



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023

Consejería de Educación

PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

Curso 2022/2023

Centro: IES FELIPE DE BORBÓN

Código: 30011685

Localidad: CEUTÍ



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023

ÍNDICE:

A Objetivos generales.

B Objetivos específicos:

1º Generar hábitos saludables.

2º Potenciar el desayuno saludable.

3º Concienciar de los riesgos de no llevar una vida saludable.

4º Consumo responsable.

5º Desarrollar la escuela de padres.

C Evaluación de las actividades.



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023

A Objetivos generales:

- Promover la actividad física y la dieta equilibrada.
- Concienciar el consumo responsable en la alimentación.
- Concienciar a los padres de la importancia de unos hábitos saludables en sus hijos.
- Concienciar a la comunidad educativa del problema que producen los diferentes tipos de residuos no solamente en el medio ambiente sino también en la salud, y de esta manera generar actuaciones conjuntas y personales para reducir este problema.
- Concienciar en el respeto y cuidado del entorno, empezando por cuidar nuestro centro.
- Promover acciones y hábitos hacia la mejora de nuestro entorno escolar.
- Fomentar la participación de la comunidad escolar en la concienciación y cuidado de nuestro centro.
- Favorecer el desarrollo integral de la persona.
- Contribuir principalmente a la consecución de los ODS 3, 12 y 13.(Salud y bienestar, producción y consumo responsable y acción por el clima).
- Mantener a la comunidad educativa (profesores, alumnos y familias) informada de todas las actividades a realizar en el centro, por ello se informará de las actividades previstas y de su desarrollo y resultados a través de nuestras redes sociales y página web del centro.

B Objetivos específicos:

1º Generar hábitos saludables:

El ejercicio físico favorece el bienestar físico y mental y contribuye al desarrollo integral de la persona.

- Acciones para la consecución de este objetivo:

1. Torneos profesores/alumnos.
2. Torneos entre centros.
3. Gymkanas al aire libre como premio de alguna competición en el centro.
4. Rutas de senderismo, actividades deportivas o de cualquier otro tipo en la naturaleza (recogida de residuos fuera del centro, reforestación, visita a Molina por la vía



ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD CURSO 2022-2023

verde). No solo se estimula el ejercicio físico, sino que además el contacto con la naturaleza incrementa el optimismo, reduce el estrés, facilita la sociabilización,...

5. Fomentar el uso de la bici o el hábito de andar para acudir al centro educativo. Se ideará una ruta alternativa, junto con el ayuntamiento de Ceutí, para que los coches no se acerquen a los alrededores del centro, disminuyendo así los humos del entorno educativo. Además, se plantea idear para cursos posteriores un sistema de recompensa para aquellos alumnos que no se desplacen en bici.

- **Actividades en el marco de este objetivo:**

1. **Carrera Solidaria:** en el segundo trimestre se organizará la Carrera Solidaria a favor de 'Save the Children'. Toda la comunidad educativa está invitada a participar, ya sea corriendo o ayudando en la organización de la misma.
2. **Reforestación** rivera del río con la colaboración de ANSE y el Ayuntamiento de Ceutí.

2º Potenciar el desayuno saludable:

Los adolescentes que desayunan adecuadamente tienen un mayor rendimiento tanto físico como intelectual.

- **Acciones para la consecución de este objetivo:**

1. Fomentar el **consumo de fruta**, para ello dedicaremos un día al mes a una fruta determinada, se pondrán carteles sobre los beneficios de esa fruta y se repartirán piezas de frutas entre los alumnos. (Esta actividad depende de la disponibilidad de presupuesto para realizarla.)
2. Elaboración de desayunos o almuerzos saludables para los profesores, alrededor de algún acontecimiento (Santo Tomás) o para los alumnos como premio de alguna competición o actividad (Halloween, decoración puertas, tarjetas navideñas...)

- **Charlas o talleres en el marco de este objetivo:**

1. **ADANER** (Asociación anorexia y bulimia Región de Murcia).
2. Participar en la red de **ciudades saludables**. Gracias a este programa se darán unos talleres sobre "Alimentación Equilibrada", en colaboración con el Ayuntamiento de Ceutí que desarrolla dicho programa.



ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD CURSO 2022-2023

3º Concienciar de los riesgos de no llevar una vida saludable:

Pretendemos sensibilizar a toda la comunidad escolar sobre el problema que supone para el planeta y para nuestra salud generar unos residuos que son persistentes tanto en la Tierra como en nuestro organismo, como es el caso del uso de plásticos, papel de aluminio,... Pretendemos por lo tanto, disminuir al máximo la cantidad de residuos que se generan en los recreos, para de esta manera reducir nuestra huella ecológica sobre el planeta.

- Acciones para la consecución de este objetivo:

1. Fomentar el hábito de mantener el **centro limpio**: usar las **papeleras** de reciclaje y **eco-puntos** colocados en las instalaciones. Para ello se llevarán a cabo las siguientes iniciativas:

1.1 Crear un **punto limpio** en la entrada del centro y animar a toda la comunidad educativa a hacer uso del mismo.

1.2 Colocar más **contenedores** de plástico (amarillo) y azul (papel) en los pasillos de ambos pabellones.

1.3 Instalar dos **papeleras** por aula: papel y otros residuos.

1.4 Organizar batidas de **recogidas de residuos** en el patio: una vez a la semana, los grupos de 1,2 y 4 ESO harán una actividad de investigación sobre los residuos en el patio de nuestro centro. Se analizarán los tipos de residuos encontrados y, dentro de la acción tutorial, se hará una puesta en común de los resultados y se propondrán alternativas para reducirlos.

1.5 Organizar batidas de **recogida de residuos** en los alrededores del centro para analizar los resultados de los restos recogidos.

1.6 Solicitar papeleras de hierro al ayuntamiento de Ceutí para instalarlas en aquellos 'puntos negros' del patio, es decir, aquellos puntos en los que se acumulan más residuos, ya que no hay papeleras en esas zonas.

- Actividades en el marco de este objetivo:

1. Programa "**RECREOS RESIDUOS CERO**", englobado dentro del **Plan de Acción Tutorial**. Se pretende involucrar a todos los cursos de la ESO, prestando especial atención a los cursos de 1 ESO, ya que pueden crear este hábito desde el principio.

2. Charlas sobre el problema de los residuos plásticos impartidas por miembros del **Ayuntamiento de Ceutí**, haciendo hincapié en la necesidad de cambiar nuestros



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023

hábitos si queremos mantener nuestro planeta y nuestra salud en buenas condiciones.

3. Diversas actividades de concienciación sobre el medio ambiente y acción por el clima incluidas en nuestro plan **Erasmus +**, siendo este uno de los objetivos del programa. Esto nos permitirá compartir experiencias con otros países extranjeros y aprender de ellos.

4. Recogida de residuos alrededor del centro con los grupos de 3ºESO. En colaboración con '**Aulas Libera**' y dentro de su programa '**Basuraleza**', estos grupos analizarán los resultados de la recogida de residuos y se hará una comparativa con los resultados del curso anterior. En tutorías, se propondrán mejoras para el curso próximo.

5. Visita al **vertedero de Cañada Hermosa** para dar una visión real del tratamiento de residuos. (Esta actividad está pendiente de confirmación de subvención por parte del ayuntamiento).

4º Consumo responsable:

La **economía circular** es parte indispensable del consumo responsable, al primar un cambio en cómo consumimos basado en las 3R: 1) reducir, evitando producción y consumo innecesario, 2) reutilizar, dando segunda vida a aquellas cosas que siguen en buen estado, y 3) reciclar, reintegrando en los procesos productivos. Concienciar a los alumnos de que deben cuidar los materiales para prolongar su uso.

Acciones para la consecución de este objetivo:

1. Concienciar a los alumnos de hacer un buen **uso de las fuentes** para no malgastar agua.
2. Promover el uso de **luz natural** cuando no sea necesaria la luz eléctrica.
3. Fomentar el **uso del papel** que no sirve como papel en sucio e imprimir sólo cuando sea necesario, para ello usaremos **classroom** u otros medios a tener en cuenta para reducir su uso.
4. Crear una '**eco-patrulla**' con alumnos de la 1º eso u otros voluntarios para participar en actividades relacionadas con esta comisión: informar de zonas más sucias en el patio, comprobar que las clases tienen las luces, el proyector y el ordenador apagados al finalizar el día, colaborar en la organización de la carrera solidaria,...



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023

- Actividades en el marco de este objetivo:

1. Charlas sobre **economía circular** (representante del **Ayuntamiento de Ceutí**, representante de '**Proyecto Abraham**').
2. Taller '**Upcycling**' impartido por **Proyecto Abraham** relacionado con **Economía Circular**.

5º Desarrollar la escuela de padres:

La relación entre familia y escuela es fundamental para el desarrollo del alumno. Ambos contextos están ligados y el potencial positivo de ambos se amplifica si trabajan juntos por un mismo fin: contribuir al desarrollo físico, emocional e intelectual de nuestros alumnos y alumnas. La Escuela de Padres tiene como objetivo proporcionar a los padres información, orientación, formación y asesoramiento para su importante tarea de actuar como tales y, lograr así, un mayor desarrollo de la personalidad de sus hijos.

- **Temas propuestos:**

1. Uso saludable de móviles, internet, videojuegos,...
2. Consumo de drogas, tabaco, alcohol,...
3. Mejorar la autoestima
4. Educación para la salud

C Evaluación de las actividades

Al final del curso se llevará a cabo una evaluación de las actividades programadas. Se determinará si las actividades realizadas han ayudado a la consecución de los objetivos planteados inicialmente. Para ello se harán encuestas entre la comunidad escolar, estudios de los resultados, fotos,...

Tras la evaluación, se aportarán nuevas ideas y se propondrán mejoras para una mejor consecución de nuestros objetivos.



Región de Murcia
Consejería de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro

ANEXO VIII – PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SOSTENIBILIDAD

CURSO 2022-2023