



“CORTO POR LO SANO”

**DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES
IES VILLA DE SANTIAGO**

OBJETIVOS

- Concepto de salud como un constructo INTEGRAL y SISTÉMICO.
- Factores que integran el concepto de salud y bienestar (bien vivir): **ACTIVOS DE SALUD.**
- Promover la toma de decisiones para la mejora del bienestar propio y comunitario:
VISIBILIZACIÓN

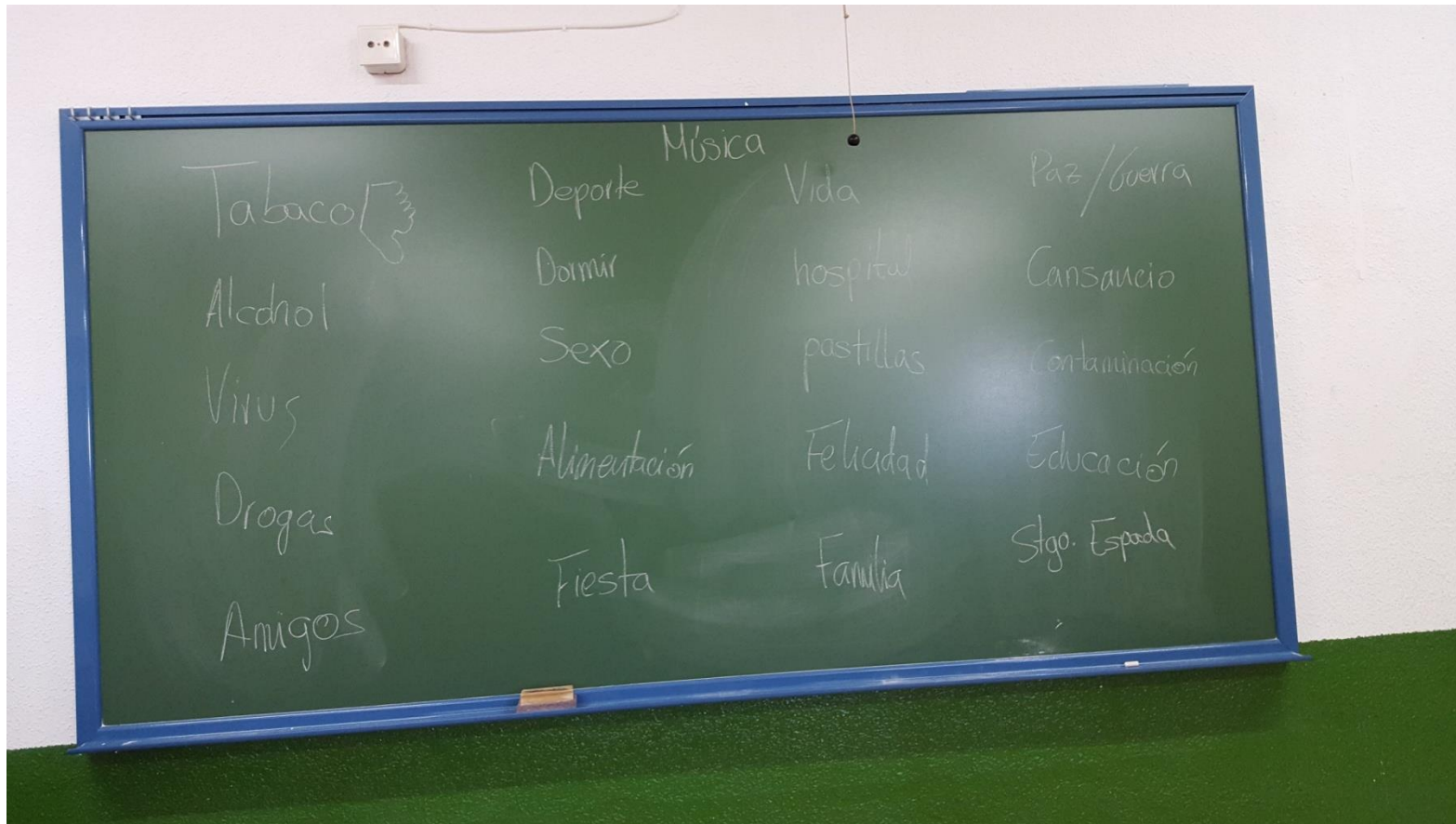


SENSIBILIZACIÓN

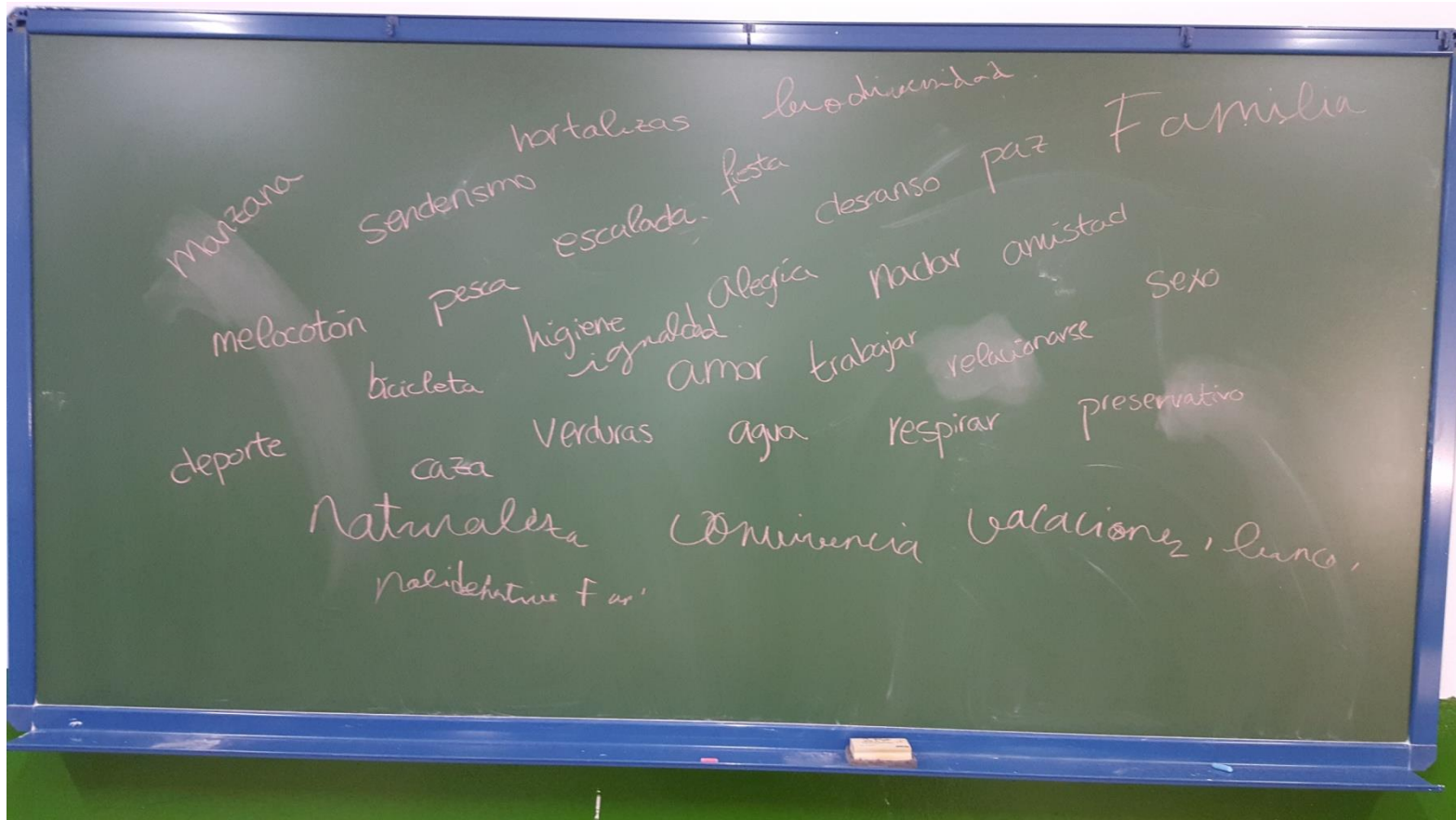
- Brainstorming: Conceptos relacionados con la salud.
- PreVENCIÓN y promoción de la salud" de OPIMEC (<https://www.youtube.com/watch?v=loUkAPPT8qI>)



SENSIBILIZACIÓN



SENSIBILIZACIÓN



SENSIBILIZACIÓN

Sida, bienestar, tuberculosis, higiene, hábitos, dieta, cólicos,
drogas, deporte, tranquilidad, estrés, ansiedad, depresión, autismo
|| sexo ||, amor, trabajo, dormir, Comer sano



FORMACIÓN

- Lectura “Carta de Ottawa”: 5 principios promoción de la salud.
- Casos prácticos grupales.



FORMACIÓN

EL HUERTO DE MATÍAS

Matías siempre ha vivido en este pueblo, nació y creció en él. Su padre era agricultor y ganadero y tenía un pequeño terreno donde sembraba todas las primaveras hortalizas. Matías recuerda con nostalgia el sabor de los tomates de su infancia.

Él no es agricultor ni ganadero como lo fue su padre sino que trabaja en cuestiones administrativas porque su padre siempre quiso que estudiara para tener “una vida mejor”. A Matías le gusta su trabajo, tiene 56 años y lleva toda la vida en eso, pero es cierto que es bastante estresante y le deja poco tiempo. Además, al pasar todo el día sentado ha cogido bastante barriga a lo largo de los años y su médico le amenaza con darle pastillas para la tensión y el colesterol aunque a él no le gusta nada la idea. De todas formas, ya consiguió dejar de fumar cuando entró en vigor la última ley que prohibió el tabaco en los lugares de trabajo.

Últimamente, gracias a las nuevas directivas de su empresa sobre eficiencia laboral, consigue salir antes de trabajar y tiene más tardes libres, así que ha aprovechado para sembrar una huerta esta primavera en el antiguo terreno de su padre. Va y viene de casa al huerto en bicicleta, gracias al carril bici que construyó el ayuntamiento y desde que trabaja en el hortal, ha perdido barriga y se siente menos agobiado por el trabajo. Para cuidar del terreno, Matías tiene que asociarse con la comunidad de regantes de la zona donde todos juntos administran el buen uso del agua y comparten responsabilidades. A su familia y a sus vecinos también les gusta que Matías se dedique al huerto porque él les regala frutas y verduras, y comen más ensaladas que nunca y desde que se dedica al hortal, a Matías lo notan de mucho mejor humor. Matías no sabe si sus tomates son ecológicos pero le encanta que sepan igual que cuando era un niño.



FORMACIÓN

1. ¿Qué recursos aparecen en el caso práctico que son positivos para la salud de las personas?
2. ¿Sobre qué problemas creéis que inciden?
3. Proponed otras soluciones o ejemplos que hayáis encontrado para sus problemas.



FORMACIÓN

CASO 1

Matrona
Vecinos/-as
Maestra de música
Animación
Compartir
Lucha colectiva
Escuela de verano.

CASO 2

Juntarse amig@s
Hogar del jubilado
Juegos: petanca, etc
(Ocio) | Naturaleza
Familia
Teléfono
Ayuda a domicilio
Banco
Vistas de la sierra

CASO 3

Deporte
Trabajo / Condiciones laborales
Dinero
Vida activa
Asociación
Coordinación
Emprendimiento
Formación

CASO 4

Ejercicio
Huerto
Carnil bici
Algunas normativas



ACCIÓN

CONCURSO DE MICRO-CORTOS DE
CORTO POR LO SANO
DE SANTIAGO- PONTONES

Plazo Entrega Trabajos
hasta **15** Febrero
de 2016

PROD. NO CORTO POR LO SANO

TEMA
¿Qué hace mejor la vida en la Sierra?, ¿Qué personas, lugares, costumbres hacen que vivir aquí sea más agradable, más sencillo y más placentero?... No te cortes y cuenta en cuatro minutos lo que más te gusta de esta "Sierra Sana"!!!

1º Piensa en algo que te haga vivir a gusto y saludable en la sierra.	2º Asóciate con un grupo de amigos (máximo cuatro personas). También puedes hacerlo solo...
3º Toma tu móvil, tu tablet o tu cámara digital.	
4º Graba tantos cortos como quieras de 4 minutos de duración máxima.	
5º Manda tus cortos a micro.cortos.santiago.pontones@gmail.com para concursar por dos premios de 150€ y uno de 100€.	

Organiza:
Cineforum SANTIAGO-PONTONES

Colabora:
CENTRO DE SALUD de SANTIAGO PONTONES
IES. Villa de SANTIAGO
DIPUTACIÓN DE JAÉN
Como Ayuntamiento de Santiago - Pontones

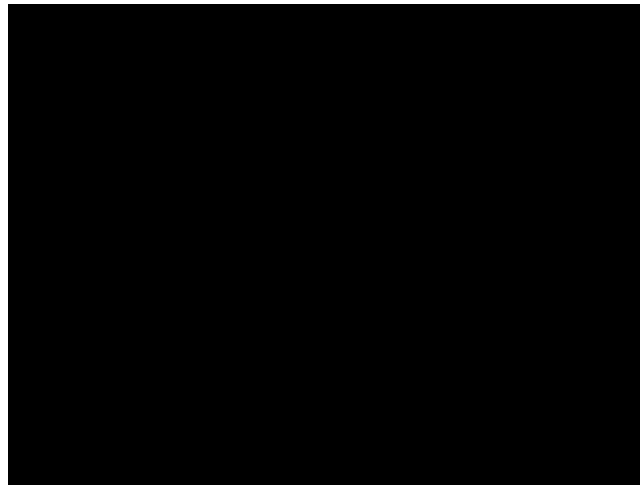
Consulta las bases en la página de Facebook de Cineforum Santiago de la Espada y en la página de Ayuntamiento Santiago-Pontones



ACCIÓN



ACCIÓN



ACCIÓN

