



# IES Floridablanca

## Plan de Educación para la Salud

### 2022-2023



Instituto de Educación Secundaria  
**FLORIDABLANCA**





**IES FLORIDABLANCA**  
C/ Miguel Hernández, 5  
30011 Murcia Tlf. 968258525  
[www.murciaeduca.es/iesfloridablanca/sitio/](http://www.murciaeduca.es/iesfloridablanca/sitio/)



| Programa de Educación para la Salud     |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| PC06.07 Plan de Educación para la Salud | PC06.07. D1 |

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL IES FLORIDABLANCA CURSO 2022-2023

***“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de Salud).***

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Justificación. Análisis de la situación</b>                                        | <b>2</b>  |
| 1.1. Características de nuestro Centro. Entorno social y cultural                        | 2         |
| 1.2. Recursos personales, materiales, económicos y de espacio.                           | 3         |
| 1.3. Organización del Centro                                                             | 3         |
| 1.4. Análisis de la situación en el IES Floridablanca, curso 2022-2023                   | 3         |
| 1.5. Identificación de las necesidades de salud.                                         | 5         |
| 1.6. Objetivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje: líneas metodológicas prioritarias | 6         |
| 1.7. Implicación de la Comunidad Educativa y otras instituciones                         | 7         |
| 1.7.1. Equipo de Educación para la Salud                                                 | 7         |
| 1.7.2. Instituciones colaboradoras                                                       | 7         |
| <b>2.- Necesidades detectadas</b>                                                        | <b>8</b>  |
| <b>3.- Objetivos</b>                                                                     | <b>9</b>  |
| Objetivos generales y específicos                                                        | 9         |
| <b>4.- Actividades</b>                                                                   | <b>11</b> |
| Adquisición de hábitos saludables                                                        | 11        |
| Medioambiente y salud                                                                    | 11        |
| Promoción de la seguridad y prevención de accidentes                                     | 12        |
| Adicciones                                                                               | 12        |
| Salud mental y bienestar psicoemocional                                                  | 13        |
| <b>5.- Calendario de realización, curso 2022-2023</b>                                    | <b>14</b> |
| <b>6.- Evaluación del proyecto</b>                                                       | <b>16</b> |

# 1. Justificación. Análisis de la situación

## 1.1. Características de nuestro Centro. Entorno social y cultural

El Instituto de Educación Secundaria “Floridablanca” es un centro de titularidad pública que se encuentra en el Barrio Infante D. Juan Manuel de la ciudad de Murcia, situado al sur de la ciudad y en el margen derecho del río Segura.

El tipo de vivienda que predomina en el barrio son grandes bloques de pisos, y casi todos ellos cuentan con zonas de patio o esparcimiento dentro de la parcela del mismo edificio o muy próximo. Las calles y avenidas son amplias y con numerosos espacios verdes.

El barrio se comunica con el centro de la ciudad, situado al otro margen del río, con cuatro puentes, en dos de ellos está permitida la circulación de vehículos y los otros dos están destinados a la entrada y salida de peatones. Estas vías de comunicación son suficientes para dar respuesta, tanto a la circulación de vehículos en dos direcciones, como al paso de personas. La comunicación por medio de transportes públicos se ha incrementado en los últimos años, destacando la construcción de carriles bici.

El centro recibe alumnos y alumnas de procedencia y características socio-económicas y culturales muy diversas.

En Educación Secundaria Obligatoria (ESO) tenemos alumnos procedentes del barrio y también de pedanías como La Era Alta, Rincón de Seca, Nonduermas, Puebla de Soto, etc. También tenemos alumnos inmigrantes en los distintos grupos de procedencia variada, fundamentalmente de Ecuador, China, Marruecos, Bolivia, Ucrania, etc.

El nivel cultural y socioeconómico de las familias es bastante dispar, aproximadamente entre el 65% - 70% tienen un nivel medio alto y un buen rendimiento en los estudios, mientras que entre el 30% - 35% proviene de un entorno familiar socio-culturalmente más bajo y presentan unas carencias y necesidades que hay que cubrir y tratar de compensar. La primera de todas ellas es la actitud de estos alumnos y de sus familias hacia la educación, el aprendizaje y la escuela. A esta falta de interés y de concienciación del esfuerzo que requiere todo aprendizaje, se unen los déficits que vienen arrastrando desde la Educación Primaria. Por ello es necesario en esta etapa obligatoria disponer de numerosos recursos educativos compensadores de atención a la diversidad.

En Bachillerato también la procedencia de los alumnos y alumnas es muy diversa pero por motivos distintos. Al ser uno de los pocos centros de Murcia en el que se imparte el Bachillerato de Artes, nos llegan alumnos que han cursado la ESO en numerosos centros de la región y de regiones limítrofes, lo que a veces conlleva ciertos problemas de adaptación a las normas y costumbres organizativas del centro.

Esta diversidad justifica que entre los objetivos recogidos en nuestro Proyecto Educativo De Centro aparezca “El respeto a la pluralidad” con la finalidad de conseguir ciudadanos integrados en la sociedad en que vivimos, prestando atención al desarrollo de un autoconcepto personal y cultural que les de seguridad y les impulse a aprender y desarrollarse en el seno de una sociedad compleja y abierta, fomentando el respeto, la tolerancia, desarrollo de valores, hábitos solidarios y cooperativos y de aprendizaje para la vida.

También se recoge como uno de nuestros valores, la adquisición de hábitos saludables y el respeto al medioambiente.

## 1.2. Recursos personales, materiales, económicos y de espacio.

Se trata de un centro construido hace más de 50 años por lo que presenta importantes deficiencias estéticas, interiores y exteriores, motivadas por su antigüedad y la falta de mantenimiento por el escaso presupuesto. El Centro consta de casi cuarenta aulas, cuatro aulas de informática, laboratorios de Física, Química y Biología, dos aulas de dibujo, dos aulas de música, dos gimnasios y dos pistas deportivas, dos vestuarios, aseos en todas las plantas y aseos de minusválidos, tres salas de visitas, una sala de profesores, trece departamentos didácticos, una Biblioteca, varias dependencias de Conserjería, Secretaría y despachos para el equipo directivo. Todos los años se invierten parte de los recursos económicos que se reciben de la Consejería en la mejora de las instalaciones y en la dotación de recursos. De hecho, ya todas las aulas disponen de ordenador de sobremesa con conexión a Internet y cañón.

Además, en el centro cercamos una zona del patio y habilitamos un aparcamiento seguro con capacidad para 36 bicicletas con la intención de fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte tanto de alumnos como profesorado y demás miembros de la comunidad educativa. Por la mañana suele estar muy concurrido.

## 1.3. Organización del Centro

La organización del IES Floridablanca se encuentra recogida en el Proyecto Educativo de Centro y en la Programación General Anual.

## 1.4. Análisis de la situación en el IES Floridablanca, curso 2022-2023

La vuelta a la presencialidad total el curso 2021-2022, tras la situación inédita de pandemia en los cursos 2019-2020 y 2020-2021, ha hecho replantear la importancia de recuperar unos hábitos de vida saludables así como el equilibrio emocional. Por ello, una de nuestras prioridades es la puesta en marcha de un buen plan de educación para la salud, en todas sus vertientes. Fruto de ello, ha sido la distinción de nuestro Centro con el **Sello de Vida Saludable** por parte del Ministerio de Educación en julio de 2022.

La crisis sanitaria ocasionada por la pandemia por COVID-19 ha generado una situación inédita en nuestra historia, que nos ha hecho consciente de la importancia y necesidad de un buen trabajo de salud emocional y mental con nuestros alumnos adolescentes.

El equilibrio emocional es fundamental para el desarrollo de un buen aprendizaje. Por ello, este curso, uno de nuestros objetivos más importantes sigue siendo el equilibrio emocional y mental.

Así mismo, tras observar y analizar la situación de nuestro centro en relación a la salud de la comunidad educativa, debemos destacar los siguientes aspectos:

- **Sedentarismo entre el alumnado:** la situación de pandemia por COVID-19 motivó un mayor sedentarismo entre la población en general, y especialmente entre los jóvenes, siendo correlativo al aumento del uso de las pantallas. Consideramos que sigue habiendo mucho sedentarismo debido a:
  - Nuestros alumnos dejaron de practicar actividades deportivas en horario extraescolar, por la suspensión de dichas actividades o por haber menos oferta de plazas. Muchos de ellos, con la vuelta a la normalidad, no se han reenganchado a dichas actividades.

- El curso pasado se reanudaron las actividades previas a la pandemia, como las del Floricamino o las que organizaban departamentos como el de Educación Física o Biología. Nuestra intención es mantener las salidas de senderismo, incorporar nuevas actividades y establecer programas de actividad física.

A pesar de ello, ha aumentado el uso de la bicicleta como medio de transporte para acudir al instituto, tanto entre el alumnado como entre el profesorado. Debemos seguir trabajando en el fomento de este medio de transporte.

- **Hábitos alimenticios:** hemos detectado que muchos de nuestros alumnos tienen carencias en el desayuno, tanto porque carecen del hábito de desayunar como porque no toman los productos adecuados. Solo hay que ver el decaimiento y la somnolencia que muestran algunos alumnos en clase las primeras horas de la mañana. Por otro lado, el almuerzo no siempre es saludable, ya que parte de nuestros alumnos toman bollería o refrescos.
- **Dependencia del móvil:** hay estudios que demuestran que más de la mitad de los adolescentes sufren adicción al móvil. A pesar de la prohibición de utilizar el móvil en clase, y en los pasillos, son bastantes nuestros alumnos los que se la saltan. En el recreo, donde el móvil sí está permitido, estamos teniendo el problema de que los alumnos se enganchan a la pantalla de su celular, con lo que se relacionan menos con sus compañeros, y no aprovechan el tiempo de recreo para descansar mentalmente. Además, la adicción a los móviles puede generar problemas de ansiedad y depresión.
- **Cuidado del medio ambiente,** especialmente del ambiente acústico, ya que deberíamos incidir en la disminución del ruido en las aulas y en los cambios de clase. También molestan los ruidos relacionados con el exterior como las máquinas de recogida de hojas o los motores de los coches y autobuses que permanecen encendidos esperando a la recogida de alumnos.
- **Calidad del aire interior en las aulas:** Muchos aspectos de la salud, del desarrollo y del rendimiento se ven afectados negativamente por la exposición crónica a malas condiciones ambientales en las aulas, como por ejemplo la calidad del aire interior, luz inadecuada y elevados niveles de ruido, tal y como se indica arriba. En estos tiempos de pandemia es especialmente importante incidir en un aire libre de elementos contaminantes.
- **Uso de plásticos y desechables:** a pesar de haber fomentado el uso de botellas de acero o aluminio, muchos alumnos siguen utilizando desechables para beber agua o para envolver el almuerzo, con el consiguiente deterioro del medio ambiente, y la acumulación de más basura en el instituto. También se da el caso de alumnos que rellenan el botellín de agua sin lavarlo, con lo que los gérmenes se van acumulando. El uso reiterado hace que con el tiempo el plástico se deteriore, lo que puede contribuir a la contaminación del líquido que contenga. Finalmente, se va acumulando basura en las papeleras del instituto, por lo que también deberíamos concienciar sobre el adecuado uso de los contenedores de reciclaje.
- **Higiene postural:** para los alumnos, el aula es su segunda casa, un espacio donde para ellos, transcurre la mayor parte del día y donde adquiere importancia cuidar la postura que adoptan en este ambiente. Es muy importante promover y sensibilizar sobre medidas de prevención, para evitar posibles molestias a consecuencia de “malos hábitos posturales”. El peso de las mochilas es otro tema a tener muy en cuenta, ya que la mayoría de nuestros alumnos llevan un peso excesivo.
- **A raíz de la pandemia por COVID-19, se ha visto la necesidad de mejorar la concienciación sobre las enfermedades infecciosas en general entre el alumnado.**
- **Alumnos con problemas de salud mental como ansiedad y depresión, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, pocas habilidades sociales** o problemas en las relaciones con sus iguales. Estos problemas se han incrementado por el impacto de la pandemia. La salud mental es un contenido totalmente complementario al resto. De la mano del desarrollo de las habilidades sociales va la prevención de hábitos no saludables. En nuestro centro hay

un plan de convivencia que incluye un programa de Mediación Escolar y una brigada anti-acoso con alumnos tutores. También se están formando a los profesores en educación emocional.

- **Promoción de seguridad y prevención de accidentes:** el Plan de Educación para la Salud también se encuentra unido al plan de Prevención de Riesgos Laborales. Parte del profesorado ha realizado un curso de primeros auxilios y uso de desfibrilador y como segundo paso consideramos esencial que el alumno sepa actuar eficazmente ante una emergencia. También hemos recabado información de los alumnos con patologías para incluirlos en el Plan de Alerta Escolar.

## 1.5. Identificación de las necesidades de salud.

A partir del análisis de la situación de la salud en nuestro centro educativo, hemos identificado las siguientes necesidades y objetivos:

- **Fomentar el ejercicio físico entre todos los miembros de la comunidad educativa,** promoviendo el desplazamiento a pie o en bicicleta al centro educativo. Contamos con un aparcamiento de bicicletas en nuestro recinto para alumnos y profesores.
- **Mejorar los hábitos de alimentación de nuestros alumnos,** mediante campañas de concienciación, entre otros:
  - Aumentar el porcentaje de alumnos y profesores que llevan una dieta sana y hacen ejercicio de manera habitual.
  - Conocer en qué consiste un desayuno equilibrado y saludable.
  - Valorar la importancia de desayunar para afrontar la actividad diaria.
  - Relacionar la ingesta de un desayuno saludable con una mejor salud futura.
  - Identificar una dieta equilibrada.
  - Reconocer hábitos nutricionales poco saludables.
- **Valorar un entorno de trabajo saludable, limpio y sin ruido:**
  - Relacionar el uso de recursos como luz, agua con problemas medioambientales como el calentamiento global, la sequía....
  - Distinguir entre ruido y sonido.
  - Controlar el nivel de ruido que se produce tanto en las aulas como en los cambios de clase y, en la medida de lo posible, en el exterior. Valorar un ambiente de clase tranquilo y sin exceso de ruido
  - Mejorar la limpieza de las aulas, pasillos y pistas.
  - Concienciar a los alumnos de la importancia de convivir en un centro limpio.
  - Reducir el uso de plásticos y otros desechables, así como concienciar sobre la importancia del reciclaje y reutilización.
  - Mejorar la calidad del aire en las aulas y otras dependencias del Centro
  - Embellecer las dependencias e instalaciones del Centro.
- **Reducir el uso del móvil, tanto en el centro educativo como en casa,** ofreciendo actividades de ocio alternativas especialmente en el recreo.
- **Formar a los alumnos y trabajadores en una correcta higiene postural y encontrar alternativas para disminuir el peso de la mochila.**
- **Concienciar a los alumnos sobre las enfermedades infecciosas** en general.
- **Aumentar el nivel de bienestar emocional del alumnado.**
  - Promover un desarrollo integral del alumnado.
  - Mejorar las relaciones interpersonales.
  - Adquirir habilidades en la resolución de conflictos.
  - Conocer las propias emociones y las del resto.
  - Aprender a escuchar de forma activa y dinámicamente a otras personas

- Desarrollar la capacidad de dar y recibir críticas de forma constructiva.
- Controlar y prevenir la ansiedad y el estrés.
- Promover conductas altruistas como la participación en ONGs.
- Proporcionar herramientas para manejar la presión de grupo y tomar sus propias decisiones.
- **Capacitar a los miembros de la Comunidad Educativa con herramientas básicas de primeros auxilios:**
  - Aprender a reaccionar de forma adecuada ante una emergencia.
  - Conocer técnicas básicas de Primeros Auxilios y de Reanimación Cardiopulmonar.
  - Desarrollar las tres actuaciones básicas ante una emergencia: Proteger, Avisar y Socorrer.

## 1.6. Objetivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje: líneas metodológicas prioritarias

Los valores y objetivos de nuestro Centro se encuentran recogidos en el **Proyecto Educativo de Centro**.

En concreto, los **valores** que pretendemos transmitir en el IES Floridablanca son:

- Tolerancia y respeto hacia la diversidad y fomento de la igualdad.
- Esfuerzo, trabajo, espíritu de superación y creatividad para alcanzar el éxito personal y afrontar las dificultades.
- Autonomía y disciplina para mantener un adecuado clima de estudio y trabajo.
- Solidaridad, empatía y cooperación como herramientas de mejora de las relaciones interpersonales.
- Adquisición de hábitos saludables y respeto al medio ambiente.

Estos valores están muy relacionados con la promoción de la Salud en el entorno escolar.

Entre los **objetivos** propuestos para el curso 2022-2023, de los relacionados con la Salud, destacan los siguientes:

- OBJETIVO 8. Prevenir y resolver de forma pacífica los conflictos para la mejora del clima de convivencia.
- OBJETIVO 9. Participar en programas que mejoren la Convivencia en el Centro
- OBJETIVO 14: Potenciar las políticas de ahorro de los recursos basadas en la concienciación y en la educación y gestión ambiental, de manera que contribuyan a su vez a avanzar hacia la consecución de un modelo de desarrollo sostenible.
- OBJETIVO 17: Revisar, actualizar y mejorar el Plan de Prevención de Riesgos Laborales y el Plan de autoprotección.
- OBJETIVO 20: Coordinar la realización de actividades complementarias y extraescolares como contribución indispensable para conseguir la formación integral del alumnado.

Teniendo en cuenta lo establecido en la normativa vigente, el Centro ha tomado una serie de decisiones para llevar a cabo una educación en valores en la que necesariamente tienen que colaborar todos los departamentos y materias que se imparten en el mismo. Una de esas decisiones es asumir y defender como **valores prioritarios**, entre otros:

1. El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.
2. La educación en el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no



discriminación de las personas por razón de nacimiento, origen racial o étnico, religión, convicción, edad, de discapacidad, orientación o identidad sexual, enfermedad, o cualquier otra condición o circunstancia.

3. La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
4. La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos.
5. La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.

Estos valores están relacionados con la educación para la Salud. Por otro lado, en las programaciones docentes cada departamento ha de tener un tratamiento de valores referidos a la educación moral y cívica, a la convivencia, a la educación para la paz, a la solidaridad, al medio ambiente, a la salud, a la multiculturalidad, a la educación no sexista. Por último, en cada unidad didáctica, se incluyen además de los contenidos curriculares de las materias, aspectos sobre la educación en valores.

## **1.7. Implicación de la Comunidad Educativa y otras instituciones**

### **1.7.1. Equipo de Educación para la Salud**

El Equipo de Educación para la Salud está constituido por:

- María Belén Perán Alcaraz (responsable de Educación para la Salud)
- Juan María Almagro Navarro (responsable de Riesgos Laborales)
- Mercedes Bermejo Flores (Orientadora)
- Ana Garay Stinus (Coordinadora de Bienestar y Protección)
- Miembros del Departamento de Biología
- Miembros del Departamento de Educación Física.

Además, se cuenta con el apoyo y colaboración del Equipo Directivo, del Departamento de Actividades Extraescolares y de los diferentes departamentos didácticos.

### **1.7.2. Instituciones colaboradoras**

- Consejería de Educación
- Consejería de Sanidad
- Dirección General de Familias y Protección de Menores.
- Universidad de Murcia
- Universidad Politécnica de Cartagena
- Ministerio de Transición Ecológica
- Ministerio de Interior (Policía Nacional)
- Ayuntamiento de Murcia
- Proyecto Salvavidas
- Teachers for Future, Spain
- Stay Healthy (Fundación Quirónsalud)
- ADANER
- Fundación Social Tres



## 2.- Necesidades detectadas

En cuanto a las necesidades en educación para la salud de nuestro alumnado, son muchos y muy diversos los aspectos en los que hay grandes carencias, respecto a lo que a salud se refiere.

La detección de estas necesidades, hasta este curso escolar, se han realizado por observación directa, con el trabajo realizado durante las tutorías y durante el desarrollo de las clases, principalmente de Educación Física y Biología, en las que se tratan temas sobre la salud y los alumnos expresan sus hábitos y conocimientos sobre ellos. Otra forma de detección ha sido mediante cuestionarios elaborados y trabajados con los alumnos del Bachillerato de Investigación y alumnos de Iniciación a la investigación.

Las necesidades observadas son:

- **Adquisición de hábitos saludables:**
  - **Alimentación y nutrición:** Respecto a los hábitos alimenticios de nuestros alumnos hemos detectado que muchos de nuestros alumnos tienen carencias en el desayuno, tanto porque carecen del hábito de desayunar como porque no toman los productos adecuados. Solo hay que ver el decaimiento y la somnolencia que muestran algunos alumnos en clase las primeras horas de la mañana. También deberíamos retomar la campaña de concienciación de la ingesta de fruta por parte de los alumnos durante el recreo, en lugar de bollería industrial, bebidas azucaradas o bocadillos de embutidos excesivamente grasos. Otra necesidad que nos surge es conocer los hábitos de nuestros alumnos en la incorporación de legumbres, frutas y verduras en su dieta.
  - **Ejercicio físico:** desde el Centro debemos fomentar el ejercicio físico, no solo en el horario lectivo, sino también en el tiempo de ocio. Para ello, además de organizar salidas de senderismo, este curso vamos a seguir desarrollando el Programa “Escuelas Activas”, con el objetivo de combatir el sobrepeso a través del ejercicio físico y de una dieta saludable. Así como también la puesta en marcha de los “recreos activos” para aumentar el tiempo de práctica deportiva de nuestros alumnos.
  - **Higiene postural:** fundamental para evitar problemas de espalda, nos proponemos trabajar los buenos hábitos posturales a partir de 1º de la ESO, incidiendo además en medidas para reducir el peso de las mochilas. Se está realizando un estudio del peso de las mochilas entre el alumnado de 1º de la ESO, y ofreciendo alternativas. También, desde el curso pasado se han incorporado charlas de higiene postural para los alumnos de 1º de la ESO impartidas por el fisioterapeuta del centro y complementadas por el profesorado de Educación Física en clase.
- **Medioambiente y salud:** Tener un **entorno limpio y unas clases sin exceso de ruido** que favorezca la concentración y el disfrute de las actividades permiten el desarrollo de un día a día menos estresante y más acogedor. Se ha comprobado que el tiempo destinado a pedir silencio en clase y crear un clima adecuado es superior al que el profesorado desearía, por ello, se ha decidido desarrollar actividades dentro del Programa de Educación para la Salud que permitan reducir el ruido dentro de las clases y el tiempo que se destina a pedir a los alumnos que bajen el tono de voz o guarden silencio. También es muy importante llevar a cabo actividades destinadas a **reducir el uso de plásticos** en el entorno escolar, así como a mejorar la limpieza del Centro. Por otro lado, se ha demostrado que un entorno bello y agradable tiene efectos positivos en el estado de ánimo de las personas, con lo que hemos empezado a poner en marcha un **proyecto destinado a embellecer el mobiliario y los espacios del Centro**.

- **Promoción de la seguridad y prevención de accidentes.** Es primordial seguir trabajando en:
  - **Prevención de riesgos laborales:** el Plan de Educación para la Salud se encuentra ligado a la Prevención de riesgos laborales.
  - **Primeros Auxilios:** Capacitar a un alumno para actuar eficazmente ante una emergencia puede salvar vidas, por ello se establecen actividades de conocimientos de Primeros Auxilios, como complemento al plan de riesgos laborales. Por otro lado, disponemos de un desfibrilador, y de profesorado formado en primeros auxilios y en el uso del desfibrilador con el Proyecto Salvavidas. Este curso pretendemos seguir con dicha formación.
  - **Enfermera Escolar y Alerta Escolar:** el curso pasado se puso en marcha la figura de la enfermera escolar, así como el Plan de Alerta Escolar para dar mejor respuesta a los alumnos con patologías en caso de una emergencia.
- **Prevención de las adicciones:** la encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, con datos del curso 2018-2019 (alumnos entre 14-18 años) pone de manifiesto que las drogas más consumidas son, por este orden, el alcohol, el tabaco y el cannabis, siendo 14 años la edad media de inicio en el consumo. Nuestras observaciones indican que en nuestro centro éstas son las drogas también más consumidas, por lo que nos parece imprescindible trabajar en nuestro proyecto las drogodependencias. Esa misma encuesta pone de manifiesto que el uso compulsivo de Internet ha aumentado en los últimos años entre nuestros jóvenes, ocurriendo lo mismo con el uso de videojuegos. Esto se manifiesta también en un mayor uso del móvil, lo que ha generado dependencia, tal y como hemos observado en el Centro, especialmente durante los recreos. Por último, el impacto de la pandemia ha incrementado la adicción tecnológica.
- **Salud Mental y bienestar psicoemocional.** La salud mental es un contenido totalmente complementario al resto. De la mano del desarrollo de las habilidades sociales va la prevención de hábitos no saludables. En nuestro Centro desarrollamos proyectos complementarios al Plan de Salud: Mediación Escolar, Plan Socioemocional “Volbamos +Cercanos”, y Plan de Acción Tutorial. Así mismo, consideramos que una adecuada formación en educación sexual y socio afectiva es fundamental. Además, los alumnos deben aprender a aceptar y respetar las diferentes inclinaciones sexuales. Es clara también la necesidad de que los alumnos establezcan relaciones sanas y respetuosas, y que rechacen toda relación violenta, especialmente la violencia de género.

### 3.- Objetivos

El principal objetivo de este plan es fomentar estilos de vida saludables en la adolescencia y mediante herramientas que les permita a los alumnos adquirir conocimientos y aprender habilidades para la conservación y promoción de la salud. Para ello nos planteamos una serie de objetivos más específicos para los próximos cuatro años que tendremos que ir evaluando cada año e introduciendo las propuestas de mejora correspondientes.

#### Objetivos generales y específicos

- ★ **Mejorar los hábitos saludables de los alumnos:**
  - Mejorar los hábitos nutricionales de los alumnos
  - Aumentar el número de alumnos que desayunan antes de venir al instituto:

- Conocer en qué consiste un desayuno equilibrado y saludable.
- Valorar la importancia de desayunar para afrontar la actividad diaria.
- Relacionar la ingesta de un desayuno saludable con una mejor salud futura.
- Identificar una dieta equilibrada
- Reconocer hábitos nutricionales poco saludables.
- Promover el ejercicio físico en los alumnos de forma regular
  - Reducir la obesidad mediante el ejercicio físico y una alimentación saludable
  - Aumentar el número de alumnos que practican alguna actividad física de forma continuada.
  - Valorar la actividad física como fuente de salud.
- Trabajar buenos hábitos de higiene postural para reducir los problemas de espalda.
- ★ **Valorar un entorno de trabajo limpio y sin ruido:**
  - Relacionar el uso de recursos como luz, agua con problemas medioambientales como el calentamiento global, la sequía....
  - Comprender la importancia de reducir el consumo de plástico
  - Conocer los distintos tipos de plástico y su seguridad respecto a la salud a la hora de utilizarlos.
  - Controlar el nivel de ruido que se produce en la clase y en los pasillos
  - Valorar un ambiente de clase tranquilo y sin exceso de ruido
  - Promover un consumo responsable de los recursos
  - Relacionar el consumo con la contaminación
  - Aprender a respetar el bien común.
- ★ **Aprender a reaccionar de forma adecuada ante una emergencia.**
  - Conocer técnicas básicas de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar.
  - Desarrollar las tres actuaciones básicas ante una emergencia: Proteger, Avisar y Socorrer.
  - Proporcionar formación a los profesores de primeros auxilios y utilización del desfibrilador externo automático.
- ★ **Concienciar y sensibilizar a toda la Comunidad educativa sobre los riesgos de las enfermedades infecciosas.**
- ★ **Prevenir las adicciones tanto de sustancias adictivas como tecnológicas**
  - Prevenir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
    - Dar a conocer los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
    - Promover la reflexión sobre la presión de grupo y su papel en el inicio en el consumo de drogas, y desarrollar herramientas para manejar la presión de grupo.
    - Valorar el ocio saludable
  - Prevenir la adicción a las nuevas tecnologías (Internet, teléfono móvil y videojuegos)
    - Facilitar alternativas de ocio más saludables a los alumnos.
    - Transmitir un conocimiento detallado de las ventajas y desventajas que tienen las TICs, reforzando la idea de un uso adecuado y ajustado a la edad.
    - Transmitir un conocimiento detallado de las ventajas y desventajas que tienen los tics, reforzando la idea de un uso adecuado y ajustado a la edad.
    - Potenciar el conocimiento de lo que implica la identidad digital y su impacto en nuestra vida futura.
- ★ **Aumentar el nivel de bienestar emocional y promover el desarrollo integral del alumnado**
  - Adquirir habilidades en la resolución de conflictos y mejorar las relaciones interpersonales
    - Conocer las propias emociones y las del resto de compañeros
    - Aprender a escuchar de forma activa a otras personas

- Desarrollar la capacidad de dar y recibir críticas constructivas.
- Aprender a mediar en la resolución de conflictos entre iguales
- Proporcionar herramientas para manejar la presión de grupo y tomar sus propias decisiones.
- Detectar y prevenir situaciones de posible acoso.
- Controlar y prevenir la ansiedad y el estrés
- Promover conductas altruistas
- Potenciar un desarrollo de una sexualidad saludable y respetuosa
  - Impulsar el rechazo a cualquier tipo de violencia, especialmente la violencia de género.
  - Promover el respeto y la igualdad, la coeducación y la eliminación de comportamientos sexistas.
  - Prevenir las relaciones sociales desiguales de control y dominio.
  - Desarrollar habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables
  - Promover el conocimiento y el respeto a todas las orientaciones sexuales
  - Reconocer las conductas sexuales de riesgo para el embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual.

## 4.- Actividades

Para alcanzar los objetivos del Plan para la Salud, se programan las siguientes actividades para el curso 2022-2023

Estas actividades están descritas en la PGA y en el Plan de Acción Tutorial.

| Adquisición de hábitos saludables                                                     |            |                                                        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|-------|
| ACTUACIONES PROPIAS DEL CENTRO                                                        |            | PROGRAMAS EDUCATIVOS                                   |       |
| Desayuno saludable                                                                    | 1º y 2ºESO | Programa de actividad física y deporte en edad escolar | Todos |
| Floricamino                                                                           | 1º ESO     | Programa STARS                                         | Todos |
| Higiene postural                                                                      | 1º ESO     |                                                        |       |
| Semana de la Ciencia                                                                  | Todos      |                                                        |       |
| Recreos activos                                                                       | Todos      |                                                        |       |
| 6 de abril, Día de la Actividad Física (Trasladado a otro día por periodo vacacional) | Todos      |                                                        |       |
| Medioambiente y salud                                                                 |            |                                                        |       |

| ACTUACIONES PROPIAS DEL CENTRO                                        |                 | PROGRAMAS EDUCATIVOS                               |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Reciclaje en las aulas                                                | Todos           | ESenRED                                            | 3º ESO                                  |
| Embellecer los espacios del centro                                    | Todos           | Educaclima                                         | 4º ESO                                  |
| Semana de la Ciencia                                                  | Todos           | Programa Aire Limpio                               | Todos                                   |
| Actividades “Día Mundial de Concienciación sobre el Ruido”            | Todos           | Recreos Residuos Cero                              | Todos                                   |
| Cálculo de la huella de carbono en el IES. Propuestas para reducirla. | 3º ESO y 1º BCH | Programa STARS                                     | Todos                                   |
|                                                                       |                 | Taller de reciclaje Ecoembes                       | 1º y 2º ESO                             |
| Promoción de la seguridad y prevención de accidentes                  |                 |                                                    |                                         |
| ACTUACIONES PROPIAS DEL CENTRO                                        |                 | PROGRAMAS EDUCATIVOS                               |                                         |
| Prevención de riesgos laborales                                       | Trabajadores    | Proyecto Salvavidas                                | Todos                                   |
| Plan de evacuación                                                    | Todos           | Alerta Escolar                                     | Todos                                   |
|                                                                       |                 | Taller de Primeros Auxilios                        | Personal del Centro y alumnos de 4º ESO |
|                                                                       |                 | Enfermero escolar                                  | Todos                                   |
|                                                                       |                 |                                                    |                                         |
| Adicciones                                                            |                 |                                                    |                                         |
| ACTUACIONES PROPIAS DEL CENTRO                                        |                 | PROGRAMAS EDUCATIVOS                               |                                         |
| Flori Games: los juegos de mesa del Floridablanca                     | Todos           | Plan Director para la mejora de la convivencia     | 1º ESO                                  |
| Aprendizaje Basado en Proyectos: “EnRedados”                          | 2º ESO          | Programa Argos                                     | 1º ESO                                  |
|                                                                       |                 | Taller “Uso responsable de las nuevas tecnologías” | 1º y 2º ESO                             |
|                                                                       |                 | Programa Alcatán                                   | 2º ESO                                  |

|                                                                                              |             | Taller “De la suerte al azar. Prevención de adicciones al juego”                                 | 3º ESO          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Salud mental y bienestar psicoemocional                                                      |             |                                                                                                  |                 |
| ACTUACIONES PROPIAS DEL CENTRO                                                               |             | PROGRAMAS EDUCATIVOS                                                                             |                 |
| Mediación entre Iguales                                                                      | Todos       | Proyecto de prevención de conductas autolesivas                                                  | 2º ESO          |
| Brigada anti-acoso                                                                           | Todos       | Programa prevención del ciberacoso                                                               | 1º, 2º 4º ESO   |
| Curso de formación:”Neurodidáctica: Mejora de la gestión emocional y autonomía del alumnado” | Profesorado | Taller de prevención de trastornos de la alimentación “Alimentación e imagen en la adolescencia” | 3º y 4º de ESO  |
|                                                                                              |             | Gestión de las emociones en la adolescencia                                                      | 2º, 3º y 4º ESO |
|                                                                                              |             | Programa PERSEA (educación sexo-afectiva)                                                        | 2º ESO          |
|                                                                                              |             | Programa para la mejora de las relaciones personales                                             | 1ºESO,          |

## 5.- Calendario de realización, curso 2022-2023

| Adquisición de hábitos saludables                                     | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------|-----------|-------|---------|-------|-------|------|-------|
| Desayuno saludable                                                    |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Floricamino                                                           |            |         |           |           |       |         |       |       |      | X     |
| Higiene postural                                                      |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Semana de la Ciencia y de la Tecnología                               |            |         |           |           |       | X       |       |       |      |       |
| Día de la Actividad Física                                            |            |         |           |           |       |         |       | X     |      |       |
|                                                                       |            |         |           |           |       |         |       |       |      |       |
| Medioambiente y salud                                                 | Septiembre | octubre | Noviembre | Diciembre | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio |
| Reciclaje en las aulas                                                |            |         |           |           | X     | X       | X     | X     |      |       |
| Embellecer los espacios del centro                                    |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Actividades "Día Mundial de Concienciación sobre el Ruido"            |            |         |           |           |       |         |       | X     |      |       |
| Cálculo de la huella de carbono en el IES. Propuestas para reducirla. |            |         | X         | X         | X     | X       | X     |       |      |       |
| EsEnRed                                                               |            |         |           |           |       | X       | X     | X     | X    | X     |
| Educaclima                                                            |            |         |           |           |       |         | X     | X     | X    | X     |
| Aire Limpio                                                           |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Recreos Residuos Cero                                                 |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Semana de la Ciencia                                                  |            |         |           |           |       | X       |       |       |      |       |
| Recreos Activos                                                       |            | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Promoción de la seguridad y prevención de accidentes                  | Septiembre | octubre | Noviembre | Diciembre | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio |
| Prevención de riesgos laborales                                       | X          | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |
| Plan de evacuación                                                    |            |         |           | X         |       |         |       |       |      |       |
| Proyecto Salvavidas                                                   | X          | X       | X         | X         | X     | X       | X     | X     | X    | X     |



|                                                                  |                   |                |                  |                  |              |                |              |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Taller de primeros auxilios                                      |                   |                | X                |                  |              |                |              |              | X           |              |
| Enfermera escolar                                                | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| Alerta Escolar                                                   | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| <b>Adicciones</b>                                                | <b>Septiembre</b> | <b>octubre</b> | <b>Noviembre</b> | <b>Diciembre</b> | <b>Enero</b> | <b>Febrero</b> | <b>Marzo</b> | <b>Abril</b> | <b>Mayo</b> | <b>Junio</b> |
| Flori Games: los juegos de mesa del Floridablanca                | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| ABP “EnRedados”                                                  |                   |                |                  |                  | X            | X              | X            |              |             |              |
| Plan Director para la mejora de la convivencia                   | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| Taller Uso responsable de las nuevas tecnologías                 |                   |                |                  |                  | X            | X              | X            |              |             |              |
| Programa Argos                                                   |                   |                |                  |                  |              | X              |              |              |             |              |
| Programa Alcatán                                                 |                   |                |                  |                  | X            |                |              |              |             |              |
| Taller “De la suerte al azar. Prevención de adicciones al juego” |                   |                |                  |                  |              |                |              | X            |             |              |
| <b>Salud mental y bienestar psicoemocional</b>                   | <b>Septiembre</b> | <b>octubre</b> | <b>Noviembre</b> | <b>Diciembre</b> | <b>Enero</b> | <b>Febrero</b> | <b>Marzo</b> | <b>Abril</b> | <b>Mayo</b> | <b>Junio</b> |
| Mediación entre iguales                                          | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| Brigada Anti-acoso                                               | X                 | X              | X                | X                | X            | X              | X            | X            | X           | X            |
| Prevención del ciberacoso                                        |                   |                |                  |                  |              |                |              | X            | X           |              |
| Taller de prevención de trastornos de la conducta alimentaria    |                   |                | X                |                  |              |                |              |              |             |              |
| Programa para mejorar las relaciones personales                  |                   |                |                  |                  |              |                |              | X            | X           |              |

## 6.- Evaluación del proyecto

Los proyectos, programas, talleres y actividades quedan evaluados en la Memoria Anual y, en su caso, en la memoria final de cada uno:

- Alumnos y profesores participantes
- ¿En qué ha consistido la actividad?
- Valoración de la actividad
- Acciones o planes de mejora

Esta evaluación la realiza el profesor responsable de la actividad.

También se tendrán en cuenta indicadores de los cuestionarios que desde el centro se hacen al alumnado y al profesorado al finalizar cada curso escolar. Estos cuestionarios están desarrollados por el Plan de Gestión de Calidad: CAF educativo.

Así mismo, se tendrán en cuenta los datos recogidos del Plan de Convivencia, además, de los cuestionarios y observaciones que se harán específicamente dentro del programa salud y que se repetirán de forma periódica para poder medir evoluciones.

El alumnado de Bachillerato de Investigación realizará proyectos de investigación que aportarán información de calidad a este programa de Educación para la Salud. En ellos se incluyen cuestionarios, observaciones y difusión de información entre la que se incluyen pósters y exposiciones al alumnado de cursos inferiores.

Para evaluar de forma general el Programa de Educación para la Salud, se tendrán en cuenta los siguientes indicadores:

- a) Porcentaje del profesorado que ha participado en el proyecto de educación para la salud.
- b) Porcentaje del alumnado que ha participado en el proyecto de educación para la salud.
- c) ¿Se han cumplido los plazos previstos?
- d) ¿Han sido las actividades adecuadas a los objetivos?
- e) ¿Se ha utilizado la metodología prevista?