

Medidas e intervenciones propuestas para incrementar hábitos saludables

Alimentación e nutrición - hixiene - actividade física, ocio e tempo libre - inxesta de sustancias tóxicas - prevención de accidentes - actitude postural- educación para o consumo – sexualidade e afectividade - saúde mental e relacións sociais (autoestima, asertividade, habilidades sociais, toma de decisións, resolución de conflitos, ... intelixencia emocional (Goleman (1989): como un conxunto de capacidades entre as que encontramos a motivación, a habilidade para superar as frustracións e controlar os impulsos, a capacidade de regular os estados de ánimo, de empatizar e confiar nos demais...

En el ámbito de la familia	<ul style="list-style-type: none">- Xornadas de formación...- Enquisas diagnóstico e preferencias...- Establecer vías de comunicación en diferentes formatos: impresos, blog, aplicación móvil.- Experiencias e programa de actividades físico-deportivas en familia...- Traballo consensuado para buscar unha autorregulación por parte do alumnado da inxesta de alimentos cando están dentro e fora do seu fogar.
En el ámbito de los alumnos	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar os tempos do recreo, horas extraescolares (tardes do luns e mércores) para a realización de actividades deportivas (dirixida e libre) e programas de convivencia a través do deporte... Dotación dun banco de recursos para a práctica de actividades físico-deportivas por parte do alumnado , con posibilidade de sácalo do centro para utilízalo no seu tempo de lecer.- Xornadas de convivencia deportiva intraescolares con criterios de participación regulamentados por riba da propia competitividade e coa implicación directa do alumnado na súa planificación e desenvolvemento. (inclúe saídas do centro).- Enquisas sobre os hábitos de vida (hixiene, actitude postural, comidas principais e a inxesta entre comidas, toma de sustancias tóxicas...) e análise do índice de masa corporal e dos niveis de condición física do alumnado e doutros membros da comunidade escolar (voluntario).- Estudo do etiquetado dos produtos de maior consumo entre os escolares (composición, achega calórica, efectos sobre a saúde dos ingredientes...).- Autorregulación dos produtos ofertados na cafetería seguindo criterios nutricionais e promocionando alternativas (semana do bocadillo, da froita, do queixo, do pan con mel...). Programa de distribución de froita fresca nos recreos.- Talleres de cociña saudable e de bebidas non alcohólicas, campaña de almorzos saudables (semana do almorzo no centro escolar).

<p>En el claustro de profesores</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a revisar os documentos do centro (PAC, PEC, PAT, plan de convivencia, PACeE, programación didáctica...) para incluír de maneira consensuada as estratexias a seguir en relación á promoción de hábitos saudables, incluíndo obxectivos, actividades e indicadores de avaliación. - Programar por proxectos en coordinación co resto das materias para axustar a temporalización en función dos obxectivos a conseguir. - Participar en diferentes plans proxectas en coordinación co profesorado de outras áreas: clases sen fume, alimentat-ben, salvavidas, deportivo de centro... - Dotación, na biblioteca, dos materiais axeitados para propoñer programas conxuntos que sirvan de apoio na educación para a saúde (concursos de investigación semanais, xogos de pistas, a mochila viaxeira...).
<p>En el ámbito de los políticos locais o autonómicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación para fomentar a participación nas actividades deportivas que promove o concello e dar información para que a comunidade escolar teña un maior coñecemento do uso das instalación deportivas municipais. - Fomentar “rutas seguras” para que o alumnado utilice a bicicleta para vir ó instituto.
<p>En otros ámbitos (empresas, etc)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crear diferentes patrocíneos para promocionar unha liga regular de actividades físico- recreativas en familia.

Medidas e intervencións propostas para incrementar hábitos saudables

No ámbito do alumnado

- Explicar en varias clases específicas conceptos básicos sobre nutrición e dietética (os grupos de alimentos, a súa distribución saudable, o consumo recomendado...).
- Distribuír entre os/as alumnos/as fichas sobre as propiedades dos principais alimentos de consumo para que estes poidan coñecer os beneficios que lles pode reportar comelos de maneira habitual.
- Elaborar e entregarlle ó alumnado (e, a través del, ó resto da familia) un semáforo nutricional no que de maneira gráfica (coas cores representativas de *permitido-con precaución-desaconsellado*) se reflectan os alimentos máis consumidos coa súa conseguinte frecuencia recomendada no que ó coidado da saúde se refire.
- Degustar (coa conseguinte explicación) alimentos cheos de propiedades nutricionais que ata o momento eran totalmente descoñecidos para o alumnado (mango, dátiles, chocolate negro...).
- Descifrar nutricionalmente o etiquetado comercial, especialmente no que ós engadidos non contidos naturalmente nos produtos se refire (aditivos, tratamento de determinados compoñentes...).
- Converter os paseos na maneira máis proveitosa (e fisicamente máis saudable) de coñecer os lugares que se visitaron como actividades complementarias. Exemplo: vila e arredores de Allariz.
- Aprender determinados contidos da materia facendo actividade física (coñecemos o campo léxico do IES percorréndoo por completo; estudamos as provincias e comunidades autónomas no patio do centro, mediante unha composición física que reproduce o mapa de España...).
- Controlar a impulsividade e aprender técnicas de relaxación mediante distintas prácticas (comprendendo determinadas mensaxes de cancións, escoitando músicas evocadoras, facendo punto, conversando sobre os factores que actúan como “disparadores” de emocións negativas...).
- Practicar o diálogo e a empatía en caso de conflito persoal ou grupal (aprendendo a recoñecer con naturalidade as emocións que nos dominan nun momento dado, desculpándonos inmediatamente despois de cometer un erro...).

<p>No ámbito da familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Distribuír entre as familias do alumnado un <i>semáforo nutricional</i> no que se indican de maneira moi gráfica (coas cores verde-ámbar-vermella) o consumo axeitado e a frecuencia do mesmo no que ós principais alimentos se refire (a frecuencia é especialmente importante, pois é habitual excederse moito con determinados alimentos, como a carne, da que sempre se recomenda un consumo moderado e mesmo ocasional). ❖ Realizar, a través do alumnado, enquisas sobre o consumo de froita e verdura e informar así mesmo do programa de distribución de froita no centro (Alimenta-T). ❖ Converter os tradicionais “deberes” en boas prácticas que impliquen á familia (pedir na casa a elaboración dun prato que conteña os alimentos estudados na aula; acompañar a alguén da casa a facer a compra para practicar a escolla de alimentos saudables estudada no centro; ver en familia determinados programas de TV recomendados para temas específicos, nomeadamente os relacionados coa nutrición, a actividade física e o benestar mental, etc.). ❖ Procurar información e elaborar menús semanais equilibrados para que as familias poidan elaboralos dentro do posible...
<p>No claustro do profesorado</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Distribuír periodicamente información específica sobre os beneficios dunha alimentación saudable e dun exercicio físico regular (a relación entre os bos hábitos e o mantemento da saúde, prevención incluída, aparece en numerosas publicacións das que se poden extraer “datos de impacto” que chamen a atención do profesorado como receptor en si e asemade o transformen no intermediario ideal para que as ditas informacións poidan chegar ó alumnado desde as súas respectivas materias: explicar de maneira técnica que é o refinado dun alimento; traballar con cantidades o tema dos nutrientes esenciais; saber de qué partes do mundo veñen moitos dos produtos que consumimos...). ❑ Poñer froita a disposición do profesorado e convertelo nun exemplo de consumo saudable diante dos seus alumnos (ver a varios profesores comendo unha mazá no recreo -coidando a súa saúde, xa que logo-probablemente “incite” a unha parte do alumnado a facer o mesmo...). ❑ Dispoñer un espazo estable na sala do profesorado para a creación dunha biblioteca básica sobre saúde emocional, con títulos recomendados, nomeadamente aqueles que nos poidan axudar de maneira máis específica ó noso labor profesional. ❑ Implicar cada vez máis ó profesorado nas actividades físicas nas que participan os seus alumnos (saídas, campionatos do centro, bailes para as celebracións...).

<p>No ámbito dos políticos locais ou autonómicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colaborar coas entidades locais na organización de eventos que impliquen algún hábito saudable (desde hai anos véñse celebrando o <i>Corremelide</i>, un bo exemplo deste propósito). ➤ Promocionar, ben sexa a través da Administración local, ben da autonómica, os produtos de calidade da comarca de Melide, acompañándoos de referencias nutricionais e dun breve receitairo para que a súa elaboración permita aproveitar ó máximo as súas propiedades dietéticas (nestas últimas actuacións podería colaborar o centro, elaborando a ficha do alimento, recollendo receitas...). ➤ Establecer algún premio ou recoñecemento anual ó restaurante que realice os menús máis equilibrados, coa conseguinte campaña de promoción en agradecemento ó coidado da nosa saúde. ➤ Promover a actividade física e intelectual desde os concellos, non só desde o punto de vista estritamente deportivo, senón tamén no tocante a afeccións que poden contribuír a preserva-la saúde se se convarten en hábito (clases de baile, funcións de teatro, terapias relacionadas coas habilidades sociais...). ➤ Proporcionar tarxetas plastificadas de léxico multilingüe a tódolos negocios e particulares que o soliciten, promovendo a cortesía e a imaxe de pobo saudable a tódolos que pasen pola comarca (peregrinos -estamos en pleno Camiño de Santiago- visitantes, xente de paso que para en Melide ou na contorna...). Os departamentos de Linguas do IES elaboran conxuntamente as tarxetas, e mesmo poderían facer algunhas específicas, por exemplo nas froiterías, para que se puidese saber cómo se chaman determinados alimentos en distintas linguas (neste caso as denominacións incluíriáanse no distintivo do prezo que está cara ó público).
<p>Noutros ámbitos (empresas, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Rotular en soportes atractivos os beneficios de determinados alimentos que se consuman maioritariamente (tendas, supermercados, mercado semanal...). ❑ Difundir, no caso de empresas adicadas á agricultura ecolóxica da zona de Melide, os procesos de cultivo para a promoción dos seus produtos: dípticos, radio local, cartelería, explicacións de viva voz en eventos relacionados coa alimentación (mesmo en feiras de mostras tan importantes como a Semana Verde), etc. ❑ Explicar, oralmente ou por escrito, as repercusións na saúde do uso axeitado dos materiais de deporte (o dono dunha tenda que se informa sobre qué deportivos debe usar un comprador que é supinador, por exemplo, ten votos a favor para que un cliente ó que lle está procurando saúde volva por alí e merque de novo. Trátase de ter visión comercial desde o punto de vista da saúde dos que compran). ❑ Entre particulares, realizar as xuntanzas tradicionais que impliquen algún hábito saudable (desde unha camiñada polo monte de <i>romeiros</i> ata a xuntanza dos veciños para unha sardiñada en San Xoán).

Intervención en el centro IES DE MELIDE
Departamento de Inglés

Medidas e intervenciones propuestas para incrementar hábitos saludables

**En el ámbito de
la familia**

1. Los alumnos pedirán fotos a sus familiares practicando hábitos saludables para la creación del “Album de hábitos saludables”
2. Facilitarán y estarán al tanto del uso de la bici por parte de sus hijos/as para llegar al centro.
3. Formarán parte del plan semanal de hábitos saludables que llevarán a cabo sus hijos cada semana.
4. Se encargarán de que sus hijos/as traigan comida saludable para el recreo y para todas las actividades que tengan lugar tanto en el centro como fuera de éste.

En el ámbito de los alumnos

1. Unidad didáctica fomentando entre los alumnos una dieta sana y equilibrada
 - LISTENING: Videos promocionando frutas y verduras y, en general, una dieta sana y equilibrada.
 - READING: Búsquedas en internet de información sobre las propiedades y beneficios de una serie de alimentos saludables.
 - READING: Lectura de textos resaltando curiosidades sobre algunos alimentos saludables.
 - WRITING: Elaboración de posters con diferentes alimentos saludables y sus propiedades.
 - WRITING: Elaboración de menús saludables para un restaurante ficticio.
 - SPEAKING: Exposición oral de recetas saludables.
 - VOCABULARY: estudio del vocabulario que aparece en videos, textos, internet, etc...
 - GRAMMAR: tiempos verbales adecuados, comparativos, contables, incontables, indefinidos, imperativos, etc...

2. Unidad didáctica fomentando los beneficios de una actividad física regular
 - LISTENING: Videos promocionando la actividad física regular y, en general, los hábitos saludables.
 - READING: Búsquedas en internet de información sobre los beneficios de la actividad física regular.
 - READING: Lectura de textos resaltando la importancia de ser activo para la salud.
 - WRITING: Elaboración de posters promocionando la actividad física y los hábitos saludables. Creación de un rincón de hábitos saludables donde exponer esos posters.
 - WRITING: Elaboración de un plan semanal individual o en familia incluyendo hábitos saludables, con objetivos y pasos a seguir cada día.
 - SPEAKING: Exposición oral del cumplimiento o no de ese plan semanal
 - VOCABULARY: estudio del vocabulario que aparece en videos, textos, internet, etc...
 - GRAMMAR: tiempos verbales adecuados, used to, verbos relacionados , ...

3. FINAL TASK:
 - grabación de un video promocionando los hábitos saludables para poner en la pantalla del pasillo principal .
 - llegada al centro todos en bici un día acordado.
 - Álbum de fotos de los alumnos practicando hábitos saludables.
 - Traerán comida saludable para comer al recreo y para las diferentes actividades que se realicen tanto en el centro como fuera de él.
 - Se votará al alumno más saludable al final de curso y se le otorgará un premio.

<p>En el claustro de profesores</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podrán disfrutar de la información expuesta en “ el rincón de hábitos saludables “ , y podrán participar también con cosas nuevas que hagan en sus clases. 2. Serán invitados a colaborar en la grabación del video, y lo verán también en la pantalla del pasillo cada cierto tiempo. 3. Podrán llegar al centro en bici el día acordado, con todos los alumnos. 4. Deberán tomar fruta o alimentos saludables en el recreo o en otras actividades del centro, que tengan lugar tanto dentro como fuera de él.Y así dar ejemplo a todo el alumnado. 5. Aparecerán en el “Album de hábitos saludables “ los que quieran.
<p>En el ámbito de los políticos locales o autonómicos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlar las actividades fuera del centro, como por ejemplo el día de llegar al centro en bici. 2. Colaborar con aguas o camisetas en esas actividades promocionando los hábitos saludables fuera del centro. 3. Se encargarán del premio al alumno más saludable del curso 2013/2014
<p>En otros ámbitos (empresas, etc)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Donación del premio al alumno más saludable del curso 2013/2014 por parte de una o varias empresas. 2. El alumno más saludable del curso 2013/2014 podría salir en CERNE DE MELIDE, un periódico local.

Intervención en el centro IES DE MELIDE
Departamento de Biloxía e Xeoloxía

	MEDIDAS E INTERVENCIÓN PROPOSTAS PARA INCREMENTAR HÁBITOS SAUDABLES
AMBITO DA FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> - Información sobre a etiquetaxe dos alimentos . - Información nutricional dos diferentes alimentos -Propoñer a axudar os laumnos na elaboración do trabalo sobre DIETA SAUDABLE.
ÁMBITO DOS ALUMNOS	<ul style="list-style-type: none"> - Traballo de interpretación de etiquetaxe de alimentos (ingredientes, valor nutricional, elaboración...) - Traballo sobre ANÁLISE DUNHA DIETA SEMANAL e dunha Dieta equilibrada dun día real dos alumnos. - Interpretacion da RODA DOS ALIMENTOS. - Elaboración de dietas saudables - Relacion dunha dieta saudable co funcionamento do resto dos aparellos (Circulatorio, excretor, locomotor...) - Construcción de táboas sobre vantaxes do exercicio físico e dunha boa alimentación en relación o funcionamento cardiovascular. - Exposición de enfermidades relacionadas coa falta de exercicio físico e mala alimentación..
CLAUSTRO DE PROFESORES	<ul style="list-style-type: none"> - Participación en diferentes plans proxecta: clases sen fume, deportivo do centro.. - Motivación ao consumo de froita nas horas de lecer por parte do profesorado. - Elaboracion de unidades didácticas relacionadas coa saúde (lecturas en galego, castelán...)- Coordinación con outros departamentos.
ÁMBITO POLÍTICO LOCAL OU	<ul style="list-style-type: none"> - Reparto de froita no centro durante as

AUTONÓMICO	horas de lecer. - Participación no corremelide.
OUTROS ÁMBITOS	Proponer unha mellora da formación en saúde laboral. Programas conjuntos con educadores e médicos.

Intervención en el centro IES DE MELIDE
Departamento de Matemáticas

Medidas e intervencións propostas para incrementar hábitos saudables	
En el ámbito de la familia	<ul style="list-style-type: none"> - Enquisas diagnóstico e preferencias... - Consellos en base a estatísticas propias e alleas.
En el ámbito de los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> - Incorporación ás técnicas resolutivas do plantexamento de problemas conceptuais aspectos relacionados coa saúde: EX.: diagrama de barras e de sectores para que reflicten a variedade, calidade e seguridade na inxesta dos alimentos en relación ás pirámides aconselladas, taemen en relación os standars sobre a actividade física recomendada. - Contribución estatística ó alumnado para unha boa defensa dos seus argumentos a debater nos programas de radio escolar.
En el claustro de profesores	<ul style="list-style-type: none"> - Programar por proxectos en coordinación co resto das materias para axustar a temporalización en función dos obxectivos a conseguir. - Participar en diferentes plans proxectas en coordinación co profesorado de outras áreas: clases sen fume, alimentat-ben, salvavidas, deportivo de centro...
En el ámbito de los políticos locais o autonómicos	<ul style="list-style-type: none"> - Estudios económicos do custo de certas actividades a plantexar para a poboación.
En otros ámbitos (empresas, etc)	<ul style="list-style-type: none"> - Participación das empresas nas estatísticas que fai o alumnado.

Medidas y intervenciones propuestas para incrementar hábitos saludables:

Anabel
Departamento
de francés.

En el ámbito de la familia:

- Comer o cenar en familia
- Elaboración de crêpes en familia (recetas) (10 ESO B ~ degustación el jueves)
- Ayudar a los niños a elaborar los disfraces y las frutas para nuestro video clip "Les fruits, nos vies" (4 canciones encadenadas)

Ir al super para saber cuál es el precio actual de las frutas y verduras.

En el ámbito de los alumnos:

- Grabar el frutero de casa y las verduras nombrándolas en francés (sin previo aviso)
- Entrada supermercado en francés con nombre y precios
- 10 Bac (Panfleto preventivo sobre la gripe). Se distribuyó en 10/20 ESO
- Lista alimentos saludables del 100 al 0 en francés.
- Imanes para la nevera de casa con eslogan en francés sobre consumo fruta y verdura.

En el claustro de profesores:

Bailes de Carnaval, en el que se fomenta la actividad física

En el ámbito de los políticos locales o autonómicos

= Fruta en el centro todo el año.
(Aprovechar excedentes de supermercados)

En otros ámbitos (empresas etc...)