visionado de películas: "Bullying", "Cobardes", "Juno", "La clase".
- Programa "El cine en la enseñanza".

Convivencia

- Salidas de convivencia en entornos naturales:
- Dunas de Liencres, playa de Somo, parque Karpin, calzada romana, marismas de Astillero, granja de Labarces...
- PROYECTOS EUROPEOS: E-TWINNING, *COMENIUS* Participación de varios alumnos en estos proyectos que buscan estrechar lazos entre diversos países y pueblos europeos. Relacionado con la salud "social" o las relaciones sociales como fuente de salud y educación emocional y social.
- Albergues CEAM en Villardeciervos (Zamora) y en Viérnoles.
- Albergues en Primaria en todos los ciclos todos los años: cabe destacar los celebrados en Arijá y en Comillas.
- Viaje de fin de curso de alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.
- Viaje de convivencia en el que se desarrollan actividades culturales y deportivas siempre fomentando la vida sana.

- Se alterna un año de albergue y un año de viaje a Barcelona o Madrid.
- Día de la Paz: Se realizan diversas actividades comunes a todos los ciclos.
- Festival de Navidad: En él colabora toda la comunidad educativa (alumnos, profesores, familias y AMPA).
- Día de carnaval: Participan alumnos y profesores de Infantil y Primaria así como las familias. Se realiza un festival con actuaciones y una merienda de convivencia.
- Festival de fin de curso: Participa toda la comunidad educativa (alumnos, profesores, padres y AMPA) Se realiza un festival con actuaciones de los alumnos y de los padres. Se despide a los alumnos de 4º de E.S.O. y a los de Infantil de 5 años que cambian de ciclo.
- Cine en la enseñanza a través del ayuntamiento y de la consejería de sanidad.
- Certamen Literario. Participación en el relato organizado por Coca Cola.
- Día del libro. Lectura colectiva y mercadillo con fines benéficos.
- Actividades solidarias y ecológicas:
 - Recogida de tapones con fines solidarios.
 - Reciclaje de vidrio. Participación en el concurso Ecovidrio.
 - Recogida de juguetes para el ayuntamiento en Navidad.
 - Plantación de árboles en Morero, Valle del Miera, para alumnos de secundaria.
 - Semana deportivo-cultural (Día de la bicicleta, torneo de pádel, actividades deportivas en La Cantábrica, atletismo...)

Alimentación

- Desayunos saludables. A las 11:30 todos los alumnos toman un pequeño almuerzo. Es de gran importancia ya que pasan bastantes horas desde que desayunan hasta la hora de comer. Los alumnos aprenden que hay que comer regularmente, en pequeñas cantidades. Gracias a este hábito evitamos el exceso de apetito lo que pudiera incidir en la obesidad. Además se les obliga a traer alimentos “saludables” como frutas, cereales, sándwich etc., evitando bollería industrial y demás. Con esto luchamos también contra la obesidad infantil y ayudamos a la adquisición de hábitos alimenticios saludables que eviten en un futuro posibles enfermedades. Mientras desayunan tienen conversaciones con los compañeros, lo que mejora sus relaciones y su equilibrio emocional en el Colegio.
- Día de la fruta. Actividad general de Centro: “El termómetro de la fruta”.
- En el comedor escolar se ofrece una atención personalizada para aquellas personas que necesiten una dieta especial. Es un catering basado en una dieta saludable.

- Promoción de una alimentación sana desde distintas asignaturas y tutorías.
- Demostración de Cocina a cargo del Chef y Metre del Hotel Chiqui de Santander.
- “Aula Saludable” en el Mercado de la Esperanza de Santander”
- Visitas a la fábrica de chocolates Nestlé.
- Visitas a la fábrica de café Dromedario.
- En educación primaria:
 - Visita a centro de elaboración de alimentos, mercados, etc.
 - Celebrar cumpleaños sin "chuches".
 - Potenciación del consumo de frutas y bocadillos en desayuno saludable.
 - Potenciación del consumo de agua y zumo.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.
- En educación infantil:
 - Trabajamos la importancia de una alimentación saludable de manera globalizada y a lo largo de todo el curso, a continuación de una relación de dichas actividades:
 - Pirámide de los alimentos:
 - Al trabajar el proyecto de Egipto y sus pirámides solemos aprovechar para hablarles de los alimentos más saludables para su crecimiento y para que estén sanos y fuertes.
 - Realizamos una salida para ver y conocer alimentos en la plaza del mercado y al super de la zona.
 - Solemos comprar algún alimento en el mercado o super y llevarlo al cole para elaborar algún postre o bebida sencilla (limonada o mousse de limón)
 - Nos visita una doctora y que nos cuenta qué tenemos que hacer para crecer sanos y fuertes sin que nos pongamos enfermos.
 - Solemos hacer una visita a una fábrica de elaboración de alimentos sanos (fábrica de quesos y yogures de Tezanos de Villacarriedo).
 - Con cada proyecto (Nueva Zelanda, China, Egipto , Polo Norte...) aprovechamos para conocer qué alimentos son los más típicos de cada lugar y solemos si es factible traerlos a la clase, elaborarlos y probarlos, si no son excesivamente elaborados. Ej (arroz tres delicias o rollitos de primavera de china)
 - Solemos traer frutas y verduras a clase para que las toquen, huelan y prueben y así dar a conocerlas, en algunos casos se sorprenden de su sabor y en casa cuentan lo que han probado y lo que les ha gustado más.

- Solemos informar a las familias de lo que se va a trabajar a lo largo de cada proyecto e invitarles a que se impliquen y lo lleven a cabo en casa lo mismo que en el cole y así trabajamos en la misma línea creando hábitos de salud saludables.

Higiene

- Salud bucodental. Se realiza en Educación Primaria
- Salud postural desde distintas asignaturas y tutorías.
- Fomento del lavado de las manos antes de cada comida.
- Actividades metodológicas en el primer ciclo de Primaria:
 - Bolsa de aseo adecuada a las necesidades de cada alumno/a.
 - Obligación del lavado de manos antes y después de la comida, después de ir al lavabo, etc.
 - Realización de ejercicios prácticos del correcto lavado de manos.
 - Video de las uñas cortas y limpias para poder ser cocineros/as.
 - Obligación del lavado de dientes después de cada comida.
 - Demostración de cómo realizar un cepillado dental correcto. (Visita autobús salud bucodental)
 - Localización en el aula de posturas correctas e incorrectas.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.

Espacios físicos

- Pese a que habitualmente se ve más como una debilidad que como una fortaleza, el hecho de que el centro cuente con numerosas escaleras que son utilizadas por la práctica totalidad de la comunidad educativa resulta positivo desde el punto de vista de la salud. Tanto la presencia de dichas escaleras como los desplazamientos hasta y desde el pabellón de La Cantábrica por parte de la mayoría del alumnado para realizar las clases de EF suponen un extra de actividad física que contribuye de manera notable a la tonificación de la musculatura de las extremidades inferiores y de la zona central (glúteos, cadera, lumbares), así como un añadido de actividad aeróbica (caminar).
- **Orden, limpieza y ruido.** Revisión diaria de la limpieza en los espacios utilizados (pabellón, vestuarios, camino hacia el pabellón, patio, espacios visitados en salidas didácticas) y llamada de atención para quienes ensucian o alborotan y hacen mal uso de papeleras y/o contenedores.
- **Reciclaje.** Vigilancia por parte del profesor del adecuado uso de los contenedores de reciclaje.

- Los espacios comunes están decorados con trabajos de los alumnos, paneles con fotos de actividades de los alumnos etc.
- Cartelería sobre salud postural.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Utilizar las papeleras.
 - Realizar la recogida selectiva en el aula de papel y plástico.
 - Colocar en lugares visibles pictogramas con normas de comportamiento saludables, específicas para cada espacio del centro.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.

Seguridad y prevención de riesgos:

- Taller Mapfre Una vez al año, nos visita Mapfre para la realización de un taller sobre hábitos saludables y prevención de accidentes.
- Siempre realizamos calentamientos previos y recomendaciones de seguridad en todos los deportes y actividades practicados para evitar o minimizar las posibilidades de sufrir accidentes.
- ANTROPOMETRÍA: En cursos precedentes, hemos abordado el cálculo y significado de índices como el IMC o el IP (estaturoponderal) que permite a los alumnos monitorizar su propio estado de salud en referencia a su peso y estatura y relacionados con la obesidad.
- EDUCACIÓN E HIGIÉNE POSTURAL: Recomendaciones diarias sobre cómo realizar correctamente movimientos, estiramientos, etc , que empleamos en la sesiones de EF.
- EDUCACIÓN VIAL: Se observa y trabaja en los desplazamientos hacia el pabellón de La Cantábrica, así como en las salidas didácticas o en las, de momento, escasas salidas en bicicleta. Nociones básicas para unos desplazamientos seguros.
- Curso de primeros auxilios para alumnos de secundaria llevado a cabo por los servicios de emergencia.
- Charla de los servicios de emergencia 112 .
- Visita al cuartel de la Guardia Civil.
- Charlas sobre seguridad en internet por parte de la Guardia Civil.
- Curso de primeros auxilios para profesores.
- Concurso de fotografía “Pepis, tu mirada cuenta” acerca de la Prevención de riesgos laborales. E.S.O. y C.F.
- Educación vial. Actividades de la DGT para Primaria.
- Actividades de seguridad vial en Infantil:
- Se pretende que eviten riesgos y accidentes.

- Se trabajan las señales de tráfico más comunes y las colocamos por forma y color.
- El semáforo y sus colores.
- Los pasos de peatones.
- Distinguir los lugares adaptados para las personas discapacitadas.
- Realizamos una salida por los alrededores del centro y así distinguir las distintas señales que hemos trabajado en la clase.
- Preparamos un circuito en el patio en el que empleamos las motos de juguete como vehículos y en el que deben respetar las señales unos niños como peatones y otros como conductores.
- Con la experiencia anterior logramos que sean conscientes de la calle y de los peligros que en ella puedan tener.
- También valoramos las personas que trabajan en la calle para nuestra seguridad (policías, bomberos, médicos...)
- En el primer ciclo de primaria:
 - Recomendaciones de educación vial en las salidas al entorno.
 - Observación de la postura de nuestro cuerpo y de los demás durante las actividades habituales.
 - Ejercicios para aprender a sentarse y agacharse correctamente.
 - Simulacro de reacción ante un pequeño o gran accidente o riesgo imprevisto: herida, golpe, caída, incendio...
 - Correcta utilización de los utensilios del aula: no chuparlos, no manifestar actitudes agresivas con ellos.

Prevención del consumo de drogas

- Programa de prevención del consumo de tabaco y alcohol en centros escolares llevado a cabo por la asociación española contra el cáncer.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Aprender a controlar la ingesta de golosinas y refrescos.
 - Racionar el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con videoconsolas, etc.
 - Saber que el consumo de alcohol y tabaco perjudica la salud.

Sexualidad

- Talleres de sexualidad para 3º y 4º de E.S.O. en la semana deportivo-cultural.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Contemplación el propio crecimiento.
 - Diferencias anatómicas de los dos sexos.

- Identificación de sentimientos de cariño, afecto, simpatía, amor, qué cosas son placenteras.
- Identificación de actitudes sexistas.

Escuela de padres

Los padres realizan diversos talleres sobre drogodependencias, técnicas de estudio e informática.

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Alimentación saludable y prevención de trastornos de la conducta alimentaria.
2. Actividad física y deporte.
3. Seguridad y prevención de riesgos, lesiones y accidentes escolares.
4. Prevención del consumo de drogas.
5. Bienestar y salud emocional. Convivencia.
6. Educación medioambiental y de mejora del entorno escolar.
7. Educación vial y movilidad sostenible. Plan de movilidad ciclista de Cantabria.
8. Prevención del estrés docente.
9. Salud en familia.
10. Educación para un consumo responsable y sostenible de bienes y servicios.
Fomento de la conciencia crítica.
11. Investigación, innovación y evaluación en la promoción de la salud. Creación de materiales.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Fomentar en los alumnos y, en general en la totalidad de la comunidad educativa, hábitos saludables, de forma que adquieran un nivel óptimo de salud física, emocional y social.

De este objetivo principal se derivan los siguientes objetivos específicos:

Objetivos específicos:

1. Fomentar una alimentación sana, variada y equilibrada.
2. Reforzar la autoestima y el desarrollo personal como base para la obtención de una vida saludable.
3. Promover la práctica regular de actividad física, adaptada a las características y gustos de cada persona.
4. Estimular el interés del cuidado y disfrute de la naturaleza como medio para promover estilos de vida sanos y para el fomento de la amistad y de la solidaridad.
5. Generar en nuestros alumnos una actitud crítica y responsable ante prácticas nocivas para su salud.
6. Elaborar e interiorizar normas básicas de salud, alimentación, higiene y convivencia.

Familiares

1. Implicar a la comunidad educativa en el presente proyecto a través de los alumnos, a través de la escuela de padres, mediante la web del colegio y a través de reuniones con las familias.
2. Educar en el respeto a las diferencias tanto individuales como culturales presentes en nuestro centro y en la sociedad en general.

De coordinación y colaboración con los recursos externos del centro.

1. Buscar la colaboración de distintas entidades que puedan aportar recursos adecuados para el desarrollo de este proyecto.

MODELO DE CONDUCTA SALUDABLE

Pautas de cortesía:

- Utilizar siempre un vocabulario digno y respetuoso.
- Saludar correctamente cuando nos encontramos a alguien o cuando llegamos a alguna clase.
- Mirar a los ojos de las personas con quienes estamos conversando.
- Llamar a la puerta antes de entrar a cualquier dependencia.
- Evitar molestar o realizar acciones que puedan perturbar el normal desarrollo de las clases o de cualquier otra actividad.
- Controlar los impulsos y emociones cuando nos enfrentemos a situaciones difíciles o conflictivas.
- Tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.
- Ser tolerantes y solidarios con los demás.
- Reconocer nuestros errores y pedir disculpas si es necesario.
- Llamar a las personas por su nombre, evitando utilizar apodos o mote que puedan resultar molestos.
- Evitar hacer interpretaciones personales o juicios de valor sobre lo que los otros hacen o dicen.
- Cuidar la comunicación no verbal.
- Mantener limpio y ordenado nuestro centro realizando un buen uso del mobiliario e instalaciones.
- Evitar utilizar alusiones, comentarios o representaciones que ofendan la sensibilidad de los demás.

Manifiesto Saludable:

Objetivo: Mente Sana En Cuerpo Sano

En el colegio, en casa, con la familia, con los amigos, si estoy sano, me siento bien, pienso bien, soy más feliz, hago más felices a los demás. Para conseguirlo, me comprometo a cumplir este decálogo de salud:

1. Procuraré comer sano y equilibrado, aunque no me gusten algunas cosas.
2. No tomaré sustancias que sé que me perjudican.
3. Mantendré una higiene adecuada todos los días.
4. Dormiré todos los días un mínimo de ocho horas, para estar bien despierto.
5. Me sentaré correctamente el clase, mi espalda me lo agradecerá.
6. No pasaré todo mi tiempo libre en actividades sedentarias (tele, móvil, videojuegos...). La actividad física me beneficia.
7. Aprenderé a relajarme, y practicaré todos los días unos minutos.
8. Hablaré de mis problemas con mi familia y mis tutores. Entre todos podrán ayudarme.
9. Dedicaré unos minutos al final del día a reflexionar si ha sido saludable, para poder mejorar.
10. Disfrutaré cada momento con intensidad, pero también con responsabilidad.

PLAN DE ACTUACIÓN

Contenidos

1. Alimentación y nutrición.
2. Bienestar y salud emocional. Relaciones sociales. Autoestima. Asertividad. Toma de decisiones. Resolución de conflictos.
3. Educación para el consumo. Influencia de los medios de comunicación.
4. Sueño.
5. Higiene personal.
6. La prevención de las drogodependencias.
7. La educación sexual y afectiva.
8. Medio ambiente y salud. Contaminación acústica.
9. Seguridad y prevención de accidentes. Seguridad en el hogar. Seguridad vial. Redes sociales.
10. Actividad física. Ocio saludable.

Programa de actividades a realizar durante el curso 2016-2017

Para el próximo curso se han programado las siguientes actividades relacionadas con la salud:

Deporte:

- Jornadas de iniciación a los bolos en la Bolera de la Muslera promovido por los Ayuntamientos de Astillero-Guarnizo para alumnos de primaria y primer ciclo de secundaria.
- Iniciación al remo promovido por la Sociedad Deportiva de Remo de Astillero.
- Día Saludable: Bicicleta, patines, talleres deportivos. Salida al carril bici de Cabárceno y Parayas.
- Tardes de ajedrez en la biblioteca del colegio organizado por la A.P.A.
- Torneos de fútbol, tenis y baloncesto en la fiesta de fin de curso celebrada en Hoz de Anero organizado por la A.P.A.
- Programa "Golf en los colegios" promovido por la Federación Cántabra de Golf.
- Actividades náuticas (remo, surf, snorkel,...) con motivo del albergue de fin de curso en Noja para alumnado de E.S.O.

- Recreos de baloncesto y juegos dirigidos.
- Jornadas de pádel en el pabellón de la Cantábrica en ciclos formativos con motivo de la semana deportivo-cultural.
- Natación en la piscina de la Cantábrica para alumnos de Primaria.
- Los alumnos de primaria tienen aproximadamente tres horas de la asignatura de Educación física. En la parte práctica de la asignatura se realizan una gran cantidad de juegos, ejercicios y deportes que nos ayudan muchísimo a luchar contra la obesidad y todos los problemas generados de la misma. Además esta práctica deportiva es clave en su desarrollo físico y psicológico.
- Recreos. En este espacio los alumnos hacen multitud de actividades físicas y juegos, lo que les aleja del sedentarismo y todas las complicaciones relacionadas con el. Además aquí, se refuerzan mucho las relaciones personales, lo que afecta positivamente a la salud mental de los alumnos.

Salud emocional

- **Educación emocional y resolución pacífica de conflictos** Trabajos en grupo que permiten la aportación de cada alumno en función de sus capacidades y el aprendizaje mutuo (“todos podemos aprender de todos”). Búsqueda de resolución de conflictos mediante el diálogo mediado por el profesor y trabajando sobre el concepto de empatía.
- **Sensibilización hacia la discapacidad** Se realizan actividades relacionadas como visitas a la asociación COCEMFE y, en el pasado curso, nos visitó uno de sus voluntarios para dar a conocer algunos deportes durante la Semana Cultural. La acogida por parte del alumnado es bastante buena y, en especial la visita a COCEMFE, logra el objetivo buscado.
- Educar en Salud desde el Plan de Convivencia y el Plan de Acción Tutorial
- En el primer ciclo de primaria:
 - Adquisición de hábitos de comunicación y diálogo: pedir la palabra, levantar la mano.
 - Respeto al ritmo de cada uno y al trabajo en grupo para la organización del espacio y el tiempo en el aula.
 - Identificación de las fantasías que puedan suponer riesgos para la salud y compararlas con la realidad.
- En el ámbito del Plan de Convivencia del centro y del Plan de Acción Tutorial se recogen un conjunto de actuaciones dirigidas a favorecer el desarrollo socioemocional de nuestros alumnos/as y que, por tanto, potencian la consolidación de hábitos saludables.

Convivencia

- Salidas de convivencia en entornos naturales:
- Dunas de Liencres, playa de Somo, senda Torrelavega-Suances, parque Karpin, calzada romana, marismas de Astillero, granja de Labarces, monte Dobra, Parque Nacional Picos de Europa, ascenso a la Peña Cabarga.
- Albergue en Entrambasaguas en Primaria.
- Albergue en Noja en Secundaria.
- Viaje de fin de curso de alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.
- Viaje de convivencia en el que se desarrollan actividades culturales y deportivas siempre fomentando la vida sana.
- Se alterna un año de albergue y un año de viaje a Barcelona o Madrid.
- Día de la Paz: Se realizan diversas actividades comunes a todos los ciclos.
- Festival de Navidad: En él colabora toda la comunidad educativa (alumnos, profesores, familias y AMPA).
- Día de carnaval: Participan alumnos y profesores de Infantil y Primaria así como las familias. Se realiza un festival con actuaciones y una merienda de convivencia.
- Festival de fin de curso: Participa toda la comunidad educativa (alumnos, profesores, padres y AMPA) Se realiza un festival con actuaciones de los alumnos y de los padres. Se despide a los alumnos de 4º de E.S.O. y a los de Infantil de 5 años que cambian de ciclo.
- Día de Halloween.
- Certamen Literario. Participación en el relato organizado por Coca Cola.
- Día del libro.
- Actividades solidarias y ecológicas:
- Recogida de tapones con fines solidarios.
- Reciclaje de vidrio. Participación en el concurso Ecovidrio.
- Recogida de juguetes para el ayuntamiento en Navidad.
- Plantación de árboles en Morero, Valle del Miera, para alumnos de E.S.O.
- Semana deportivo-cultural (Día de la bicicleta, torneo de pádel, actividades deportivas en La Cantábrica, atletismo...)

Alimentación

- Desayunos saludables. A las 11:30 todos los alumnos toman un pequeño almuerzo. Es de gran importancia ya que pasan bastantes horas desde que desayunan hasta la hora de comer. Los alumnos aprenden que hay que comer regularmente, en pequeñas cantidades. Gracias a este hábito evitamos el

exceso de apetito lo que pudiera incidir en la obesidad. Además se les obliga a traer alimentos “saludables” como frutas, cereales, sándwich etc., evitando bollería industrial y demás. Con esto luchamos también contra la obesidad infantil y ayudamos a la adquisición de hábitos alimenticios saludables que eviten en un futuro posibles enfermedades. Mientras desayunan tienen conversaciones con los compañeros, lo que mejora sus relaciones y su equilibrio emocional en el Colegio.

- **El termómetro de la fruta: Objetivo 25000.** Toda la comunidad educativa se compromete a tomar entre todos 25000 piezas de fruta en este curso. Si se alcanza el objetivo se celebrará una fiesta saludable para celebrarlo en la que participará toda la comunidad educativa. Actividad con gran aceptación durante el curso pasado.
- En el comedor escolar se ofrece una atención personalizada para aquellas personas que necesiten una dieta especial. Es un catering basado en una dieta saludable.
- Promoción de una alimentación sana desde distintas asignaturas y tutorías.
- Talleres de cocina saludable en Inglés para Primaria y Secundaria.
- Visitas a la fábrica de chocolates Nestlé.
- Visitas a la fábrica de café Dromedario.
- En educación primaria:
 - Visita a centro de elaboración de alimentos, mercados, etc.
 - Celebrar cumpleaños sin "chuches".
 - Potenciación del consumo de frutas y bocadillos en desayuno saludable.
 - Potenciación del consumo de agua y zumo.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.
- En educación infantil:
 - Trabajamos la importancia de una alimentación saludable de manera globalizada y a lo largo de todo el curso, a continuación de una relación de dichas actividades:
 - Pirámide de los alimentos:
Al trabajar el proyecto de Egipto y sus pirámides solemos aprovechar para hablarles de los alimentos más saludables para su crecimiento y para que estén sanos y fuertes.
 - Realizamos una salida para ver y conocer alimentos en la plaza del mercado y al super de la zona.
Solemos comprar algún alimento en el mercado o super y llevarlo al cole para elaborar algún postre o bebida sencilla (limonada o mousse de limón)

Nos visita una doctora y que nos cuenta qué tenemos que hacer para crecer sanos y fuertes sin que nos pongamos enfermos.

Solemos hacer una visita a una fábrica de elaboración de alimentos sanos (fábrica de quesos y yogures de Tezanos de Villacarriedo).

Con cada proyecto (Nueva Zelanda, China, Egipto , Polo Norte...) aprovechamos para conocer qué alimentos son los más típicos de cada lugar y solemos si es factible traerlos a la clase, elaborarlos y probarlos, si no son excesivamente elaborados. Ej (arroz tres delicias o rollitos de primavera de china)

Solemos traer frutas y verduras a clase para que las toquen, huelan y prueben y así dar a conocerlas, en algunos casos se sorprenden de su sabor y en casa cuentan lo que han probado y lo que les ha gustado más.

Solemos informar a las familias de lo que se va a trabajar a lo largo de cada proyecto e invitarles a que se impliquen y lo lleven a cabo en casa lo mismo que en el cole y así trabajamos en la misma línea creando hábitos de salud saludables.

Higiene

- Salud bucodental. Se realiza en Educación Primaria
- Participación en el programa “Hospital de los ositos” para alumnado de Infantil y primer ciclo de Primaria.
- Salud postural desde distintas asignaturas y tutorías.
- Fomento del lavado de las manos antes de cada comida.
- Actividades metodológicas en el primer ciclo de Primaria:
- Bolsa de aseo adecuada a las necesidades de cada alumno/a.
 - Obligación del lavado de manos antes y después de la comida, después de ir al lavabo, etc.
 - Realización de ejercicios prácticos del correcto lavado de manos.
 - Video de las uñas cortas y limpias para poder ser cocineros/as.
 - Obligación del lavado de dientes después de cada comida.
 - Demostración de cómo realizar un cepillado dental correcto. (Visita autobús salud bucodental)
 - Localización en el aula de posturas correctas e incorrectas.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.

Espacios físicos

- Pese a que habitualmente se ve más como una debilidad que como una fortaleza, el hecho de que el centro cuente con numerosas escaleras que son utilizadas por la práctica totalidad de la comunidad educativa resulta positivo desde el punto de vista de la salud. Tanto la presencia de dichas escaleras como los desplazamientos hasta y desde el pabellón de La Cantábrica por parte de la mayoría del alumnado para realizar las clases de EF suponen un extra de actividad física que contribuye de manera notable a la tonificación de la musculatura de las extremidades inferiores y de la zona central (glúteos, cadera, lumbares), así como un añadido de actividad aeróbica (caminar).
- ORDEN, LIMPIEZA Y RUÍDO Revisión diaria de la limpieza en los espacios utilizados (pabellón, vestuarios, camino hacia el pabellón, patio, espacios visitados en salidas didácticas) y llamada de atención para quienes ensucian o alborotan y hacen mal uso de papeleras y/o contenedores.
- RECICLAJE Vigilancia por parte del profesor del adecuado uso de los contenedores de reciclaje.
- Los espacios comunes están decorados con trabajos de los alumnos, paneles con fotos de actividades de los alumnos etc.
- Cartelería sobre salud postural.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Utilizar las papeleras.
 - Realizar la recogida selectiva en el aula de papel y plástico.
 - Colocar en lugares visibles pictogramas con normas de comportamiento saludables, específicas para cada espacio del centro.
 - Trabajo con Unidades Didácticas específicas.

Seguridad y prevención de riesgos:

- Taller Mapfre Una vez al año, nos visita Mapfre para la realización de un taller sobre hábitos saludables y prevención de accidentes.
- Siempre realizamos calentamientos previos y recomendaciones de seguridad en todos los deportes y actividades practicados para evitar o minimizar las posibilidades de sufrir accidentes.
- **Antropometría:** En cursos precedentes, hemos abordado el cálculo y significado de índices como el IMC o el IP (estaturoponderal) que permite a los alumnos monitorizar su propio estado de salud en referencia a su peso y estatura y relacionados con la obesidad.

- **Educación e higiene postural:** Recomendaciones diarias sobre cómo realizar correctamente movimientos, estiramientos, etc , que empleamos en la sesiones de EF.
- Concurso de fotografía “Pepis” para alumnado de E.S.O. y C.F. Prevención de riesgos laborales, Seguridad y salud en el trabajo.
- Educación Vial: Se observa y trabaja en los desplazamientos hacia el pabellón de La Cantábrica, así como en las salidas didácticas o en las, de momento, escasas salidas en bicicleta. Nociones básicas para unos desplazamientos seguros.
- Curso de primeros auxilios para alumnos de secundaria llevado a cabo por los servicios de emergencia.
- Charla de los servicios de emergencia 112 .
- Visita al cuartel de la Guardia Civil.
- Charlas sobre seguridad en internet por parte de la Guardia Civil.
- Curso de primeros auxilios para profesores.
- Educación vial. Actividades de la DGT para Primaria.
- Actividades de seguridad vial en Infantil:
- Se pretende que eviten riesgos y accidentes.
 - Se trabajan las señales de tráfico más comunes y las colocamos por forma y color.
 - El semáforo y sus colores.
 - Los pasos de peatones.
 - Distinguir los lugares adaptados para las personas discapacitadas.
 - Realizamos una salida por los alrededores del centro y así distinguir las distintas señales que hemos trabajado en la clase.
 - Preparamos un circuito en el patio en el que empleamos las motos de juguete como vehículos y en el que deben respetar las señales unos niños como peatones y otros como conductores.
 - Con la experiencia anterior logramos que sean conscientes de la calle y de los peligros que en ella puedan tener.
 - También valoramos las personas que trabajan en la calle para nuestra seguridad (policías, bomberos, médicos...)
- En el primer ciclo de Primaria:

Recomendaciones de educación vial en las salidas al entorno.

Observación de la postura de nuestro cuerpo y de los demás durante las actividades habituales.

Ejercicios para aprender a sentarse y agacharse correctamente.

Simulacro de reacción ante un pequeño o gran accidente o riesgo imprevisto: herida, golpe, caída, incendio...

Correcta utilización de los utensilios del aula: no chuparlos, no manifestar actitudes agresivas con ellos.

Prevención del consumo de drogas:

- Programa de prevención del consumo de tabaco y alcohol en centros escolares llevado a cabo por la asociación española contra el cáncer para alumnado de E.S.O.
- Programa de prevención de drogodependencias para Primaria.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Aprender a controlar la ingesta de golosinas y refrescos.
 - Racionar el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con videoconsolas, etc.
 - Saber que el consumo de alcohol y tabaco perjudica la salud.

Sexualidad:

- Talleres de sexualidad para 3º y 4º de E.S.O. en la semana deportivo-cultural.
- En el primer ciclo de primaria:
 - Contemplación el propio crecimiento.
 - Diferencias anatómicas de los dos sexos.
 - Identificación de sentimientos de cariño, afecto, simpatía, amor, qué cosas son placenteras.
 - Identificación de actitudes sexistas.

Escuela de padres

Los padres realizan diversos talleres sobre drogodependencias, técnicas de estudio e informática.

COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES

COORDINADOR: Juan Ruiz Pardo

PROFESORES COLABORADORES: Fernando Cabanzón Salmón y Pablo Agüero Crespo.

RESTO DE PARTICIPANTES: Profesores del centro de infantil, primaria, secundaria y ciclos formativos.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Curso de primeros auxilios realizado por todo el profesorado. Curso 2012/2013

"I Jornadas: Avances en Salud Integral". Universidad de Deusto. Del 1 al 5 de Julio del 2002.

"III Jornadas sobre Trastorno de la Alimentación". Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia Nerviosa. 2004.

"Prevención e intervención en Trastorno por Déficit de Atención" 10 horas. 2007.

"Recursos didácticos y pedagógicos: dinámicas de relación interpersonal en el aula". 110 horas. 2007

"Organización escolar: prevención y control de la violencia en los centros". 110 horas. 2008.

"Resolución de conflictos en el aula". 20 horas. 2008.

"La interculturalidad: una tarea compartida". 50 horas. 2009

"Convivencia y centros escolares". 20 horas. 2009.

"Plan de Acción Tutorial: Desarrollo Emocional. 20 horas. 2013

Curso de Monitor Nacional de Natación, León Marzo-Abril 2004 85h.

La bicicleta de montaña como medio educativo, Ampuero.

Actualización didáctica y nuevas propuestas en Educación Física, Colindres Julio 2009 20h.

Entrenador nacional de atletismo nivel II (entrenador de club), por la RFEA, Madrid Octubre 2009 288 h.

Primeros Auxilios y Socorrismo Acuático, por la FCSS, Santander Noviembre- Diciembre 2009 130h.

Jornadas de Formación Técnica: El ciclismo paso a paso, por la Federación Cántabra de Ciclismo, Hoznayo 26 Febrero 2011 9,5h.

Curso de Director Deportivo de Ciclismo Nivel III, por la Real Federación Española de Ciclismo, Hoznayo Diciembre 2011 200h.

Jornadas de Formación Técnica: Fundamentos para trabajar de forma pedagógica en Escuelas de Ciclismo, por la Real Federación Española de Ciclismo, Hoznayo Abril 2012 4h.

Seminario: Educación Física, Santander Octubre-Mayo 2011-12 40 h.

Primeros auxilios, Astillero Septiembre 2012 20h.

Soporte vital básico, Santander Junio 2012 4h.

Seminario: Educación Física, Santander Noviembre-Mayo 2012-13 30h.

Iniciación al béisbol y sófbol, Santander Enero-Marzo 2013 20 h.

Iniciación al ajedrez educativo, Santander Octubre-Noviembre 2013 14h.

Asistencia y participación del coordinador y sus colaboradores en el “FORO DE SALUD” organizado por la Consejería de Educación en los años 2014 y 2015.

“Educar en las emociones”, impartido por la Fundación Botín, Astillero, Octubre 2016.

EJEMPLOS Y ACTIVIDADES

Ejemplo de actividad desarrollada en tutoría

"Carta a Miguel"

Objetivos

1. Ser conscientes de las dificultades de autoestima que tienen algunas personas.
2. Reflexionar sobre nuestro propio conocimiento y los sentimientos que esto suscita.
3. Comprender la importancia de la autoestima y de los apoyos personales para un desarrollo adecuado.

Desarrollo

A los alumnos se les comenta que se imaginen que reciben una carta como la que se les va a entregar. En ese momento se les reparte el documento "carta a Miguel". Los alumnos deben realizar las siguientes actividades:

11. Leer la carta individualmente
12. Contestar por escrito a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué le ocurre a Lucía?
 - i. ¿Me siento como ella en algún aspecto?
 - ii. ¿Estoy a gusto conmigo mismo? ¿Qué es lo que más me gusta de mí mismo? ¿Y qué es lo que me disgusta?
13. Imagina que eres Miguel: contéstale la carta a Lucía.
14. Por parejas o en grupo comentar las siguientes cuestiones:
 - a. ¿Qué opina cada uno de lo que le ocurre a Lucía?
 - b. ¿Hay muchos chicos/as que se sienten así?
15. En gran grupo, para concluir se pueden realizar alguna de estas actividades:
 - a. Los alumnos/as que voluntariamente quieran pueden leer en voz alta la carta que han escrito.
 - b. Comentar si de verdad nos gustamos a nosotros mismos.
 - c. Comentar qué favorece o dificulta que nos aceptemos como somos.
16. Comentar ¿Qué hacemos cuando nos sentimos como Lucía? ¿Cómo nos gustaría que nos ayudaran en esos momentos?
17. Comentar la pregunta ¿Conocemos claramente nuestras virtudes y defectos?

Material

CARTA A MIGUEL

Madrid, 10 de noviembre de 2.005

Querido Miguel:

Estoy hecha un lío y quisiera que me escucharas durante un rato, por eso he pensado en escribirte sin más. Pensarás que soy una caradura que sólo me acuerdo de ti cuando hay problemas, pero ¿Qué hago? ¿Me lo como yo sola...?

Me siento mal, no sé que me pasa. Tu sabes que no siempre me he gustado a mi misma; que soy bajita, que tengo manía por mis piernas... y ahora el acné que me ha declarado la guerra. Los amigos me dicen que soy tonta, que tengo un pelo y unos ojos muy bonitos... pero yo me veo horrible.

Pero me veo hecha un desastre, no sólo físicamente, sino en todo. Los estudios mal. Estoy aprobando por los pelos porque me estoy matando, pero veo que gente como Nuria, se pega la vida "padre" y luego aprueba como si nada. Además a los exámenes voy derrotada, convencida de que saldrá mal.

¡Uf!

Y se junta todo, Miguel; con la pandilla también mal, estoy incómoda, como si tuviera la impresión de que estorbo. Pero el palo ha sido lo de Juanjo; sabes que llevábamos tres meses saliendo, pues hemos cortado y me siento muy mal porque la culpa ha sido mía. He llevado la situación a la ruptura porque, en el fondo tenía pánico, no me veía capacitada para hacerlo feliz, sabiendo además lo que Juanjo vale...

Mal, Miguel, estoy mal. Me apetece encerrarme en casa y no pisar la calle. Susana estuvo tomando café; hablamos de lo de Juanjo. Ella estaba animada. Colabora como voluntaria en una casa de acogida de inmigrantes. Me animó a ofrecerme, pero ¿Puedo yo ayudar a alguien?

Anda, Miguel, contéstame ¿Qué me pasa? ¿De verdad soy tan desastre? ¿Puedo yo ser útil a los demás?

Un beso, Lucía

Evaluación

Se valorará tanto la participación del alumnado, interés mostrado, como la calidad de las diferentes intervenciones que realizadas.

Extraído del Blog Familia y Cole, Jesús Jarque.

Ejemplo actividad: área de lengua castellana (1º ESO)

OBJETIVO 1

Reconocer las diferentes lenguas peninsulares como factor de enriquecimiento cultural.

¿Cómo?

A través de la escucha, observación y análisis de las diversas lenguas peninsulares.

Actividades

Exposición de aspectos teóricos por parte de la profesora.

Lectura y comentario de algunos artículos de la Constitución de 1978.

Locución de textos en diferentes lenguas.

OBJETIVO 2

Mejorar la convivencia en el aula.

¿Cómo?

A través de la expresión de los rasgos más significativos de la propia identidad y compartirlo con los compañeros.

Actividades

Redacción titulada “Una presentación” (Retrato del alumno. Entre 15 y 20 líneas)

Lectura de las producciones escritas en la clase.

Correcciones y aportaciones de la profesora.

OBJETIVO 3

Entender la gastronomía como actividad productiva encaminada a la salud y al bienestar del ser humano.

¿Cómo?

A través de la comprensión de un texto prescriptivo.

A través de la redacción de un texto prescriptivo.

A través de la presentación de un texto prescriptivo.

Actividades

Comprensión de un texto prescriptivo: una receta de cocina (Espaguetis a la boloñesa)

Elaboración de un texto prescriptivo: se divide la clase en varios grupos y se redactan e ilustran recetas de cocina. Cada grupo se especializa en un tipo de alimentos: carnes, pescados, verduras, legumbres, huevos, dulces, etc

Presentación a la clase de la mejor receta de cada grupo detallando su aporte calórico y propiedades vitamínicas.

Si es posible realizar la receta y degustarla en el aula.

OBJETIVO 4

Potenciar actitudes como la responsabilidad ante una alimentación sana que contribuye a nuestro crecimiento y enriquecimiento personal.

¿Cómo?

A través de la reflexión acerca del tipo de alimentación que realizan.

A través del aprendizaje del vocabulario propio del ámbito de la alimentación.

A través del trabajo en equipo que requiere aportar ideas, planificar y elaborar un documento consensuado por todos.

Actividades

Aprendizaje del vocabulario propio del campo semántico “Alimentación y alimentos”

Uso adecuado del vocabulario.

Búsqueda, selección y organización de información que han obtenido consultando la página del Ministerio de Medio Ambiente.

Elaboración por grupos de un decálogo sobre cómo tener una alimentación sana.

Elaboración de un poster y de un power-point que recoja la redacción del decálogo.

Ejercicio de contabilidad realizado para demostrar que se cumple el principio” invierta en salud: le saldrá rentable”

El Gobierno de Cantabria ha decidido incentivar a aquellas empresas de la región que se preocupen por mejorar las condiciones de trabajo de sus empleados en cuanto a la ergonomía, niveles de ruido, menús saludables para las empresas con comedor y la conciliación del horario laboral con el fomento de la actividad física por parte de los trabajadores.



Todo ello tras analizar los resultados de un estudio de la Universidad de Cantabria que demuestra que este tipo de mejoras por parte de las empresas acaban repercutiendo en un beneficio para la sociedad a través de un ahorro de costes por parte del Servicio Cántabro de Salud dadas la mejoras en la salud tanto física como psíquica de los empleados que las llevan a cabo. A esto habría que añadir el menor número de bajas por Incapacidad Temporal que sufren estos trabajadores lo que repercute en un ahorro también para la Seguridad Social y en una mejora en la productividad y competitividad de las empresas.

El Gobierno de Cantabria va por lo tanto a tomar las siguientes medidas que favorecen a aquellas empresas que lleven a cabo una serie de políticas positivas relacionadas con la Salud y que vendrán pautadas por una norma establecida por la Consejería de Sanidad:

- Preferencia a la hora de ser contratadas en los servicios que demande cualquier Organismo Público.
- Subvención anual de 3.000 €
- Bonificaciones de un 2% en las cuotas a pagar en la Seguridad Social.
- Bonificación de un 2,5 % en la cuota a pagar del Impuesto de Sociedades.
- Aumento de un 1% con respecto al precio aprobado en el concurso.

- Pago de las facturas a estas empresas en un plazo no superior a 30 días en vez de los 90 habituales con el ahorro consiguiente en costes financieros.

Se van a analizar las consecuencias que estas medidas tienen sobre los resultados económicos obtenidos por dos empresas, SPORTING, S.L. Y RACING, S.A. de las cuales solamente la primera lleva a cabo las medidas que la permiten beneficiarse de las ventajas anteriores.

Para ello vamos a suponer que ambas empresas tienen durante un año una misma estructura de gastos que viene dada por los siguientes hechos económicos:

18. Compras de mercaderías: 42.000 €.
19. Consumo de electricidad: 1.200 euros
20. Sueldos y salarios: 14.500 euros
21. Gastos de mantenimiento del inmovilizado: 900 euros
22. Gastos de alquiler de las naves almacén: 800 euros
23. Primas de seguros: 300 euros
24. Comisiones bancarias: 90 euros
25. Intereses por descuento de efectos: 125 euros

El importe de todos estos gastos queda pendiente de pago excepto los dos últimos que se cargan en la cuenta bancaria.

Las ventas de mercaderías realizadas por cada empresa ascienden a 25.000 unidades a un precio aprobado por el concurso público de 14,25 € /ud.

Se pide:

1. Contabilizar los gastos comunes a ambas empresas teniendo en cuenta las ventajas de las que se beneficia SPORTING, S.L.
2. Contabilizar las ventas de cada empresa teniendo en cuenta el aumento en el precio que puede repercutir le empresa SPORTING, S.L.
3. Contabilizar la subvención de la que se beneficia la empresa SPORTING, S.L.
4. Determinar los resultados anuales que obtiene cada empresa después de impuestos teniendo en cuenta la bonificación fiscal que afecta a SPORTING, S.L.
5. Si el estudio de la Universidad de Cantabria determina que por cada 1€ subvencionado por parte de la Consejería se obtiene un ahorro en costes de 1,4 €, obtener la subvención total que se ofrece a SPORTING, S.L. y el consiguiente ahorro que se obtiene.

Actividad primaria: contaminación acústica

El exceso de ruido en la sociedad moderna es uno de los problemas que afectan tanto a la salud como al medio ambiente, por eso hay que concienciar al alumnado al respecto y sobre la necesidad de minimizar sus efectos. Tienen que tener claro donde están los límites y que si se sobrepasan se convierte en contaminante. Debemos trabajar tanto los contenidos relacionados con el tema como una serie de actividades relacionadas con ello para evitar o paliar los efectos de este tipo de contaminación.

El ruido nos afecta negativamente, afecta al descanso y a la forma de comunicación entre personas. El ruido es cualquier sonido molesto, desagradable e irritable y su principal causa es el ser humano. Las industrias, los coches, la construcción son actividades que tienen como consecuencia un aumento de la exposición del ruido, lo que desemboca en problemas sociales, psicológicos, fisiológicos, económicos o sociales.

La contaminación acústica forma parte de nuestra vida. Los niveles de ruido en la sociedad están aumentando y la gente está rodeada por el ruido en todas partes. La exposición excesiva al ruido puede causar altos niveles de estrés e incluso puede dañar el oído si es demasiado fuerte o hay demasiado. Distintas actividades pueden ayudar a enseñar a los niños acerca de la contaminación acústica y la manera de limitar sus efectos negativos en su día a día. Para ello propongo las siguientes, muchas de las cuales ya se trabajan actualmente en las clases.

¿Qué actividades podemos utilizar para enseñar a los niños acerca de la contaminación acústica?

Aprender a escuchar

Todos los alumnos de la clase permanecerán en silencio un minuto. Después, anotarán todos los sonidos escuchados y los clasificarán. Puede realizarse en el patio, en el aula... Se pretende con ello que los niños se den cuenta de la cantidad de ruidos que hay a nuestro alrededor. Pueden ampliar esta actividad dibujando también las fuentes de donde proceden los ruidos y crear murales de concienciación para el resto del alumnado del centro.

Ruidos y sonidos

Hacer un listado de lo que ellos consideran ruidos y sonidos. Pueden preguntar en su entorno familiar. Pondremos en clase los resultados obtenidos y se debatirán las diferencias encontradas.

Jugar al detective del sonido

Con esta actividad, los niños aprenderán la diferencia entre los sonidos y los ruidos. Llevaremos a los niños a dar un paseo alrededor del colegio. Ellos escribirán cada sonido que escuchen. Los niños deben describir estos sonidos, tomando nota de dónde proviene el sonido, si son fuertes o débiles y cómo los hizo sentir. Después de volver a clase, hablar con ellos sobre cuáles son necesarios y cuáles no.

¿Qué es contaminación acústica?

Debate sobre el significado y preocupaciones sobre la contaminación acústica. Puedes hacerlo con una tabla de sonidos comunes y sus respectivos niveles de decibelios. Trata de incluir sonidos con los que los niños puedan relacionarse. Comienza escribiendo "Silencio" en la tabla y explica que el silencio tiene el nivel de 0 decibelios. Agrega más cosas como ruidos de autos, el sonido de la conversación, lavadora y aviones, y únelos con sus niveles de decibelios. Explicar cómo todos estos sonidos juntos crean la contaminación acústica.

Audición segura

Los niños deben darse cuenta de que la contaminación acústica dañar severamente la audición de una persona. En primer lugar, explicarles cómo funciona la audición y cómo se deteriora con la edad y con la exposición frecuente al ruido. A continuación, escuchar un CD de sonidos y que discutan los sonidos que escuchan. Hablar acerca de cómo cada sonido es fuerte y si es necesario que sea de esa manera. Relacionar los sonidos del CD con sus vidas y que debatan sobre cómo la exposición a estos ruidos puede evitarse. Aprovecha la oportunidad para explicarles que deben tener cuidado de subir demasiado el volumen cuando escuchen música, peligros de llevar cascos puestos al ir andando o conduciendo con la música alta... Incluir si se desea la explicación sobre las cuerdas vocales y problemas de salud relacionados.

Sonidos que viajan

Llevar a los niños al patio y explicarles que golpearás un tambor mientras ellos se alejan. Detenerse cuando no puedan oír más al tambor. Mide la distancia entre tú y los niños. Al volver al aula, explicarles por qué algunos escucharon los tambores durante más tiempo que otros. Explica que las ondas sonoras se crean por las vibraciones de un objeto y son interpretadas por el cerebro humano después de causar vibraciones en el tímpano. Explicación de cómo el viaje del sonido puede conducir a la contaminación acústica.