



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

“FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL CENTRO EDUCATIVO”

AUTORÍA JOSÉ RUIZ DÍAZ
TEMÁTICA HÁBITOS SALUDABLES
ETAPA TODAS LAS ETAPAS

Resumen

La idea en un principio, surge de la inquietud sobre abarcar dos problemas latentes en los centros educativos: por un lado mejorar la limpieza en el centro y en concreto en algunas de sus zonas y por otro lado combatir la lacra del tabaquismo a través de la prevención y la información, aunque también se incluye una tercera vía de trabajo en este proyecto para fomentar unos buenos hábitos alimenticios entre el alumnado y las ventajas sobre la salud a través del ejercicio físico.

Palabras clave

Tabaquismo, limpieza, ejercicio físico, hábitos saludables, prevención, drogodependencia, tabaco, conciencia ambiental, dieta equilibrada, ejercicios corporales, salud corporal.

1. INTRODUCCIÓN

Inicialmente, el grupo de trabajo estaba compuesto por 14 profesores de diferentes áreas formativas del centro. Aunque finalmente se incorporaron 4 más y uno del grupo abandonó por motivos personales. Finalmente se puede concretar que el grupo estaba compuesto por 17 personas.

La composición del grupo de trabajo principalmente es de profesores jóvenes (en la treintena), aunque también se ha contado con la veteranía de varios profesores de muchos años en el IES Benjamín de Tudela. Asimismo, y pese a que no se encontraban en el grupo de trabajo, hemos contado con la ayuda de algunos profesores con muchos años de docencia en el mismo.

La organización dentro del grupo y para cada una de las tres tareas ha sido la siguiente:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

Nº profesores	Tarea
8	Limpieza en el centro
5	Tabaquismo y su prevención
3	Dieta y ejercicio físico

Resaltar que el profesor que falta ha sido el encargado de realizar la coordinación del grupo de trabajo y que ha actuado en los 3 ámbitos de la tarea.

2.- CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

2.1.- Título del proyecto

“FOMENTO DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL CENTRO EDUCATIVO”

2.2.- Finalidad

Principalmente la finalidad es trabajar dos problemáticas existentes en el centro: El Tabaquismo y la Limpieza en el Centro, aunque se amplió finalmente también al fomento de los hábitos saludables en lo que se refiere a dieta y ejercicio físico.

2.3.- Objetivos

- Reflexionar sobre las causas de iniciación al consumo de tabaco en el alumnado.
- Comprender las consecuencias familiares y escolares de la iniciación del tabaquismo.
- Conocer los efectos del tabaco sobre la salud y belleza.
- Concienciar, a toda la comunidad escolar, del tabaquismo como una dependencia con componentes fisiológicos y psicosociales. Presentar los ejemplos de profesores y adultos en general.
- Mejorar la limpieza del centro, en especial de las zonas comunes y el patio. Facilitar un ambiente cómodo y grato de trabajo y relación.
- Fomentar el respeto de la propiedad social del centro.
- Promover la participación activa de la comunidad educativa en la limpieza de su centro.
- Fomentar la formación de conciencia ambiental en la comunidad educativa.
- Promover entre el alumnado la importancia del centro como propiedad de todos/as.
- Conocer aspectos básicos de la dieta equilibrada y desarrollar una actitud positiva hacia el cuidado del propio cuerpo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

- Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales.

2.4.- Justificación

En el presente proyecto, eminentemente práctico, se pretende abordar distintos temas sobre hábitos saludables (entorno saludable, alimentación equilibrada y ejercicio físico y prevención de drogodependencias,...) y muy en especial dos de los temas de especial interés que atañen al centro educativo.

Por una parte, se pretende abordar el tema de la prevención del tabaquismo en el alumnado (sobretudo en los más pequeños) y a la concienciación de toda la Comunidad Escolar de respetar las áreas de prohibición de fumar (en patios, servicios, entradas,...).

Por otra parte, se estudiará como mejorar la limpieza en el centro educativo (patios, aulas, pasillos,...) principalmente concienciando al alumnado de la necesidad de mantener espacios limpios, de tirar los restos a las papeles,... manteniendo así los espacios comunes saludables.

El material a elaborar será como se ha comentado de carácter práctico y orientado a las necesidades del centro en cuestión. Entre estos materiales se realizarán actividades, textos, fichas, documentos, murales, videos,...

2.5.- Temporalización

La secuenciación del trabajo se encuentra descrita junto a las fases en las que se asienta el proyecto y que pueden verse en el apartado siguiente.

3.- CALENDARIO DE TRABAJO Y HORARIO DE REUNIONES

El calendario de trabajo se estructurará en torno a las fases del proyecto. Esas 4 fases del proyecto están claramente diferenciadas:

Primera fase: Evaluación de la situación del Centro, recopilación de documentos, materiales precisos para comenzar la investigación. **Octubre-Noviembre 2009.**

Segunda fase: Definición de las áreas de mejora y objetivos. Planificación y calendario de las tareas. **Diciembre 2009.**

Tercera fase: Desarrollo de las tareas y reparto de las mismas. **Enero-Abril 2010.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

Cuarta fase: Evaluación de los resultados: grado de sensibilización e implicación obtenido por parte de toda la Comunidad Escolar, valoración y satisfacción de la eficacia del método, planteamiento de líneas de acción futuras,....**Mayo 2010.**

LUGAR:		I.E.S. Benjamín de Tudela (Tudela)	
HORARIO:		Tardes de los martes	
Nº TOTAL DE HORAS:		35 horas	
Martes, 26 de Octubre	17:30-19:30	Martes, 22 de Febrero	17:30-19:30
Martes, 2 Noviembre	17:30-19:30	Martes, 1 de Marzo	17:30-19:30
Martes, 9 de Noviembre	17:30-19:30	Martes, 22 de Marzo	17:30-19:30
Martes, 23 de Noviembre	17:30-19:30	Martes, 5 de Abril	17:30-19:30
Martes, 30 de Noviembre	17:30-19:30	Martes, 12 de Abril	17:30-19:30
Martes, 14 de Diciembre	17:30-19:30	Martes, 19 de Abril	17:30-19:30
Martes, 18 de Enero	17:30-19:30	Martes, 10 de Mayo	16:30-19:30
Martes, 25 de Enero	17:30-19:30		
Martes, 8 de Febrero	17:30-19:30		
Martes, 15 de Febrero	17:30-19:30		

4.- METODOLOGÍA

Se partirá de un aprendizaje significativo, realizándose previamente un sondeo sobre los conocimientos previos del alumno, y en base a éstos, con las actividades prácticas se tratará de reestructurar sus esquemas mentales.

Dado que el objetivo del grupo de trabajo está relacionado con la mejora de las prácticas educativas dentro del propio Centro, la metodología de trabajo está inspirada en la investigación-acción. Por ello, se comenzará por evaluar la situación del Centro, para, posteriormente discutir y proponer mejoras y actuaciones a toda la Comunidad Educativa. Se empleará la metodología de los Círculos de Calidad.

5.- MATERIALES PRODUCIDOS POR EL GRUPO Y APLICACIÓN DEL TRABAJO EN EL AULA O EL CENTRO

Limpieza en el centro

ACTIVIDADES realizadas:

Creación de un concurso para 1º de la ESO de la clase más limpia y la clase más sucia. Para ello, varios docentes han supervisado las aulas de dichos grupos con carácter semanal y han puntuado la limpieza en la misma.

El grupo más limpio ha obtenido como premio a final de año un ticket para un bocadillo y coca-cola derivado de la mención honorífica en los premios a la creación de la clase más limpia. Para el grupo más sucio se puede tener como medida alternativa la limpieza en una sesión de tutoría de alguna zona del centro: clase, pasillos y/o patios,..., si bien hemos optado por incidir en estos grupos a través de charlas de los tutores de la necesidad de mantener un aula saludable.

Los grupos de 3º de la ESO han efectuado carteles para fomentar la limpieza en el centro y la importancia y necesidad del reciclaje.

Asimismo se han fotografiado algunas zonas del centro que queden especialmente sucias (aulas, pasillos, cafetería,...) y se han mostrado al alumnado en pasillos junto a un slogan para que los mismos reflexionen y muestren una actitud crítica a la hora de mantener un nivel de limpieza aceptable en el centro.



Fig 2. Espacios comunes. Se muestra una foto de la cafetería a la que se le incluye un slogan que llegue al lector

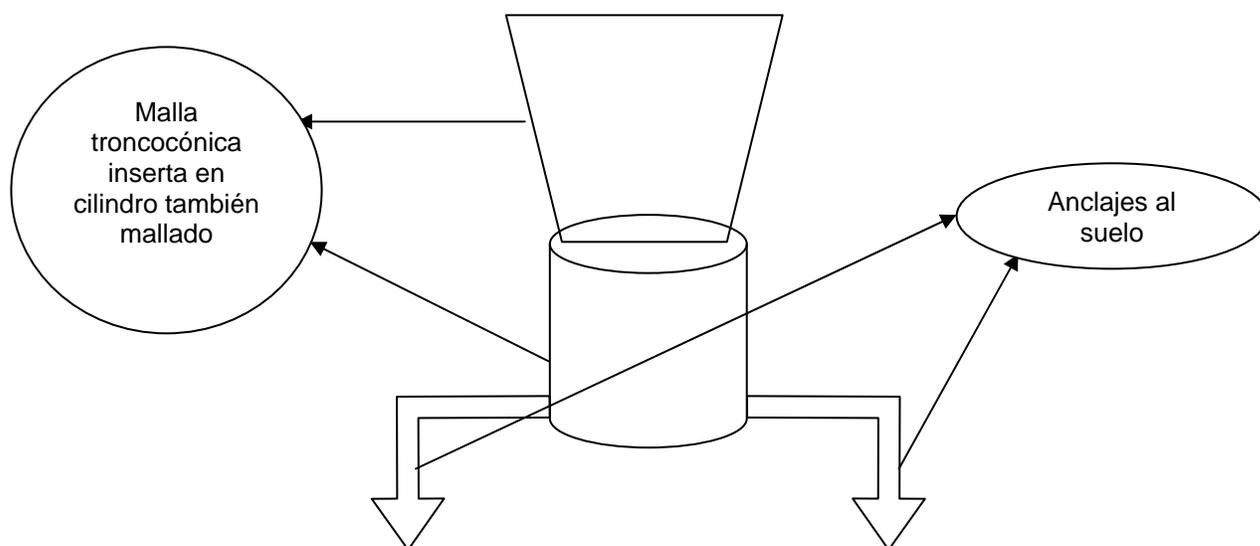
Creación de un slogan como consigna general del centro. Por parte del grupo de trabajo se buscó un slogan que pudiera inducir a la reflexión sobre un tema tan fundamental como la limpieza. Se efectuaron unas 60 copias en color con el slogan: 45 DIN A-4 y 15 en DIN A-3, colgándose las mismas por pasillos, aulas, cafetería y otros lugares significativos del centro.

El slogan que nos parecía que podía llegar más al centro fue el siguiente: “Que no digan, y lo digan para tu vergüenza, que este lugar estaba limpio hasta que tu llegaste”.

En lo que se refiere a los sitios comunes (patios), se ha fomentado el uso del reciclaje a través de la creación de unas papeleras con un sistema similar al que tienen en un instituto cercano (IES Valle del Ebro).

Consiste en un cilindro mallado en el que se encuentra inserto un tronco-cono también mallado de unas dimensiones considerables, anclado en el suelo y que hace las veces de canasta de baloncesto. En la misma se introduce propaganda que promueva y fomente el reciclaje en el centro.

Para tal actividad, se ha empleado a los alumnos de talleres profesionales para que participen del proyecto y así refuercen sus conocimientos acerca del trabajo con metales y soldadura.



Resaltar, por último, que aunque disponemos ya del primer prototipo para dichas papeleras una vez dado el visto bueno por los profesores implicados del grupo y que en breve esperamos su

producción en serie para en centro (tenemos estimados unas cinco), dependemos en gran medida del ritmo de trabajo del alumnado de dichos talleres.

Por otra parte, para los alumnos de bachillerato, se ha efectuado un seguimiento de las aulas de forma conjunta al servicio de limpieza, y en los casos en los que se ha encontrado aulas en condiciones deficientes de limpieza se han dejado avisos indicando que la repetición de la situación conllevaría el no efectuar la limpieza del aula en el día posterior.

Del análisis se desprende que, si bien ha sido necesario algún día sin efectuar esa limpieza, el alumnado de esa tipología ha captado el mensaje dado su mayor madurez y se han observado algunas mejoras en dichas aulas.

Como punto curioso, se ha trabajado el reciclaje en el aula de un modo divertido con los más peques. Los alumnos de 1º de la ESO han creado instrumentos musicales partiendo de materiales de desecho (bricks, cartones, tapones, papeles,...).

Asimismo, se efectuó una exposición junto al salón de actos del centro para que el resto del alumnado pudiera contemplar el trabajo realizado por dichos alumnos.

Finalmente, desde Jefatura de Estudios del Centro, se ha insistido en que el profesorado que tenga clase a última hora con el alumnado, dedique el último minuto de clase a recoger un poco el aula (sillas y mesas bien colocadas, quitar papeles del suelo, borrar la pizarra,...)

El Tabaco

Para el presente año, se han efectuado charlas y jornadas para la prevención del tabaquismo e incluso ampliando para un mayor número de niveles dichas charlas (este año en 1º ESO y 2º ESO).

Creación de un mural en la fachada del centro, basada en una serie de viñetas en las cuales se analiza las consecuencias que depara el tabaco e invita a la reflexión por parte del alumnado.



Fig. Estas 2 viñetas de las 4 viñetas totales, se encuentran en la fachada de la parte posterior del Instituto. Pretenden hacer reflexionar sobre que ocurre cada vez que enciendes un cigarrillo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

Colocación de carteles en el centro que conciencien al alumnado del tabaco, de sus perjuicios, consecuencias y el peso que tiene en la sociedad actual. Dentro de estas actividades, una ha sido la realización de carteles por todos los alumnos/as de 1º de la ESO. Puesto que el centro cuenta con 9 grupos, se han realizado 27 carteles en los cuales se representaban imágenes, dibujos, gráficos o escritos hablando negativamente del tabaco.

Alentar al alumnado a participar en actividades tales como “la carta abierta a un fumador” que promociona el colegio oficial de odontólogos de Navarra, ediciones de videos promocionando el anti-tabaco,... Resaltar que el último año, un alumno ganó el segundo premio del concurso.

Confección de un cartel ubicado en la entrada del centro donde se cita la normativa referente al tabaco y las sanciones (hasta 600 €) que pueden tener lugar al incumplir el hecho de fumar en lugares públicos. El propósito es que los alumnos del nocturno se conciencien no sólo de los perjuicios del tabaco sino que también respeten las normas del centro.

Implantación fija de una medida de convivencia tomada en años anteriores consistente en tareas de limpieza para aquellos alumnos que tienen conductas negativas en el centro: Aquellos alumnos que ensucian, pintan o deterioran el material en esa forma deben asistir a la tarde a tareas de limpieza (barrer patios, limpiar mesas, limpiar algún baño,...), anotando su firma tanto en la hora de entrada como de salida.

Introducción de actividades relacionadas con la prevención del tabaquismo y sus consecuencias, a todos los niveles, en las tutorías.

Hábitos alimenticios y ejercicio físico

Se ha alentado a algunos grupos (de los niveles superiores: 4º de la ESO en adelante) autorizados por un docente a un concurso de video donde se premiarán los trabajos que mejor representen la promoción de una alimentación sana.

Asimismo, se efectuarán distintas actividades en todos los niveles para el fomento de hábitos saludables a través de las tutorías y se ha trabajado en el PCPI de jardinería del centro los buenos hábitos alimenticios a través de murales y a través de fichas de trabajo en materia de Educación para la Salud.

Finalmente, y partiendo del Dpto. de Educación Física y de uno de los miembros del grupo, se han realizado una serie de partidillos de futbito y ping-pong con lo que se promueve el ejercicio físico como beneficio para la salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

7.- EVALUACIÓN

7.1.- Grado de consecución de los objetivos conseguidos y grado de satisfacción

En lo que se refiere a la consecución de los objetivos propuestos para los tres puntos podemos hacer el siguiente balance:

Limpieza: En función de los objetivos planteados, se observa que la limpieza en el centro y en algunas de sus áreas en concreto ha experimentado una sensible mejoría, aunque pensamos que para que este trabajo vaya a más debería tener una continuidad por parte de futuros docentes, así como una implicación mayor por parte de los mismos.

No cabe duda de que se han implantado medidas muy interesantes y en otras se han puesto semillas para su futuro desarrollo pero para que salgan adelante necesitarán el trabajo de toda la comunidad escolar. Consideramos que aún queda por mejorar

Tabaco: En lo que se refiere al tabaco y a su prevención no se puede hacer un balance real de los objetivos conseguidos pues la idea principal que subyace en este punto es la prevención del tabaco. Pensamos que los alumnos ahora son muchísimo más conscientes de las consecuencias del tabaco que antes.

Hábitos saludables: El ejercicio físico se trabaja de modo transversal y constante en las asignaturas de Educación Física y los partidillos de recreo probablemente se mantengan. Quizás sería preciso introducir algunas actividades que implicaran más a las alumnas (otros deportes o hacer equipos mixtos).

El grado de satisfacción es bueno sin lugar a dudas, pues se han introducido multitud de medidas para atajar los 3 puntos del proyectos, pero se ha de insistir que en estos asuntos lo mejor es la constancia y eso pasa porque se le de continuidad año tras año.

7.2.- Participación e implicación de los componentes y nivel de autonomía del grupo.

Como he comentado, la implicación de los componentes ha sido alta y la participación bastante buena (como coordinador desafortunadamente tuve que acotar el número de personas en función de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 48 – NOVIEMBRE DE 2011

los proyectos que teníamos en mente llevar a cabo). Los profesores del grupo se han implicado bastante y eso se ha notado en el sentido de que se han hecho multitud de actividades arriba descritas.

En lo que se refiere a la autonomía, muchos de los proyectos que inicialmente se plantearon en las reuniones se descartaron debido a su inviabilidad y sin embargo se desarrollaron nuevos proyectos que han obtenido resultados bastante interesantes.

7.3.- Calidad y utilidad de los materiales producidos

La mayoría de los mismos quedan en herencia para el centro y para que se pueda hacer uso de ellos en años venideros.

8. BIBLIOGRAFÍA

- ✚ AAVV. “Aulas Saludables... Adolescentes competentes (2007) Dpto de Educación del Gobierno de Navarra.
- ✚ AAVV. “Prevenir es vivir” (2.004). Ed FAD (Fundación de Ayuda a la Drogadicción)

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Ruiz Díaz
- Centro, localidad, provincia: IES Benjamín de Tudela (Tudela)
- E-mail: jruizdia@pnte.cfnavarra.es