**PLAN EDUCATIVO DE
ADQUISICIÓN DE HÁBITOS
DE VIDA SALUDABLE Y
PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES Y RIESGOS
PROFESIONALES**

Curso 2021/2022

Tutor: Juan José Sánchez Jiménez

1. INTRODUCCIÓN

El plan educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales está incluido en los Planes Educativos para el Fomento de la Ciudadanía Activa, regulados en la Orden de 24 de septiembre de 2007 de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas.

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, establece que la finalidad de la educación de personas adultas es ofrecer la posibilidad de adquirir, actualizar, completar o ampliar conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional.

La Unión Europea, a través del documento “Recomendación del Parlamento Europeo y el Consejo, de 18 de diciembre de 2006”, ha instado a desarrollar una oferta educativa que garantice que jóvenes y personas adultas adquieran “las competencias clave”, especialmente para aquellos grupos que necesiten un apoyo para desarrollar su potencial educativo.

2. CONTEXTO

La Sección de Educación Permanente de “Alháquime” se encuentra situada en la localidad de Torre Alháquime.

Es un [municipio](#) de la [provincia de Cádiz](#), [Andalucía](#). Ubicado en la comarca de Olvera, dentro de la sierra noroeste de la provincia de Cádiz.. En el año 2020 contaba con 796 habitantes. Su extensión superficial es de 17,36 km² y tiene una densidad de 45,74 hab/km². Se encuentra situada a una altitud de 495 [metros](#) y a 135 kilómetros de la capital de provincia, [Cádiz](#).

Los recursos de la población son escasos. La zona es fundamentalmente agrícola, con una agricultura principalmente de olivar. La agricultura representa un elemento fundamental, destacando un número significativo de pequeños propietarios y de jornaleros del campo.

Debido a que no hay mucho trabajo en el pueblo, la población se ve obligada a realizar durante todo el año emigraciones temporales para buscar trabajo en la construcción, hostelería y otras actividades de tipo agrícola como la recogida de frutos del campo en zonas cercanas.

Además, numerosas personas salen durante toda la semana hacia otras zonas de Andalucía para realizar trabajos en el sector industrial y servicios. A todo ello, debemos sumarle el problema actual de la crisis económica.

Estas razones hacen que el nivel cultural de la población sea bajo, ya que desde edades tempranas se ven obligados a desplazarse de colegios, entorno... y son pocos los que terminan la E.S.O, pues se incorporan al mercado laboral muy jóvenes.

El nivel cultural de la población adulta es en general bajo, sobre todo en las personas de mayores de cincuenta años

3. FINALIDADES

- A través de la formación podremos conseguir que el alumnado adquiera una imprescindible

cultura preventiva en todos los ámbitos de la vida.

- Adoptar unas pautas higiénicas adecuadas a las diferentes actividades que realiza una persona.
- Favorecer actitudes para una alimentación sana y equilibrada.

4. OBJETIVOS

Los objetivos generales de este plan educativo vienen dados por lo dispuesto en la Orden de 24 de septiembre de 2007, por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas que se concretan en los siguientes:

- Concienciar a las personas adultas sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
- Influir en los hábitos alimenticios y la higiene en su sentido más amplio como complemento para la prevención de enfermedades.
- Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.
- Recuperar y potenciar las tradiciones alimenticias propias de nuestra cultura.
- Analizar y reconocer los efectos que toda droga o producto nocivo produce en la salud.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo o el hogar sino en todos los ámbitos de la vida.
- Conocer los riesgos a los que una persona está expuesta y cómo minimizarlos y/o evitarlos.
- Conocer unas pautas básicas sobre la seguridad en el trabajo.
- Saber cómo prevenir determinados accidentes dentro y fuera del trabajo.

5. CONTENIDOS

Los contenidos de este Plan se estructuran agrupados en las siguientes Unidades Didácticas divididas en los tres trimestres:

- Unidad didáctica 1: La salud es lo primero.
- Unidad didáctica 2: Hábitos de vida saludables: la alimentación y el ejercicio físico.
- Unidad didáctica 3: ¡Cuidado con las enfermedades!
- Unidad didáctica 4: Trabajo y salud en el hogar.
- Unidad didáctica 5: Prevención y protección de riesgos para nuestra salud.
- Unidad didáctica 6: Primeros auxilios.

6. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

Competencias básicas que promueve:

- Competencia en comunicación lingüística.

Dialogar, expresar emociones, vivencias, opiniones, formarse un juicio crítico y ético, adoptar decisiones, comunicarse, conversar, establecer vínculos y relaciones constructivas con los demás y con el entorno, adaptar la comunicación al contexto, leer, escribir, interpretar y comprender la realidad, comprender y saber comunicar.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

Posibilitar la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia y de las demás personas.

Desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento muy diverso (salud, consumo...) Argumentar racionalmente las consecuencias de unos u otros modos de vida. Adoptar una disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social saludable.

Competencia digital

La contribución de esta materia a la competencia digital está presente a lo largo y ancho del proceso de enseñanza-aprendizaje de la misma. El análisis del funcionamiento de los distintos dispositivos, la utilización y configuración de las diversas herramientas y aplicaciones software para gestionar, tratar, procesar y presentar la información incidirán notablemente en la adquisición de la competencia. Debido a la cantidad y variedad de TIC, otra forma de trabajar en la adquisición de la competencia digital es la de favorecer el desarrollo, por parte del alumnado, de la capacidad de elección de la tecnología de la información y la comunicación más adecuada a sus propósitos.

- Competencias de aprender a aprender.

Iniciarse en el aprendizaje, adquisición de la conciencia de las propias capacidades, tomar conciencia de lo que puede hacer uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda de otras personas o recursos. Disponer de un sentimiento de competencia personal, que redunde en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. Conocer las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras, teniendo motivación y voluntad para superar las segundas. Aumentar progresivamente la seguridad para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

La adquisición de esta competencia se consigue a través de la participación de los alumnos y alumnas en el desarrollo de pequeños proyectos en los que tengan que proponer ideas y defenderlas, gestionar plazos y recursos y mostrar cierta capacidad de liderazgo a la hora de tomar decisiones en relación con el proyecto. También fomentando la iniciativa y el estudio de diferentes plataformas para impulsar los proyectos y convertirlos en realidad.

- Competencia de conciencia y expresiones culturales

La materia de TIC favorece el desarrollo de esta competencia, fomentando la imaginación, estética y creatividad en los diferentes proyectos. También a la hora de valorar la libertad de expresión, el interés, aprecio y respeto por los trabajos de los demás. La globalización de las TIC permite un intercambio y acceso a conocimientos de diferentes culturas y sociedades.

7. METODOLOGÍA

Para trabajar las distintas Unidades didácticas, se parte de situaciones iniciales reales que nos facilitan la introducción a los contenidos, lo cual nos permite abarcarlos de una forma activa, participativa y centrada en el grupo.

Se aprovechará la reflexión sobre las experiencias del alumnado para ponerlas en común, planteando dudas, buscando soluciones y fijando las ideas fundamentales y su posterior puesta en práctica.

Las personas adultas poseen unos conocimientos sobre la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de riesgos profesionales y no profesionales. En ocasiones estos conocimientos no responden a unas conductas adecuadas. Por tanto, es necesario distinguir entre aquellos que contribuyen a seguir unos buenos hábitos y los que no.

Así se conseguirá el objetivo primordial de este plan: concienciar de la necesidad de seguir unas pautas de vida saludables y desarrollar estrategias de prevención y protección de potenciales riesgos para nuestra salud física y psíquica.

8. ACTIVIDADES.

Las actividades propuestas estarán centradas en situaciones reales, de interés y motivadoras para el aprendizaje. Serán variadas tanto en la forma como en el contenido, escritas y orales, graduadas según su complejidad, posibilitando su adaptación a las características del alumnado.

Se proponen actividades en diferentes apartados de cada unidad didáctica:

- INICIALES: permiten realizar una evaluación previa de los conocimientos y contestarlas a modo de repaso cuando se haya concluido cada unidad.
- INTERMEDIAS: se proponen después de cada información. Tienen como objetivo fijar lo aprendido.
- FINALES: sirven para adquirir una visión de conjunto y poner en práctica lo aprendido en cada unidad. Se presentan en forma de cuestionario.

Al final de cada unidad didáctica se incluye un cuestionario de autoevaluación que ayudará al profesorado a valorar si el proceso de enseñanza y aprendizaje o por el contrario si hay que matizar o modificar algún aspecto.

Cada Unidad se acompaña de un glosario de términos para que el alumnado pueda profundizar en aquellos temas que se consideren importantes.

9. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización de este plan educativo, el diseño y redacción de contenidos, así como la propuesta de tareas se ha planificado para que tenga la duración de un curso escolar, impartándose dos unidades didácticas en cada trimestre con una carga lectiva semanal de entre cuatro y cinco horas.

La labor de concienciación del alumnado en la adquisición de pautas de adquisición de hábitos de vida saludables y técnicas de prevención y/o protección de riesgos que puedan afectar a nuestra salud no es una labor que pueda realizarse en un corto espacio de tiempo, por lo que se considera más adecuada la opción de impartirlo en un curso escolar para conseguir los objetivos generales establecidos en el plan educativo.

PRIMER TRIMESTRE:

- Unidad didáctica 1: La salud es lo primero.
- Unidad didáctica 2: Hábitos de vida saludables: la alimentación y el ejercicio físico.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- Unidad didáctica 3: ¡Cuidado con las enfermedades!
- Unidad didáctica 4: Trabajo y salud en el hogar.

TERCER TRIMESTRE:

- Unidad didáctica 5: Prevención y protección de riesgos para nuestra salud.
- Unidad didáctica 6: Primeros auxilios.

10. MATERIALES Y RECURSOS

En cuanto a los recursos didácticos, contamos con la guía que proporciona la consejería de educación en la página web de educación permanente para trabajar todos los contenidos del plan.

Como recursos materiales, trabajaremos con el cuaderno, bolígrafos, lápices, rotuladores. Además, contamos con un proyector en el aula y su pantalla para proyectar la imagen. También tenemos un ordenador de sobremesa con conexión a internet.

En cuanto a los recursos humanos, contamos con el maestro tutor que imparte el plan.

11. EVALUACIÓN

La evaluación tendrá un carácter procesual y continuo, presente en el desarrollo de todo tipo de actividades y adecuada a las características propias del grupo. Atenderá de manera global a todos los ámbitos y no sólo al cognitivo.

Evaluación del proceso de aprendizaje:

Los distintos momentos que se establecen para la evaluación son:

- **Inicial:** como punto de referencia para comprobar si el alumnado tiene adquiridos los conocimientos previos que requieren los nuevos aprendizajes que se van a enseñar.
- **Continua y Formativa:** manteniendo el seguimiento del desarrollo de la actividad educativa a través de la observación del ritmo de aprendizaje, de las dificultades y los avances, del grado de interacción del grupo y de la influencia que ejercen los elementos y acciones que conforman el proceso de enseñanza.
- **Sumativa:** valorando el grado de consolidación de las capacidades y contenidos

desarrollados en cada alumna.

El instrumento principal será:

- La observación directa y continuada de la evolución del proceso de aprendizaje del alumnado y de su madurez personal, para valorar el nivel de asimilación y comprensión, la adaptación al sistema de enseñanza-aprendizaje que se está aplicando, la actitud que mantiene el adulto,...etc.
- El cuaderno de trabajo del alumno, cuyo seguimiento y corrección continua nos dará buena medida de los objetivos que se van alcanzando.
- El control diario de las tareas realizadas para ver la evolución del alumno.
- Actividades de repaso para valorar el grado de consecución de los objetivos propuestos.

Evaluación del alumnado:

La evaluación del plan educativo de *“Adquisición de hábitos de vida saludables y prevención de riesgos de accidentes y enfermedades profesionales”* se hará mediante una certificación que expedirá el cargo directivo que corresponda en atención a la plantilla del centro.

En dicha certificación se hará constar la denominación de la actividad realizada, los principales contenidos que la componen y el número total de horas cursadas. Así mismo, se valorará el grado de aprovechamiento con los términos “insuficiente”, “positivo” u “óptimo”, conforme a lo establecido en el modelo correspondiente al anexo III de la Orden de 24 de septiembre de 2007, por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas.

El profesorado valorará el grado de aprovechamiento del plan en función de factores como la asistencia al aula, la participación en clase, la resolución de los ejercicios y actividades propuestas, así como la actitud participativa y positiva en el aula.

Evaluación del proceso de enseñanza:

- Además de evaluar el proceso de aprendizaje del alumnado, se valorará la intervención y planificación teniendo en cuenta si:
 - Los contenidos establecidos han sido los correctos.
 - Se han tenido en cuenta los principios metodológicos establecidos en la propuesta.
 - La jornada ha sido adecuada al ritmo de los alumnos y alumnas.
 - La motivación ha sido suficiente.
 - Las actividades planteadas han permitido alcanzar los objetivos propuestos.

Evaluación de la Programación:

Teniendo en cuenta el carácter flexible contemplado en la metodología se evaluará la propuesta para posibles modificaciones o adaptaciones, según las deficiencias o necesidades encontradas en su aplicación práctica. Para ello se emplearán los siguientes criterios:

- Si se han cumplido los objetivos propuestos.
- Si los contenidos seleccionados y su secuenciación han sido efectivos.
- Si las actividades han sido suficientes para alcanzar los objetivos propuestos.
- Si el ambiente ha sido de colaboración y respeto.
- Si las técnicas e instrumentos de evaluación han aportado información suficiente.
- Si la evolución ha sido favorable.

12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Teniendo en cuenta las necesidades y ritmo de aprendizaje de nuestro alumnado, realizaremos cuantas modificaciones sean pertinentes a nuestra propuesta educativa.

Dada la heterogeneidad de los grupos de Educación Permanente, la selección y secuenciación de contenidos priorizará aquellos que consideramos fundamentales y los adaptaremos al grupo- clase.

El desarrollo de actividades y trabajos en el aula estará siempre ajustado a los distintos ritmos de aprendizaje, favoreciendo en todo momento construir aprendizajes nuevos a partir de los ya adquiridos.

Plantaremos actividades alternativas a las propuestas con carácter general, incidiendo de forma concreta en los problemas de aprendizaje que se detecten.