

PLAN DE ACTUACIÓN FORMA JOVEN

2022-2023

IES SABINAR (Roquetas de Mar)

Coordinador: **Antonio Segura Gimeno**



Hábitos de Vida Saludable
Programa para la Innovación Educativa

ÍNDICE

| Índice de Plan de Actuación de Forma Joven 22-23 | Página |
|--|--------|
| 1. Introducción | 3 |
| 2. Equipo de Forma Joven en el Centro | 5 |
| 3. Investigación y Análisis del Entorno | 5 |
| 4. Objetivos | 6 |
| 5. Líneas de Intervención que se desarrollarán | 7 |
| 6. Bloques temáticos y objetivos específicos de cada línea de intervención en este curso escolar | 9 |
| 7. Metodología de trabajo | 10 |
| 8. Actividades y Talleres a realizar. Temporalización | 13 |
| 9. Recursos materiales y Humanos | 20 |
| 10. Técnicas e Instrumentos de comunicación y difusión | 20 |
| 11. Mediadores y Coordinadores | 21 |
| 12. Seguimiento y Evaluación | 21 |
| 13. Propuesta de Mejora | 21 |

I. INTRODUCCIÓN

El Programa de Educación para un Estilo de Vida Saludable es una herramienta para promover el desarrollo curricular de una manera innovadora que promueve el cambio en la educación, utilizando un enfoque activo y participativo para abordar el currículo de promoción de la salud desde un enfoque sistémico, que sea sostenible y perdurable en el tiempo, interdisciplinar y fruto de la colaboración entre profesionales de diferente formación, que trabajen en nuevas formas de trabajo y organización, que den una respuesta ágil al proceso de cambio social que estamos viviendo, y que son utilizados por todas las comunidades adoptan estilos de vida educativos y saludables en un entorno que promueve la salud.

Sus principales características son que está diseñado desde la perspectiva de la salud, enfatiza los factores que generan salud más que las causas de la enfermedad y aborda las cuatro dimensiones básicas de la promoción escolar de la salud, tales como: el currículo, centro de la formación psicosocial del estudiante. ambiente, familia y trabajo con recursos comunitarios para proteger y promover valores "saludables" tanto a nivel individual como colectivo para contenidos curriculares relacionados con alimentación, educación emocional y actividad física, prácticas de higiene y autocuidado, educación vial, sexualidad y relaciones igualitarias, negativas Uso responsable de la tecnología y/o drogodependencias y prevención de adicciones, incluso en los programas educativos del centro.

Algunas de las fortalezas que ofrece a los centros son:

- Apoyar la integración de la promoción y educación para la salud en los programas educativos del centro.
- Proporciona estrategias para desarrollar habilidades clave en los estudiantes. Dotar a los docentes de herramientas de innovación pedagógica en el desarrollo de contenidos curriculares relacionados con la promoción de la salud.
- Fortalecer la promoción y educación en salud desde el tratamiento integral.
- Apoyar las conexiones con las comunidades locales y promover un cambio positivo para un entorno más sostenible y saludable.
- Dotar al sector educativo de formación en promoción de la salud. Facilita la coordinación inter e intra.
- Facilitar la transición a un enfoque de participación activa.
- Dotar al centro de educación, formación y recursos humanos

El Programa para la promoción de Hábitos de Vida Saludable se ha estructurado en diferentes Líneas de Intervención atendiendo a las características psicoevolutivas del alumnado, a la políticas de acción sobre los determinantes sociales que condiciona la

salud, a la legislación vigente en materia de educación, de salud y de políticas sociales, a las demandas de las familias, y a la trayectoria del profesorado en la promoción de hábitos de vida saludable a través de programas anteriores.

| ETAPA EDUCATIVA | LÍNEAS DE INTERVENCIÓN | BLOQUES TEMÁTICOS |
|-----------------------------|--|---|
| Educación Secundaria | Estilos de Vida Saludable | Alimentación Equilibrada Actividad Física Educación Vial Vida Sostenible |
| | Prevención de Drogodependencias: alcohol, tabaco y otras drogas | Hábitos que contribuyen a una vida sana. Consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas. Drogas: mitos y creencias. Prevención del tabaquismo. |
| | Sexualidad y Relaciones Igualitarias | La sexualidad como parte de la vida. Orientación y diversidad sexual. Prácticas sexuales responsables y prevención de riesgos derivados. Relaciones Igualitarias. Prevención de la violencia de género. LGTBIQA+ |
| | Educación Emocional | Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social. Competencia para la vida y el Bienestar. |
| | Uso positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación | Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital. Adicciones a las TIC. Buenas Prácticas y Recomendaciones. |

En definitiva, el Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable tiene como finalidad:

Es un conjunto de programas de hábitos de vida saludable de educación secundaria que pretende aportar buenas prácticas en la comunidad educativa y un acercamiento entre profesionales del sector de educación y socio-sanitarios de forma ejemplar.

2. EQUIPO DE FORMA JOVEN EN EL CENTRO

- Equipo directivo del centro del IES Sabinar.
- Coordinador del programa
- Coordinadora de Salud: Beatriz L.
- Coordinador de Convivencia: Francisco Gines L.M.
- Coordinador de Espacio de la paz: Miguel Ángel M.
- Coordinador Comunica: Miguel Ángel A.
- Coordinadora de Igualdad: Inmaculada C.
- Coordinador de Aldea: Eduardo S.
- Mediadores del centro, alumnado de 3º E.S.O. y de una alumna de 1ºBachillerato, que enseñaran a los nuevos mediadores de 3ºE.S.O. Los datos del alumnado están en Séneca. Prefiero no nombrar por protección de datos.
- Alumnado
- Profesores registrado como participante en el Programa
- Departamento de Orientación
- Enfermera Escolar, Sonia.
- Profesional de sobre drogas y Adicciones de Roquetas de Mar.
- Ampa
- Consejería.

3. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DEL ENTORNO

Tras una evaluación inicial de necesidades, carencias e intereses de los alumnos, se determina una línea de trabajo en cada curso de ESO para seguir elaborando materiales, unidades de estudio, seminarios, conferencias y actividades para tutores y resto del personal del centro.

Según el informe de evaluación inicial de cada grupo de la ESO, la mayoría han solicitado Talleres relación sobre Educación Emocional, El uso de las TIC's, Charla de tema relación del Vape y tabaco.

También en el centro participarán el profesorado del centro, Coordinador de Aldea, Coordinadora de Igualdad, Coordinador de Aula de Cine, Coordinador de Flamenco; vamos a elaborar proyectos colaborativos para facilitar y sobre todo que el alumnado aprenda y también disfrute.

En IES Sabinar cuenta por ahora 11 Mediadores, 1 Mediadora veterana de 1º Bachillerato enseña a los 10 mediadores de 3º ESO con intención que llegue con el papel para el próximo curso, así el alumnado del centro se conocen quienes son y pueden intervenir en cualquier momento.

Por otro lado, sobre la propuesta de mejora, se llevarán a cabo tras la correspondiente evaluación de cada una de las actividades realizadas con el uso de rúbricas sencillas y de fácil cumplimentación por parte del profesorado y alumnado involucrados. Este punto es de gran importancia para reflexionar sobre todo los recursos empleados y ejecutados durante el curso académico y valorar su éxito. Una vez identificados los errores o analizado las propuestas de mejora se elaborará un documento donde se recopila dicha información para tenerla en cuenta de cara al curso siguiente.

También como Coordinador, he tenido que aprender a no poner muchas charlas en segundo y tercer trimestre para no afectar a mis compañeros docentes ni que afecte las materias. Este año he tenido que organizar mejor dos o tres charlas-talleres por trimestre en todos los grupos de la ESO.

4. OBJETIVOS

"La salud es enseñable". Las personas pueden decidir por sí mismas cómo vivimos y en qué condiciones vivimos. Por ello es necesario formar a los estudiantes para que entiendan cómo se estructura su vida, cómo se relacionan con el mundo, demuestren la capacidad de gestionarlo y sentir que importa; valorando el aprendizaje activo, la interacción e integración social, el desarrollo crítico de las habilidades sexuales y creativas, y encontrar soluciones en situaciones de riesgo para la salud: El desarrollo colaborativo de habilidades y competencias que permitan a los estudiantes enfrentar los riesgos para la salud con mayor frecuencia en estas edades facilita la elección de comportamientos saludables.

- Concienciar sobre la importancia de realizar **actividad física** y llevar una **alimentación** variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, el consumo de frutas y hortalizas y la disminución del consumo de bebidas energéticas y bebidas azucaradas.
- Desarrollar habilidades que potencien la **autonomía emocional**, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.

- Avanzar el interés de hábitos relacionados con el **sentido vial** (observación visual, auditiva, noción espacial, prudencia y pronta decisión...) utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos.
- Promocionar un conocimiento de la **sexualidad** como parte del desarrollo personal: las relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de los riesgos derivados como embarazos no planificados y de infecciones transmisibles sexualmente.
- Ofrecer estrategias para un **uso responsable de las tecnologías** de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.
- Evitar el consumo y/o retrasar la edad de inicio de consumo de **sustancias adictivas**, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias o conductas adictivas.
- Hacer **partícipes** a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
- 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 hacia entornos más sostenibles y saludables.
- Ofrecer **formación** a los participantes en materia de promoción de la salud.
- Promover un **cambio metodológico** (metodología de investigación) y trabajo por proyectos.
- Visualización y reconocimiento.

5. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN

1. **Estilos de Vida Saludable.** Los adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo como sinónimo de bienestar, asociado al equilibrio entre lo físico, lo emocional, la belleza, el cuidado del cuerpo, el ejercicio y la alimentación o relaciones afectivas sanas. Ante esta situación, los alumnos deben adquirir la información, la formación y los valores necesarios para llevar una vida saludable, conducentes a la consolidación de competencias positivas relacionadas con la actividad física, la alimentación equilibrada o la prevención de accidentes, estos bloques temáticos definen las líneas de intervención.

2. **Educación Vial.** La educación vial es fundamental para la realización de una educación cívica inclusiva que promueva los principios de convivencia, tolerancia, solidaridad, respeto, responsabilidad y, en definitiva, un conducto para las relaciones humanas en la vía. Dada la complejidad del tráfico rodado urbano e interurbano y el hecho de que la población infantil y juvenil es uno de los principales grupos de riesgo, es necesario a través de esta línea de intervención sensibilizar al alumnado sobre determinadas medidas de defensa y seguridad que le protegen de los peligros derivados de la el uso de la vía pública, tanto como peatones como usuarios del transporte.
3. **Educación Emocional.** La educación emocional comprende un proceso educativo continuo y permanente diseñado para incentivar a los estudiantes a adquirir habilidades emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Dada su relevancia, el desarrollo de esta línea de intervención se define imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud y prevención de drogodependencias y adicciones, por lo que su desarrollo será de carácter obligatorio.
4. **Sexualidad y Relaciones Igualitarias.** Esta línea de intervención tiene como finalidad promover el conocimiento de la sexualidad como un aspecto central del ser humano, de relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de riesgos derivados como los embarazos no planificados y las infecciones transmisibles sexualmente.
5. **Prevención de Drogodependencias: Alcohol, Tabaco, Vape.** El adelanto de la edad de inicio en el consumo de estas sustancias que se ha producido en las últimas décadas ha supuesto que las estrategias preventivas comiencen en el entorno familiar y escolar de forma más temprana y ha llevado a la necesidad de implementar en los centros educativos, actuaciones planificadas dirigidas a adolescentes y jóvenes con la finalidad de promover competencias que posibiliten el bienestar emocional y la prevención específica sobre drogas; proporcionando información detallada de las mismas, los peligros de su consumo, así como, los efectos positivos que supone no consumirlos, favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer factores de riesgo que influyen en el uso como la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas. Para ello se abordarán los siguientes bloques temáticos: Hábitos que contribuyen a una vida sana, Consumo de Alcohol, Vape y Otras Drogas, Drogas: mitos y creencias y Prevención del Tabaquismo.
6. **Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.** Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han supuesto la modificación de las pautas de interacción social y redefinición radical del funcionamiento de la sociedad, generando una nueva forma de comunicarse y establecer relaciones entre las personas que incide de manera directa en el desarrollo de los y las adolescentes que crecen y se socializan en un contexto tecnológico; con grandes potencialidades, pero no exento de riesgos. Para ello, se trabajarán los siguientes bloques temáticos:

Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital, Adicciones a las TIC y Buenas Prácticas y Recomendaciones.

Debido a que rodear todas las áreas en todos los cursos es tarea muy compleja, se hace la siguiente planificación, teniendo en cuenta que es flexible y está sujeta a la disponibilidad de los recursos humanos externos al centro.

6. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN EN ESTE CURSO ESCOLAR.

| 1º E.S.O | | | |
|--|---|---|---|
| ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Enfermera Escolar) | EDUCACIÓN EMOCIONAL (Psicólogo) | TÉCNICAS DE ESTUDIO (Tutorías) | MEDIO AMBIENTE (Tutorías, Aldea) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Actividad Física. - Alimentación Equilibrada: <i>¿Qué ocurre cuando como muchas chuches y comida basura?</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia Emocional. - Autonomía Emocional. - Competencia Social. | <ul style="list-style-type: none"> - Técnica Pomodoro. - Técnica de subrayado. - Técnica de memorización. | <ul style="list-style-type: none"> - Reciclaje. - Reducción de residuos en los recreos. - Patrulla Verde |

| 2º E.S.O | | | | |
|---|--|---|--|---|
| EDUCACIÓN EMOCIONAL (Enfermera Escolar) | USO POSITIVO DE LAS TIC (Psicólogo) | TÉCNICAS DE ESTUDIO (Tutorías) | MEDIO AMBIENTE (colaboración con Aldea) | DROGODEPENDENCIAS (psicóloga especialista) |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia Emocional. - Regulación Emocional. - Autonomía Emocional. - Competencia Social. - Competencias para la Vida y el Bienestar. | <ul style="list-style-type: none"> - Adicciones a las TIC. - Buenas Practicas y Recomendaciones (tutoría) | <ul style="list-style-type: none"> - Técnica Pomodoro. - Técnica de subrayado. - Técnica de memorización. | <ul style="list-style-type: none"> - Reciclaje. - Reducción de residuos en los recreos. - Patrulla Verde. | <ul style="list-style-type: none"> - Consumo de Alcohol, Vape, tabaco y otras Drogas. |

| 3° E.S.O | | | | |
|---|--|--|--|--|
| EDUCACIÓN EMOCIONAL | USO POSITIVO DE LAS TIC | ESTILO DE VIDA SALUDABLE | SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS | MEDIO AMBIENTE |
| - Conciencia, regulación y autonomía Emocional. (Tutorías) | - Adicciones a las TIC: <i>juegos y apuestas</i> . (Psicóloga). - Buenas Practicas y Recomendaciones. (Tutorías) | - Actividad Física y alimentación equilibrada. (<i>Educación física y tutoría</i>). - Educación Vial . Prevención de Accidentalidad. | - LGTBQ+Fobia - Igualdad entre hombres y mujeres. (25N). - Educación sexual (enfermera escolar). | - Reciclaje . - Reducción de residuos en los recreos. - Patrulla Verde . |

| 4° E.S.O | | | | |
|---|--|--|--|--|
| EDUCACIÓN EMOCIONAL | USO POSITIVO DE LAS TIC | ESTILO DE VIDA SALUDABLE | SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS | MEDIO AMBIENTE |
| - Conciencia, regulación y autonomía Emocional. (Tutorías) | - Adicciones a las TIC: <i>juegos y apuestas</i> . (Psicóloga). - Buenas Practicas y Recomendaciones. (Tutorías) | - Actividad Física y alimentación equilibrada. (<i>Educación física y tutoría</i>). - Educación Vial . Prevención de Accidentalidad. | - LGTBQ+Fobia - Igualdad entre hombres y mujeres. (25N). - Educación sexual (enfermera escolar). | - Reciclaje . - Reducción de residuos en los recreos. - Patrulla Verde . |

7. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Forma Joven es una herramienta para la **innovación educativa** y el desarrollo de competencias de los estudiantes en la promoción de la salud, ayudando a abordar contenidos curriculares relacionados con *educación emocional, nutrición y actividad física, higiene y autocuidado, educación para el transporte, relaciones de sexo y igualdad, El uso responsable de la tecnología o la prevención de adicciones* se incluye en los **programas educativos del Centro** a través de los cuales los docentes, a partir de enfoques analíticos e investigativos del entorno, permiten que los estudiantes tomen **protagonismo democrático** y participen en su proceso de enseñanza, enfatizando en mantener una vida sana aspectos positivos del camino. Por lo tanto, dicho programa se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO:

- **Aprender a ser.**
- **Aprender a convivir**

- **Aprender a conocer.**
- **Aprender a hacer.**

Este plan se llevará a cabo de manera coordinada con los **planes de Coeducación, Convivencia y Escuela Espacio de Paz, Plan de Igualdad, Plan Aldea, Plan Comunica, AMPA**, así como cualquier otro plan que se desarrolle en el Centro.

Las **actividades** a realizar serán interdisciplinarias y atenderán a las necesidades del alumnado del centro, así como a los sucesos relevantes de la actualidad. De esta manera se intentará hacer **partícipes a todos los departamentos del centro** en la programación y realización de actividades, que tengan cuya finalidad alcanzar los objetivos anteriormente mencionados.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR Y DESARROLLO.

• **ESPACIOS**

ASESORÍA: Dependiendo de la demanda, los sanitarios acudirán al centro para que los jóvenes acudan con cita previa.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN: Coordina las diferentes actuaciones a través de los tutores y tutoras, con la ayuda y participación de los orientadores.

AULA DE CONVIVENCIA: dónde los mediadores/as llevarán a cabo su labor. Asimismo, se nombrará la figura de Alumno/a ayudante a cada grupo de la E.S.O cuyo objetivo fundamental del alumnado ayudante en contribuir a la mejora de la convivencia del centro comenzando por su propia clase. Los valores del alumnado ayudante son: confidencialidad, respeto, solidaridad, empatía, disponibilidad. Sus funciones son:

- Informar a los compañeros sobre la ayuda que les podemos ofrecer como alumnado ayudante.
- **Descubrir** posibles conflictos para comentarlos posteriormente en las reuniones periódicas y para buscar formas de intervención ante de que aumenten.
- **Ayudar** a los compañeros y compañeras cuando alguien los molestas o necesitan que los escuchen.
- **Apoyar** a alumnos o alumnas que estén tristes o decaídos por algún problema personal y que necesiten que alguien los escuche o les preste un poco atención.
- **Acoger** a los recién llegados al centro y actuar como acompañante.

- Facilitar una mejora de la convivencia en el grupo ayudando a la resolución de conflictos de forma pacífica, a través del **diálogo**.

- **TIEMPOS:**

Se establecerá un horario **flexible** para desarrollar las diferentes actividades en grupo, a través de las respectivas tutorías, en sesión de mañana.

Para la atención individualizada en la asesoría, los **mediadores de salud** y con la **enfermera escolar** se ha establecido una hora específica, en la hora de recreo. Las citas se coordinarán a través del coordinador y coordinadora de la Salud, Beatriz L. y mediadores, según las demandas del alumnado. Se atenderán todos los temas que se demanden.

- **AREAS CURRICULARES**

Se intentarán fomentar la integración de actividades de las **distintas líneas** de actuación de este Plan en las diferentes asignaturas del alumnado, para que se establezca una visión global de las mismas. A parte de la participación de los tutores/as, equipo de orientación, alumnado, profesores de PT, equipo educativo y AMPA, se cuentan ya con la participación de profesores de las áreas de:

1. Departamento de Dibujo
2. Departamento de Educación Física
3. Departamento de Matemáticas
4. Departamento de Lengua
5. Departamento de Inglés
6. Departamento de Biología y Geología
7. Departamento de Economía
8. Departamento de Filosofía
9. Departamento de Tecnología
10. Departamento de Física y Química

A lo largo del año se intentará animar al resto del profesorado a que incorporen actividades a su curriculum ordinario.

- **ESTRATEGIAS DIRECTAS:**

- **Asesoría Forma Joven:** Personal Sanitario del centro médico de Roquetas de Mar (Sonia, enfermera escolar).
- **Área de Cultura** del Ayuntamiento de Roquetas de Mar.

- **Diputación de Almería.**
- **Asociaciones.**

• **ESTRATEGIAS INDIRECTAS:**

- Tutorías.

- Centro de Salud de Roquetas de Mar.

- Efemérides.

- Actividades coordinadas con Coeducación, Escuela Espacio de Paz, Plan de Igualdad, Aldea, Comunica, Patrimonio, Flamenco, AMPA.

- **Otras instituciones:**

- IAJ.

- Instituto de la Mujer.

- Diputación de Almería.

- Ayuntamiento de Roquetas de Mar: Prevención de Drogodependencias, Habilidades Sociales y Uso de las TIC's.

- Policía Local: Gabinete de Educación Vial.

- Guardia Civil: sobre acoso y ciber-acoso (bullying)

- DGT

- Asociaciones sin ánimo de lucro (Fundación Alcohol y Sociedad, Cruz Roja, AECC, AESLEME, Proyecto Hombre, COLEGA, Almería Orgullo, Federación Andaluza de Triatlón).

8. ACTIVIDADES Y TALLERES A REALIZAR

TEMPORALIZACIÓN

1) ACTIVIDADES DE TUTORÍA

Propondrán a los tutores y tutoras y orientadores durante todo el curso académico. Son actividades, en su mayoría, con **contenido audiovisual y dinámicas de grupo**, en las que el alumnado podrá reflexionar y debatir aspectos relacionados con los cinco bloques temáticos del Programa Forma Joven. Algunas de ellas son:

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

Websites interesantes:

- <https://www.ayudaparamaestros.com/2020/12/114-cortos-para-educar-en-valores.html>
- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-abordar-igualdad-no-discriminacion/> (80 cortometrajes para educar).

- <http://www.centrocp.com/cortometrajes-valor-educativo-pautas-para-uso/Cortometrajes con valor educativo>)

Cada dos semanas aproximadamente, durante el primer trimestre, se harán llegar diferentes actividades y propuestas de dinámicas para trabajar en el aula en la hora de tutoría. Algunos ejemplos:

- Actividades para trabajar la cohesión: distintas dinámicas de grupo para trabajar en el aula. Os indican las instrucciones a seguir y cuáles son los objetivos. Algunas son adaptables y podemos hacer algunas modificaciones para nuestros grupos (añadir retos, música, etc.). Dinámicas extraídas de ***Inteligencia Emocional Gipuzkoa– Educación Secundaria Obligatoria***.
- Conciencia emocional (dinámicas). Las dinámicas que encontraréis en estas páginas pueden resultar muy positivas para que nuestro alumnado sea capaz de expresar sus sentimientos y sea consciente de ellos, los nombre, sea más empático e identifique las emociones de los demás, acepte sus meteduras de pata y realice críticas constructivas. Dinámicas extraídas de ***Inteligencia Emocional Gipuzkoa– Educación Secundaria Obligatoria***

TÉCNICAS DE ESTUDIO Y TRABAJO

En estas etapas nuestro alumnado suele enfrentarse a días muy intensos de trabajo y estudio pero hemos observado que no son lo suficientemente eficientes y tienen serias dificultades para concentrarse. Por ello, se propone desde Forma Joven a través de las tutorías la presentación y debate de varios archivos pdf con algunos ejemplos de técnicas de estudio y cómo cuidar y mejorar nuestros hábitos diarios (igualmente importantes en nuestro día a día); así como un horario muestra (ambos utilizados con anterioridad en tutorías y con buenos resultados). Nuestro alumnado tiene su horario de mañana pero no de tarde. Suelen organizarse mal, regular y desde las tutorías podemos acompañarlos en ese aprendizaje. Se les hace llegar la plantilla de horario tanto en word como en pdf y se les ofrece las siguientes instrucciones a los tutores para implementar dichas técnicas en el aula:

1º Mostramos y debatimos sobre la presentación (qué hacemos, que no para trabajar a diario, que podemos añadir en nuestro día a día, etc.).

2º Mostramos horario muestra en pdf (horario que está completo).

3º Imprimimos documento que pone plantilla incompleta para alumno ya sea en word o pdf. Rellenan ellos el suyo propio de acuerdo a sus actividades por las tardes. De hecho, es lo primero que deben rellenar y así adaptarlo (horario incompleto).

4º Revisión por parte del tutor/a para comprobar que sea factible y real. Asimismo, y después de haber finalizado las evaluaciones iniciales, se ha observado que uno de los principales problemas es la falta de concentración y trabajo diario (entre otros, claro está). Por ello, se propone hacer llegar a todos los tutores del centro una técnica de estudio que puede resultar interesante llevarlo a la práctica para aquellos alumnos/as que no saben organizarse o se distraen demasiado cuando se sientan a "estudiar" o "trabajar". Se denomina **Técnica Pomodoro** y se realiza una presentación en formato ppt y pdf para comentarlo y trabajarlo en las tutorías y guiarles.

MEDIO AMBIENTE

El Reciclaje, con la colaboración de Programa Aldea vamos a realizar una tarea para cada grupo de clase, para facilitar la separación de sus residuos. Esto se logra a través de las infraestructuras necesarias (papeleras tricolor, cubos amarillos y azules, contenedores de acopio...), con el objetivo prioritario con la participación de la comunidad escolar y la inclusión de los valores del reciclaje en la labor educativa mediante una propuesta notable práctica: “aprender haciendo”.

Separación de Residuos, la separación de los residuos en el centro educativo se realizará mediante los siguientes contenedores (o papeleras) de colores:

- Papelera AMARILLO para envases de plástico, latas y brik.
- Papelera AZUL para papel y cartón.

Las papeleras o contenedores lo harán en horario de tutoría o seleccionaran los tutores a los alumnos/as voluntarios para realizar las papeleras.

Patrulla Verde:

Con la colaboración de ALDEA, CONVIVENCIA, Equipo Directivo y el resto de profesorado participante vamos a inculcar al alumnado sobre la limpieza del patio, aparte el alumnado participarán cada día que pondrán un chaleco verde para vigilar el patio para mantener la limpieza del centro, cada día irán rotando cada grupo de 1º, 2º, 3º y 4º ESO.

HÁBITOS SALUDABLES

Debido al grave problema de salud al que nuestros jóvenes se enfrentan hoy en día y al aumento de la obesidad infantil y juvenil, así como de otras enfermedades derivadas de los malos hábitos saludables (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.), se llevarán a cabo distintas estrategias, talleres y charlas con la inestimable ayuda de los tutores/as, del profesorado de algunas asignaturas y equipo directivo. Por supuesto, todas las personas que quieran participar o aportar ideas de actividades, serán más que bienvenidas. Es también indispensable la participación de las familias y, por ello, se cuenta con la ayuda del **AMPA**, quienes ofrecen ayuda y coordinación para distintos eventos que se llevarán a cabo en el centro a lo largo de todo el curso 2022-2023.

Por supuesto, este apartado no se va a trabajar de manera aislada sino que a través de **Sonia**, la enfermera escolar y las tutorías se van a crear una serie de unidades didácticas en las que cada grupo de la ESO podrá buscar información, ser crítico, comparar y reflexionar sobre nuestros hábitos saludables (alimentación, actividad física, calidad del sueño e inteligencia emocional).

CHARLAS Y TALLERES

1) CHARLA DE EVERGAMES. VIDEOJUEGOS Y USO RESPONSABLE DEL OCIO DIGITAL. La conferencia trata el uso responsable de la TIC's, hablarán de la “Gestión Emocional, Abuso, Relaciones familiares”, también las cosas positivas cómo los “estudios relacionados y salidas profesionales”. Otro dato importante que comentarán en la charla, sobre el “papel de la mujer en la industria de los vídeos juegos, prejuicios y

discriminación”. La persona que imparte, es el Psicólogo especializado, Sergio García.
Fecha 29 de Septiembre



2) CHARLAS DE EDUCACIÓN VIAL. Actividad de Educación Vial. El programa va dirigido al alumnado de 3º y 4º ESO y la temática es sobre “el uso de casco y prevención de accidentes”. Realizado en la segunda semana de Octubre.

3) CELEBRACIÓN DE EFEMÉRIDES

- 16 de Noviembre, **Día del Flamenco**, Actividades de tutoría y carteles con la colaboración del Departamento de Dibujo, realización de murales.
 - **Mural de Flamenca de 5 x 5** . Realizado por el Alumnado de 4ºESO.
 - **Mural de Guitarra tangentes de 2 x 2m**. Realizado por alumnado de 2º ESO.
 - **Charlas organizada por el Programa de Flamenco** impartido por nuestro compañero Miguel Moreno. Fue un éxito que el alumnado y profesorado del IES Sabinar disfrutaron muchísimo la exposición y la charla del flamenco.



- 25 de Noviembre, **Día Internacional de la eliminación de la Violencia contra la Mujer**. Actividades de **tutoría** y colaboración con el departamento de **Dibujo**, durante las semanas previas a la efemérides realizadas de manera conjunta con el Programa de **Coeducación y Plan de Igualdad**. Charlas, Instalaciones de arte, Murales, Puertas decorativas, Decorar la fachada del centro y etc.



Aparte de las actividades, en el curso 22-23, propusimos al alumnado y al profesorado y personal del centro IES Sabinar, que usara algo de color morado (camiseta, pantalón, pañuelo, etc.)



- PROGRAMA CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA. SEMANAS CERCANAS AL 25 DE NOVIEMBRE.

OBJETIVO: Visibilizar la situación de sexismo en la sociedad, los medios y los deportes. Enseñarles a detectar actitudes sexistas y a no aceptarlas. Fomentar la igualdad real entre chicos y chicas de nuestro centro.

4) TALLERES DE IGUALDAD, DIVERSIDAD SEXUAL Y CONTRA LA HOMOFOBIA.

- Taller sobre **LGTBQ+ fobia**, dirigido a 3º-4ºESO, el taller ha sido celebrado el día 21 y 28 de Octubre de 2022.
- Taller **Educación sexual**, dirigidos a 3º, 4º y Bachillerato. Las fechas serán sobre 2º trimestre, primera semana de febrero.

5) TALLER PACTO VERDE EUROPEO Y BIODIVERSIDAD DE ALMERÍA.

Actividad de Estilo de Vida Saludable. El programa va dirigido al alumnado de 4ºESO. La persona que impartirá es personal de la Diputación de Almería. *Fecha por determinar.*

6) TALLER-FORMACIÓN PRÁCTICO DE DESARROLLO PERSONAL A ALUMNADO DE 1º Y 2º ESO.

Actividad de Educación Emocional de adquisición de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento por parte del alumnado, para un óptimo e integral desarrollo personal.

Impartirán con la colaboración de la Enfermera Escolar.

El taller ha sido celebrado el día 7 y 8 de Noviembre para el alumnado de 1ºESO y día 14 y 15 de Noviembre para el alumnado de 2ºESO.

7) CHARLA DÍA INTERNACIONAL DE LAS DIABETES.

La enfermera escolar ha dado una charla informativa al alumnado de 1º y 2ºESO y al resto del alumnado en el STAND que hemos puesto en la entrada del centro.

8) DESAYUNO SALUDABLE CON LA PARTICIPACIÓN DEL AMPA EL 28 DE FEBRERO, DÍA DE ANDALUCÍA. Desayuno saludable que consistirá en pan con aceite y tomate y fruta o zumo.

EXPOSICIÓN DE ARTE, MURALES ANDALUCES POR EL DÍA DE ANDALUCÍA ELABORADA POR LOS ALUMNOS DE 2º, 3º Y 4º ESO



9) CHARLA Y TALLER SOBRE EL “CONSUMO DE VAPE, TABACO Y ALCOHOL”.

Fecha: 16 de Enero de 2023

Impartida por Laura , Psicóloga. Especialista del Ayuntamiento de Roquetas de Mar. Se harán durante las tutorías. Alumnado de 3º y 4ºESO.

10) TALLER DE FORMACIÓN HABILIDADES SOCIALES.

Fecha: 18 y 25 de Enero de 2023, para el alumnado de 1ºESO, dos sesiones. Impartida por Laura , Psicóloga. Especialista del Ayuntamiento de Roquetas de Mar. Se harán durante las tutorías.

11) CHARLA Y TALLER SOBRE EL “USO EXCESIVO DE LAS PANTALLAS” Fecha: 19 y 26 de Abril de 2023.

12) PROGRAMA SOBRE EL BUEN USO DE LAS TIC

OBJETIVO: enseñar al alumnado y familias un uso adecuado y positivo de las nuevas tecnologías y aplicaciones. Muestra de los riesgos y problemas de un sobreuso o uso inadecuado (problemas físicos, psicológicos, académicos y sociales). Ciberdelitos.

Impartida por **Laura** , Psicóloga. Especialista del Ayuntamiento de Roquetas de Mar. Se harán durante las tutorías.

13) PROGRAMA DE SENDERISMO (Departamento de Educación Física).

El departamento realizarán actividades de **Senderismo por la ruta de Cabo de Gata**, así el alumnado conocerán las playas y calas de la costa almeriense, y a la vez enseñarán el uso de zapatillas, cuidados de peligros, etc. Y también realizarán una excursión de **esquíes en Sierra Nevada** para educar la importancia de realizar deporte.

14) PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

El departamento de Educación Física y la Nutricionista **Alicia Coix** (contratada por la AMPA) que impartirán a todo el alumnado de la ESO, talleres de hábitos alimenticios y consecuencias de malos hábitos. Tercer trimestre.

15) PLAN DIRECTOR PARA LA CONVIVENCIA Y MEJORA DE LA SEGURIDAD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS Y SUS ENTORNOS.

Impartido por la **Guardia Civil**. Temas que abordan: **acoso escolar (bullying y cyberbullying), Internet y Redes Sociales**.

A TENER EN CUENTA: la **realización de muchas de estas actividades** está sujeta a la **disponibilidad** de los ponentes, por lo que es imposible temporalizarlas a principio de curso. Asimismo, a lo largo del curso se pueden **surgir** algunas **actividades** más que sean demandadas por algún miembro de la comunidad educativa. Además de ello, y debido a la situación actual, muchas de las actividades propuestas se realizarán o no dependiendo de la situación en dicho momento, garantizando siempre la salud y prevención de contagio por encima de todo.

9. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

- Cruz Roja Roquetas de Mar
- Profesorado
- Equipo Directivo
- Mediadores (alumnado del centro)
- Ayuntamiento de Roquetas de Mar
- AMPA
- Universidad de Almería
- Organizaciones No Gubernamentales
- Instituto Andaluz de la Juventud
- Centro Municipal de Información Juvenil de Roquetas de Mar.
- Diputación de Almería
- Asociaciones

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Usamos diversos instrumentos de comunicación y evaluación, entre ellos las tutorías, el alumnado mediador, correo electrónico, pagina web del centro, página de Facebook y Twitter, tablón de anuncios, vídeos y trabajos audiovisuales realizados por el alumnado (Departamento de Dibujo).

Entre los mediadores y coordinadores del centro, tendrán un grupo de Telegram para estar informados sobre las charlas, situaciones, etc.

11. MEDIADORES Y COORDINADORES DEL CENTRO

- Coordinadora de Salud: Beatriz L.
- Coordinador de Convivencia: Francisco Gines L.M.
- Coordinador de Espacio de la paz: Miguel Ángel M.
- Coordinador Comunica: Miguel Ángel A.
- Coordinadora de Igualdad: Inmaculada C.
- Coordinador de Aldea: Eduardo S.
- Mediadores del centro, alumnado de 3º ESO y 1ºBachillerato. Los datos del alumnado están en Séneca. Prefiero no nombrar por protección de datos.

12. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se hará un seguimiento de cada una de las actividades llevadas a cabo mediante una rúbrica a profesorado y al alumnado que se enviará a los implicados para evaluarlo en la tutoría. De este modo, podemos conocer de primera mano si la actividad ha tenido éxito, si hay que mejorar o cambiar de cara a futuro cursos.

13. PROPUESTAS DE MEJORA

Se llevarán a cabo tras la correspondiente evaluación de cada una de las actividades realizadas con el uso de rúbricas sencillas y de fácil cumplimentación por parte del profesorado y alumnado involucrados. Este punto es de gran importancia para reflexionar sobre todo los recursos empleados y ejecutados durante el curso académico y valorar su éxito. Una vez identificados los errores o analizado las propuestas de mejora se elaborará un documento donde se recopilará dicha información para tenerla en cuenta de cara al curso siguiente.