

PLAN DE ACTUACIÓN

PROGRAMA EDUCATIVO	FORMA JOVEN
---------------------------	-------------

CURSO	2021-2022
--------------	------------------



PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

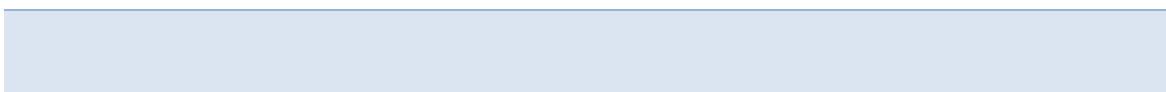
CENTRO	IES LOS COLEGIALES
--------	---------------------------

CÓDIGO	29012052
--------	-----------------

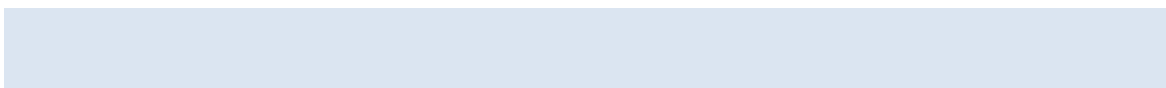
COORDINACIÓN	ANA ARTACHO SÁNCHEZ
--------------	----------------------------

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

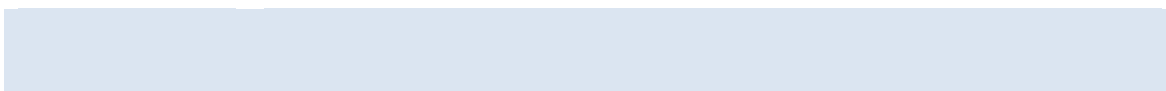
LÍNEA 1 Educación emocional.



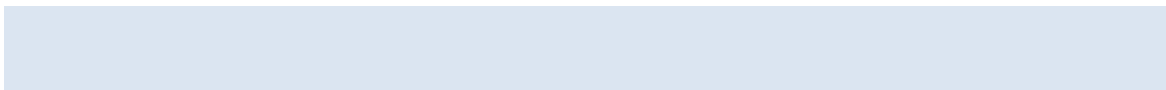
LÍNEA 2 Estilos de vida saludable.



LÍNEA 3 Uso positivo de las TIC.



LÍNEA 4 Sexualidad y relaciones igualitarias.



LÍNEA 5 Prevención de drogodependencias.

ÍNDICE	
1. Análisis del entorno	3
2. Orden de actuación	5
3. Propuesta de formación y/o coordinación	6
4. Bloques temáticos y objetivos específicos de cada bloque	6
5. Actividades que se realizarán	8
6. Estrategias de integración curricular	11
7. Estrategias de formación para realizar con éxito el programa	11
8. Recursos educativos (materiales, humanos...)	12
9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y la difusión	12
10. Seguimiento y evaluación. Propuestas de mejora	13
11. Cronograma de actuaciones	14

1. Análisis del entorno

Antequera tiene una situación estratégica privilegiada al encontrarse en el centro geográfico de Andalucía y disponer de una excelente red de comunicaciones tanto por carretera como por ferrocarril (esta última no disponible desde hace varios años).

Su población es de 45.000 habitantes con una densidad de población de 55 personas por km². La ciudad cuenta con un rico patrimonio histórico-artístico y un entorno natural de especial interés. Las actividades económicas principales son la industria agroalimentaria vinculada a la rica vega antequerana y el sector servicios.

Nuestro centro se encuentra en una zona de expansión urbanística, junto al recinto ferial y nuestro alumnado pertenece en su mayoría a familias de un nivel socio-cultural medio-bajo. El nivel socio-económico mayoritario es también medio-bajo, predominan los empleados por cuenta ajena y autónomos entre los padres y la dedicación a sus labores o a la realización de tareas domésticas remuneradas de un porcentaje cada vez menor de las madres, ambos con unos niveles de estudios que oscilan entre primarios o medios. Sin embargo, está aumentando el número de familias con un nivel socio-económico medio-alto que eligen nuestro centro para sus hijos/as, son familias en las que ambos miembros de la pareja trabajan y que ejercen por lo general profesiones liberales o vinculadas al

sector servicios: sanidad, educación, banca, organismos públicos, etc. En estas familias el nivel socio-cultural suele ser superior y tienen mayores expectativas para sus hijos e hijas. Un 4,97 % del alumnado es extranjero y no tienen como lengua materna el castellano.

El alumnado que recibimos procede de los siguientes centros adscritos:

- 1º ESO provienen del CEIP Infante don Fernando y del CEIP Reina Sofía
- 3º de ESO: CPR La Peña de Cartaojal y CPR Félix Rodríguez de la Fuente de Bobadilla. Ambas poblaciones son rurales y su principal actividad económica es la agricultura
- En Bachillerato tradicionalmente hay un pequeño porcentaje de alumnos que procede de la provincia de Córdoba, concretamente de las poblaciones de Palenciana y Benamejí.
- Respecto al alumnado de ciclos el área de influencia del centro es mayor ya que la oferta de cada centro es específica. Recibimos alumnado de toda la provincia, en el Grado Superior de Anatomía Patológica y en los Ciclos de grado medio de toda la comarca e incluso de provincias limítrofes.

En la reunión de coordinación inicial del programa, los tutores ya habían detectado entre el alumnado problemas varios como acoso a través de redes sociales, malos hábitos de nutrición, trastornos de la alimentación...etc.

A todo esto, hay que sumar que el **curso escolar 2021-2022, al igual que en el anterior,** se ha visto influenciado por la situación de COVID-19, lo que ha dado lugar un enorme trabajo por parte del centro para adaptarse a dicha situación y ofrecer a su alumnado las garantías de una educación en un ámbito seguro, teniendo en cuenta la normativa relacionada con la Salud Pública y los Centros docentes. Todo ello ha repercutido, por tanto, en la implantación y puesta en marcha del programa Forma Joven.

2. Orden de actuación

La situación actual que vivimos ha hecho que para este curso escolar el proceso de actuación haya sido el siguiente:

- Punto de partida:
 - Situación de alerta sanitaria a causa del COVID-19.
 - Normativa actualizada relacionada con la Salud Pública y los Centros docentes.*
 - Formulario de Estilos de Vida saludable realizado por la comunidad educativa.
- Prevención:
 - Continuación con el plan de protocolos relacionados con el COVID-19, para el acceso al centro (alumnado, familias, etc.), flujos de movimiento, medidas higiénicas, uso de los aseos, comunicación a las familias, interacciones, recreos y disposición del alumnado durante el mismo, salida del centro, medidas higiénicas, procedimiento de actuación ante alumnado o personal con posibles síntomas o bajo sospecha, grupos burbuja.
 - Diseño de cartelería informativa derivada de los protocolos, señalización de los flujos de movimiento y acceso a dicho plan de protocolos a través de la web del centro.
- Información:
 - Sobre el virus COVID, sintomatología, medidas preventivas y relación entre inmunidad y los hábitos de vida.
- Constitución de un Equipo de Promoción de la Salud, integrado por:
 - Equipo directivo.
 - Coordinadora del Programa.
 - Coordinadores/as de otros Planes y Programas.
 - Profesorado registrado como participante en el Programa. Alumnado.
 - Equipo de orientación educativa y departamento de orientación.
 - Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía.
 - Profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones.
 - AMPA.
 - Personal no docente.
 - Otros.

3. Propuesta de formación y/o coordinación

El desarrollo de este programa educativo, como herramienta de innovación, lleva implícito la formación y/o coordinación del profesorado. Por ello, en dicho Plan de Actuación se indican las actuaciones formativas y/o de coordinación de carácter voluntario que se determinen de interés para el desarrollo del Programa en el curso escolar.

- Septiembre:
 - Inscripción en Séneca.
 - Informar sobre la participación del centro en el Programa al Claustro y al resto de la Comunidad Educativa.
 - Constitución del Equipo de Promoción de la Salud.
- Octubre / Noviembre
 - Participación en las Jornadas Iniciales de Coordinación (9/11 LA TÉRMICA, Málaga)
 - Acceso de la coordinadora a la Moodle.
 - Difusión de las actuaciones.
 - Acompañamiento por parte del ECP HHVS.
- Noviembre / Mayo - Febrero / Marzo
 - Presentación del Plan de Actuación.
 - Desarrollo del Plan de Actuación.
 - Asesoramiento y acompañamiento interprofesional.
 - Cumplimentación en Séneca del Formulario de seguimiento.
- Abril / Mayo
 - Participación en las Jornadas de Coordinación (obligatorio).
- Mayo / Junio
 - Cumplimentación en Séneca de la Memoria Final de Evaluación.

4. Bloques temáticos y objetivos específicos de cada bloque

- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, la autoestima, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.
- Contribuir al uso de estrategias que faciliten las habilidades sociales.

- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar, dada su importancia en una situación de crisis sanitaria como la actual.
- Facilitar estrategias que promuevan la alimentación sana y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo énfasis también en la importancia del consumo de frutas y hortalizas, así como en la disminución del consumo de bebidas azucaradas y el ejercicio físico.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social, caminos escolares seguros, así como todas aquellas acciones relacionadas con el autocuidado y reducción de la accidentalidad.
- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Ofrecer información que permita al alumnado asumir la sexualidad como parte de la vida. Respeto a la diversidad. Relaciones igualitarias. Incidir en las relaciones saludables para evitar riesgos y en la importancia de la igualdad entre sexos.
- Desarrollar hábitos que potencien la vida sana, evitando el consumo de sustancias nocivas para el organismo (alcohol, tabaco, otras drogas, ...).
- Promover el uso responsable de las Nuevas Tecnologías, destacando lo positivo de su utilización; así como informar de los peligros que conlleva un uso descontrolado.
- Mejorar el entorno del centro, en su dimensión física y social, mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud de toda la comunidad educativa.

- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.
- Diseñar e implementar actividades transdisciplinares de educación y promoción para la salud en el centro para hacer del alumnado un agente activo y competente.
- Coordinar el trabajo de los agentes de salud con los profesionales externos, con el fin de fomentar la participación del alumnado en las actividades.

Dicho plan tiene como objetivo, el promover, entrenar y capacitar al alumnado para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que les permitan la adquisición y consolidación de hábitos saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no favorables a la protección y fomento de la salud, para que la elección más sencilla sea la más saludable.

Por otro lado, promover un cambio del profesorado hacia metodologías activas basadas en la investigación participativa.

5. Actividades que se realizarán

- Trabajo en las tutorías sobre algunas líneas en cada trimestre: usando los recursos facilitados por la Consejería de Educación, se orienta a los tutores para que en sus tutorías trabajen en los tres trimestres.

PRIMER TRIMESTRE (sept-oct-nov-dic)

Actividad	Descripción	Dirigido a:
Simulacro Terremoto (18 de Octubre)	Asistencia al simulacro de terremoto en Santa Ana, con especial atención a la educación emocional ante catástrofes, emergencias y actuación de los diferentes cuerpos de seguridad y sanitarios.	Técnicos en Cuidados auxiliares de enfermería. Grupos A y B.
Mesas informativas día mundial del ICTUS (29 de Octubre)	Actividad propuesta por la asociación “Corazones Solidarios”, donde el alumnado recibe información sobre el ICTUS por personal sanitario que trabaja en las urgencias del hospital de Antequera: evitar factores de riesgo como consumo de tabaco, alcohol, sedentarismo...y la vital importancia de hábitos de vida saludables para su prevención.	Técnicos en Cuidados auxiliares de enfermería. Grupos A y B.
Dinámica sobre igualdad (29 de noviembre)	Impartida por la trabajadora social del centro salud de Antequera.	4º ESO A Y B

Día mundial SIDA (1 diciembre)	Vídeo y canción de Rozalén “COMIÉNDOTE A BESOS” Trabajos de prevención del VIH, y resto de ETS.	Todo el centro
¿Qué sabes del VIH? Charla prevención VIH Y ETS (1 de diciembre)	Charla impartida por la enfermera del centro de salud de Antequera para responder a las preguntas previas realizadas por el alumnado de forma anónima.	1º y 2º Anatomía patológica.
FALSOS MITOS en nutrición. DEMITIFICAR. Real food o ultraprocesados ¿qué eliges?	Trabajar el documento en tutorías sobre mitos relacionados con la nutrición que aún están extendidos en la sociedad, la importancia de “DESAPRENDER” en nutrición. Uso de la apps el COCO para ver valoración de alimentos que se consumen y sus alternativas saludables.	Todo el centro
Frutómetro (incentivar el consumo de frutas)	Puesta en marcha de la ficha frutómetro en la que se va sellando cada viernes al alumnado que trae fruta para el desayuno. Al final de curso habrá premios para alumnos y clases que hayan conseguido más sellos. La aceptación es muy buena	1ºESO Todo el centro incentivar consumo de frutas
Alternativas en transporte	El profesorado de educación física incentiva al alumnado venir al centro en bici/patinete Se trabaja el respeto al medio ambiente, la actividad física y la circulación vial	ESO
Prevención de adicciones y drogadicción. (14 de diciembre)	Proyecto hombre: personas rehabilitadas nos cuentan su historia.	1º Bachillerato y ciclos.
Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 noviembre)	A nivel de centro creación de diferentes lazos con trabajos realizados de mujeres que han luchado por la igualdad. XI Concurso Educativo de fotografía Stop Violencia de Género (Escuela Espacio de Paz) Transversales en programaciones: visionado de cortos y posterior debate en clase.	Todo el centro

SEGUNDO TRIMESTRE (en-feb-marz)

Actividad	Descripción	Dirigido a:
Incentivar consumo de fruta	Aumentar consumo de fruta entre alumnado y profesorado	Todo el centro
Frutómetro	Continuación	1º ESO

Taller consumo de drogas.	Taller expertos. Energy Control. Ayuntamiento Antequera. Ministerio Sanidad.	1º y 2º FPB
Charla informativa: Salud mental y prevención del suicidio.	Personal sanitario que trabaja en salud mental nos hablará de la importancia de su cuidado y evitación del estigma social ante enfermedades mentales.	ESO y BTO
Alternativas en transporte	El profesorado de educación física incentiva al alumnado venir al centro en bici/patinete Se trabaja el respeto al medio ambiente, la actividad física y la circulación vial	ESO
DGT: consumo de sustancias nocivas al volante.	Uso de gafas que simulan el consumo de sustancias nocivas. Su gran importancia en los accidentes de tráfico.	Ciclos Sanidad FP Básica. BTO
Charla informativa FUNDACIÓN TRIÁNGULO: diversidad. (13 y 14 enero) (10:30-15)	Asistencia de la Fundación triángulo al centro dónde impartirán aula-taller sobre relaciones igualitarias, orientación sexual, y diversidad.	1ºESO 2ºESO 3ºESO 4ºESO

TERCER TRIMESTRE (abr-may-jun)

Actividad	Descripción	Dirigido a:
Jornadas de RCP y primeros auxilios. SIMULACIÓN REALIDAD VIRTUAL (proyecto aprobado al departamento de sanidad)	Técnicas de RCP impartidas por sanitarios, Corazones Solidarios o 061. Maniobras ante OVACE.	Todo el centro
Investigación en salud	Trabajos de investigación en salud, drogas, prevención, nutrición...	1º Bto. Ciencias
Investigación en nutrición	Trabajos sobre alimentación equilibrada: Cuestionario Kidmed – Adhesión a la dieta mediterránea	Ciclos Sanidad
Incentivar consumo de fruta	Aumentar consumo de fruta entre alumnado y profesorado	Todo el centro
Frutometro	Continuación y entrega de premios a los mejores consumidores de fruta	1º ESO
Alternativas en transporte	El profesorado de educación física incentiva al alumnado venir al centro en bici/patinete	ESO

	Se trabaja el respeto al medio ambiente, la actividad física y la circulación vial	
--	--	--

Además, cada profesor/a incluirá actividades transversales en programación didáctica para trabajar alguna línea en clase.

6. Estrategias de integración curricular

Los objetivos y contenidos del programa Forma Joven deben quedar recogidos en los documentos del Centro, de menor a mayor nivel de concreción:

- Proyecto Educativo de Centro.
- Programaciones didácticas de cada área para cada nivel. Las líneas estratégicas de intervención las deberán integrar los departamentos de sus distintas programaciones.
- Actuaciones concretas a través del:
 - P.O.A.T.
 - Plan de Actividades Complementarias y Extraescolares.
 - Otros programas del centro como Escuela Espacio de Paz y el Proyecto Lingüístico de Centro, Coeducación... con los que hay coordinación al compartir algunas actividades.

Las distintas actividades se llevarán a cabo a través de: tutorías lectivas y actividades complementarias (efemérides, charlas puntuales, talleres...)

Será necesario sensibilizar al Claustro de su importancia y asesorar sobre cómo deben ser incluidas en las programaciones y qué recursos se disponen para llevarlas a cabo.

En la misma línea, sensibilizar y orientar a las familias a través de las tutorías, AMPA, etc.

7. Estrategias de formación para realizar con éxito el programa

- Inteligencia emocional para profesorado, alumnado y familias.
- Primeros auxilios para toda la comunidad educativa.
- Uso adecuado de las redes sociales.

8. Recursos educativos (materiales, humanos...)

Recursos personales:

- Coordinador del programa, Personal docente, Personal sanitario (enfermera/o de referencia, médicos...), Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía, Profesionales del Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones, Personal de la Delegación de Salud y Asuntos Sociales del Ayuntamiento: técnico de ciudades ante las drogas, Alumnado del Programa “Agentes de Salud”, Personal técnico que interviene en las distintas charlas y talleres, CEP de referencia, Equipo de coordinación pedagógica, equipo de Orientación, foro de la comunidad educativa Colabor@, coordinador/a provincial de la DGT

Recursos materiales:

- Documentos utilizados para el trabajo en la tutoría lectiva.
- Material audiovisual, pizarras digitales...
- Folletos, material divulgativo...
- Buzón de sugerencias.
- Tablón de anuncios para divulgación de las actividades.
- Blog del programa
- Twitter

9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y la difusión

- **PROFESORADO:**
 - Correo electrónico del instituto
 - Twiter: @formaJColegial
 - Reuniones explicativas: ETCP, Claustro, Tutorías.
 - Incluir este Plan de Actuación en los documentos del centro, Blog del Programa.
- **ALUMNADO:** Presentación de la coordinadora y sanitario de referencia en cada uno de los grupos, informando sobre el horario de la asesoría y las actividades.
 - Blog del centro

- Tablón de anuncios: el Plan de actuación se cuelga en el tablón y se van poniendo fechas de asesorías y actividades
 - Cartelería y folletos informativos
 - A través del tutor en las tutorías de clase
 - A través de los alumnos mediadores de salud
 - La voz del alumnado de Los Colegiales: recogida de opiniones del alumnado sobre el centro educativo, siendo el punto de partida el cambio, hacia la mejora común. Propuestas del alumnado.
- **FAMILIAS:** blog del centro; Información a familias en la 1ª reunión general de tutores a principio de curso (hablar de las líneas de actuación). También a través de las tutorías individuales.
 - Los y las profesionales implicados de los diferentes ámbitos: correo electrónico y Whatsaap.
 - OTRAS INSTITUCIONES (Ayuntamiento, Centro de Salud, ONG,): email y teléfono.

10. Seguimiento y evaluación. Propuestas de mejora.

- Por parte del profesorado participante y durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa en el centro.
- Por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la cumplimentación de los formularios de seguimiento alojados en el Sistema Séneca. El seguimiento correspondiente a las asesorías individualizadas corresponde al personal sanitario encargado de las mismas.
- En las reuniones del coordinador con los tutores de los distintos niveles se realiza la valoración de las actividades realizadas en cuanto a:
 - La adecuación de los contenidos trabajados
 - La eficacia de los materiales empleados
 - La idoneidad de la temporalización prevista
 - El grado de participación y satisfacción del alumnado con la actividad.

Todo esto con el objeto de reconducir las actuaciones o procesos de intervención adaptando el programa a las necesidades y recursos disponibles.

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso próximo. Para ello se realizará la Memoria Final, atendiendo a dos ámbitos:

- a) La memoria correspondiente al Plan de Centro, que recoge propuestas de mejora para el curso próximo.
- a) La memoria a realizar por el coordinador del Programa en Séneca.

11. Cronograma de actuaciones

- i. En el apartado 4, de actividades a realizar se han enumerado las mismas.
- ii. Las actividades serán repartidas en los tres trimestres, pero a veces es difícil prever dicha actuación. Para ello estoy en contacto directo con Vicedirección y con Departamento de Actividades Complementarias (DACE), para ir realizando las actividades sin interferir evaluaciones ni otros eventos de otros programas.
- iii. También algunas actividades dependen de los expertos que las van a llevar a cabo, de su disponibilidad de agenda, estando aún sin cerrar las fechas.

PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE