



I.E.S.
BEN ARABI

**INFORME PARA LA RENOVACIÓN
DISTINTIVO DE CALIDAD
“SELLO VIDA SALUDABLE”
2018-2019**

IES. BEN ARABI

Consejería de Educación, Juventud y Deportes

C/ Antonio Lauret, 4 Cartagena
30011776@murciaeduca.es
Teléfono: 968313130

INDICE

A. Introducción	<i>página 3</i>
B. Enumeración de actividades	<i>página 4</i>
C. Grado de consecución de los proyectos planteados en la Memoria Técnica	<i>página 8</i>
D. Nuevas líneas de actuación para el siguiente período	<i>página 11</i>
E. Conclusiones	<i>página 12</i>

INFORME PARA LA RENOVACIÓN DEL DISTINTIVO DE CALIDAD “SELLO VIDA SALUDABLE”

A. INTRODUCCIÓN

El IES Ben Arabí comenzó durante el curso 2013-2014 un proyecto integral de promoción de hábitos saludables que quedó enmarcado dentro del programa institucional conjunto de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes y la Consejería de Salud de la CARM “Educación para la Salud (EpS)”.

Como consecuencia de la puesta en marcha de este proyecto, se han implementado y mantenido, desde ese momento, una gran variedad de acciones e iniciativas encaminadas a fomentar la salud entre nuestros estudiantes en ámbitos que abarcan la alimentación, la prevención de enfermedades, la higiene, el ocio y las relaciones personales y sociales saludables, o la práctica del deporte, entre otros.

Con ocasión de la creación del distintivo de calidad “Sello Vida Saludable”, a través de la Orden del Ministerio Educación, Cultura y Deporte ECD/2475/2015, el IES Ben Arabí redactó una Memoria Técnica en la que se recogía la trayectoria del Centro con los logros alcanzados en materia de promoción de la salud, y que supuso la base por la cual se le otorgó el Sello Vida Saludable, mediante Resolución de 13 de junio de 2016.

El presente informe tiene por objeto reflexionar sobre la permanencia y los avances alcanzados en las actividades que supusieron la concesión del distintivo. Para ello, dividiremos el informe en dos secciones. En primer lugar, se mencionan las acciones que se vienen realizando. En segundo lugar, se da cuenta del punto en que se encuentran los proyectos de actuación para el futuro, que se contemplaban en la memoria técnica

B. ENUMERACIÓN DE ACTIVIDADES

1. El Centro se mantiene dentro del Programa de Educación para la Salud <https://sites.google.com/site/benarabisalud/>
2. El Centro cuenta con una coordinadora de todas las acciones sobre salud, D^a María Luisa Aboal Sanjurjo. Los coordinadores reciben formación específica sobre el programa de Educación para la Salud por parte de la Consejería de Educación.
3. La coordinación se ha ampliado, desde 2016, en el número de horas de reducción para organizar estas tareas, ascendiendo actualmente a 2, lo que supone una apuesta del Centro por reforzar el papel de la coordinación como elemento clave para dinamizar y racionalizar el conjunto de actividades sobre salud.
4. El horario del Centro incluye, además, una hora complementaria destinada a la reunión semanal de la coordinadora del programa con el equipo directivo. En estas reuniones se planifican las actuaciones, se organizan los aspectos materiales, funcionales y logísticos, y se hace seguimiento de los mismos.
5. El Centro también mantiene la pertenencia al Programa de Deporte Escolar, en el que se han ampliado las actividades que se realizan, así como el número de profesores implicados, disponiendo de un responsable de este programa específico con reducción horaria. También existe un responsable que coordina todas las acciones relacionadas con la promoción de la práctica deportiva como facilitador de una vida equilibrada y saludable. Al igual que en programa de Educación para la Salud, el Centro destina dos horas de reducción la coordinación para potenciar esta labor tan importante para los alumnos. El coordinador durante este año académico es el profesor D. Juan Expósito García, jefe del Departamento de Educación Física. <https://sites.google.com/site/deporteescolariesbenarabi/home>

6. El equipo de profesores implicados en las acciones de salud se ha ampliado:

En el programa EpS, contamos con 16 profesores <https://sites.google.com/site/benarabisalud/home/coordinador>

En el programa de Deporte Escolar, están involucrados los cinco profesores del Departamento de Educación Física.

Además, todos los tutores de la ESO colaboran con las distintas acciones sobre salud que se gestionan dentro del Plan de Acción Tutorial. Esto supone la participación activa de 27 profesores más.

7. El Centro también participa, todos los años, en el programa institucional de la Consejería de Salud, Argos, de prevención del alcoholismo y la drogadicción, con visitas al Centro de Salud de referencia del Centro.
8. Se continúan haciendo campañas anuales para la donación de sangre en colaboración con el Centro Regional de Hemodonación, que incluyen charlas a los alumnos y culminan con una colecta de sangre en el instituto. Este año se amplía la campaña, realizándose vídeos para animar a la donación, junto con la preparación de la cartelería que se viene preparando cada año.
9. Siguen también activos todos los medios de difusión que despliega el Centro para la concienciación sobre hábitos saludables: blog alojado en la página web, tablón de anuncios específico de EpS, dípticos sobre nuestro programa que se entregan junto con la matrícula cada año, etc.)
10. Cada año, sigue igualmente en pie la iniciativa del Día de la Fruta para los alumnos de 1º y 2º de ESO. En esta iniciativa se involucra directamente a los padres y madres de nuestros alumnos, facilitándoles pautas para incluir en los almuerzos de sus hijos en el Centro el consumo de frutas y verduras. Esta promoción se lleva a cabo desde las reuniones presenciales con las familias al inicio de cada curso y se

preparan circulares informativas e impresos de compromiso con el proyecto que son gestionados desde la tutoría.

11. Se han renovado las piezas desechables y se mantiene en perfecto uso el desfibrilador semi-automático con que cuenta el centro (DESA) para la prevención de los accidentes cardiovasculares.
12. Este curso, 2018-2019, se ha inscrito al centro dentro de la red municipal de centros educativos cardioprotegidos, sirviendo este catálogo como referencia de la distribución de espacios en los que existe este servicio dentro del municipio.
13. También se ha renovado la formación del equipo de profesores acreditados para el manejo de desfibriladores y la administración de primeros auxilios y de SVB. Se llevó a cabo en el Centro un curso impartido por una empresa acreditada para este fin el año 2017-2018.
14. Cada año, seguimos celebrando, con ocasión del Día del Centro, un Desayuno Saludable, en el que se invita a toda la comunidad educativa a desayunar con productos sanos, equilibrados y beneficiosos para diferentes aspectos de la salud (ricos en fibras, vitaminas, basado en el consumo de productos frescos, sin azúcares, bajos en grasa, con alto contenido en calcio, hipocalóricos, etc.)
15. También se planifican, de manera ordenada, y atendiendo a las diferentes inquietudes propias de cada edad, charlas en todos los niveles de la ESO, impartidas por profesionales, que tratan temas como la prevención de los trastornos alimentarios, la higiene bucodental, corporal y postural, la prevención del consumo de alcohol y drogas, el fomento de ocio saludable y la erradicación del sedentarismo, la salud sexual, el bienestar mental y las relaciones personales sanas, autoprotección y primeros auxilios, etc.

16. El Centro mantiene las campañas acometidas mediante la exhibición de carteles en las aulas, espacios comunes y baños de erradicación del bullying y el acoso escolar, de medidas higiénicas para evitar el contagio de enfermedades infecto-contagiosas, sobre un consumo responsable, o sobre el respeto al medioambiente y la necesidad de acciones en pro de la sostenibilidad (eco-conciencia y ahorro energético), etc.
17. Se siguen recogiendo los residuos separados, gracias a las campañas que se continúan realizando sobre la importancia del reciclaje y de la separación selectiva de residuos, incluyendo papel, vidrio, orgánico, plástico, o pilas y baterías. El mantenimiento de la completa infraestructura de recogida selectiva de desechos con que se dotó al Centro es óptimo. Este dispositivo cuenta con hasta 20 módulos de contenedores con separación para restos orgánicos, plásticos y envases, y papel y cartón, distribuidos por todos los espacios comunes del IES. Se complementa con un contenedor de gran capacidad para pilas y baterías en la zona de entrada al Centro y con un sistema de recogida de cartuchos de tinta de impresora, por un lado, y de tapones de plástico, por otro.
18. Se ha dado un impulso importante a las tareas en torno al huerto escolar del Centro. Durante los cursos 2016-2017 y 2017-2018 se diseñó en el espacio destinado al huerto escolar una nueva distribución, revitalizando la plantación de diferentes hortalizas y verduras, que son usadas como herramienta pedagógica con los alumnos de ESO, principalmente desde la asignatura de Biología y Geología. Se han adecentado los terrenos de cultivo, se han balizado con vallas las diferentes áreas de plantación y se han incrementado las variedades que se cultivan, respetando los ciclos de cada producto según la temporada. Los alumnos aprenden los pasos en el crecimiento de las plantas, conocen sus propiedades alimenticias y beneficiosas para la salud, se familiarizan con estos alimentos de un modo práctico y se conciencian de su importancia.

19. El Centro, a raíz de la concesión del distintivo de calidad “Sello Vida Saludable”, ha creado un blog específico en la página web del IES en la que se dan a conocer las características del distintivo y los objetivos que el Ministerio se fija con esta iniciativa. También difundimos en este sitio la memoria técnica que se presentó.

<https://sites.google.com/a/murciaeduca.es/sello-vida-saludable/>

C. GRADO DE CONSECUCCIÓN DE LOS PROYECTOS PLANTEADOS EN LA MEMORIA TÉCNICA

Uno de los aspectos básicos que contenía la memoria técnica, junto con la descripción de todas las acciones que se habían acometido hasta la fecha de su realización, era la formulación de propuestas de mejora que ahondasen en algunos aspectos que ya se venían llevando a cabo o que ampliasen a nuevos campos el alcance de la concienciación en temas de salud. Estas propuestas han servido de guía para el desarrollo de nuestro programa en los años siguientes a la concesión del distintivo. Conviene evaluar, con motivo de la renovación del Sello Vida Saludable, el grado de desarrollo de las mismas y su impacto en el Centro:

1. Uno de los objetivos de futuro planteados, fue la ampliación de actividades deportivas internas, dentro del programa de Deporte Escolar, intentando incluir algunas que fuesen de especial interés para las alumnas. El Centro ha continuado con la organización de ligas escolares de fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, bádminton, ajedrez, etc.
2. La segunda propuesta de mejora se refería a la realización de un cross escolar y la ampliación de las actividades deportivas fuera del centro, en su entorno. Este año, varias clases de EF se desarrollan en los parques cercanos al Centro para aprovechar los espacios abiertos. Los alumnos también participan en los cross escolares que organiza el Ayuntamiento de Cartagena.

3. Como tercera propuesta, se planteó ampliar las actividades extraescolares en torno al deporte. Estos años, el Centro ha acogido actividades de voleibol, bádminton, etc. mediante la colaboración con la Asociación de Madres y Padres del Centro y las empresas privadas que ofertan estos servicios.
4. El timbre del centro tradicionalmente producía un sonido estridente. Nos propusimos la sustitución del mismo por uno más suave, de modo que se contribuyera a la disminución de la contaminación acústica. Esta acción se ha llevado a cabo con éxito, de modo que ahora existen dos tipos de timbre y ambos están modulados para causar el menor inconveniente posible.
5. La mejora del entorno del centro en los recreos también fue un planteamiento que se consideró positivo, ya que contribuiría a un mayor bienestar integral de nuestros alumnos y facilitaría la estancia al aire libre de manera segura. En este sentido, el Centro ha visto ampliados sus espacios cerrados con un nuevo pabellón, lo que contribuye a reducir la acumulación de personas en espacios reducidos. Más importante aún ha sido la creación de dos amplios espacios abiertos de esparcimiento perfectamente equipados, que cuentan con masa arbórea, zonas de sombra, bancos, etc. También se ha fomentado el uso de los recreos para llevar a cabo acciones concretas de amenización con motivo de diferentes efemérides, como Halloween, el Día de la Constitución, el de la Mujer Trabajadora, la Semana Cultural, etc. En estas ocasiones se ha disfrutado de actuaciones musicales, representaciones teatrales, lecturas, etc.
6. Otra iniciativa consistía en incluir en el Plan de Acción Tutorial varias de las acciones que se realizan para el fomento de la salud desde el programa de Educación de la Salud. En estos años se han venido coordinando precisamente estas acciones, de modo que es a través de las tutorías como se canalizan gran parte de las charlas que reciben los alumnos.

7. El Centro llevó a cabo los carteles para la prevención del *bullying*, el acoso escolar y el *cyberbullying*. Estos mensajes se han distribuido por todas las aulas del centro, sirviendo de elemento educativo para la reflexión sobre esta problemática.
8. En cuanto al fomento del reciclaje, dentro del programa de EpS se adquirieron gran cantidad de contenedores de reciclaje en los que poder depositar separadamente todo tipo de residuos. Esta primera actuación se ha reforzado con campañas de ánimo al reciclaje y la difusión de información sobre cómo reciclar adecuadamente. También se ha complementado con la colocación junto a interruptores y grifos de avisos sobre la importancia de economizar los consumos de agua y electricidad.
9. Tal y como se planteaba en la memoria técnica, el Centro se suscribió como amigo del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medioambiente en Facebook para acceder de este modo a un canal de información directo que genera materiales útiles en torno a la alimentación, la nutrición y la sostenibilidad del medio.

Por último, cabe destacar que un reducido número de los planes previstos no se han llegado a materializar aún por varias razones. Se trata de emprender una campaña de concienciación sobre el desperdicio de alimentos, y otra sobre el etiquetado de los alimentos. Se procurará ir encajando estas nuevas temáticas junto con el resto que ya se vienen ofreciendo, si bien es difícil compaginar tantas iniciativas dentro de los límites temporales que existen en los horarios de los alumnos sin que suponga un perjuicio para el correcto desarrollo de los contenidos curriculares de las diferentes asignaturas que cursan cada año.

D. NUEVAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA EL SIGUIENTE PERÍODO

1. Retomar aquellas **propuestas planteadas** en la memoria técnica de 2016 que no se han llegado a materializar y que se han mencionado arriba para que vean la luz en el próximo período.
2. Reforzar y ampliar la información sobre la importancia del uso adecuado y responsable de las **nuevas tecnologías e Internet**, a través de múltiples acciones como:
 - Elaboración y difusión de carteles, dípticos, circulares, normas básicas, eslóganes,...con el mensaje principal del uso seguro de las TIC.
 - Organización de charlas dirigidas por profesionales sobre las buenas prácticas y recomendaciones sobre temas de actualidad como identidad digital, redes sociales, adicción a videojuegos, cyberbullying,...
3. Establecer nuevos **marcos de colaboración institucional** con nuevos agentes, empresas del entorno,...que nos proporcionen y ofrezcan diferentes actuaciones relacionadas con la mejora de los hábitos saludables de nuestros alumnos.
 - Escuelas de hostelería
4. Ampliar, mejorar y fomentar **ambientes y entornos saludables** en las aulas, en el centro y en el entorno.
 - Actualización de instalaciones con más espacios ajardinados.
 - Mejora de accesibilidad y movilidad de los alumnos.
 - Mejora de la seguridad en el centro que evite accidentes, daños,..
 - Mejora de la cantina/cafetería,... con amplia oferta de desayunos saludables,..

5. Aumentar las campañas de promoción de hábitos saludables acompañadas de talleres sobre:
 - Prevención de la obesidad y sobrepeso
 - Alimentación e imagen corporal
 - Cocina fácil y recetas sencillas

6. Creación de una comisión de alumnos voluntarios que colaboren con propuestas, ideas, actuaciones,... para la mejora de la participación del alumnado en todas las actividades relacionadas con la salud.

7. Mejorar y ampliar las secciones del blog de salud.

E. CONCLUSIONES

El conjunto de acciones que supusieron la concesión en 2016 del distintivo de calidad “Sello Vida Saludable” se ha mantenido en nuestro Centro hasta la actualidad, consolidándose y convirtiéndose en un elemento básico en la idiosincrasia de nuestro instituto. Junto con el mantenimiento y refuerzo de estas acciones iniciales, se han ampliado tanto los recursos (aumento de horas de dedicación de los responsables, mayor coordinación con horario específico, incremento de los profesionales implicados, etc.) como las iniciativas que han de contribuir a guiar a nuestro alumnado hacia hábitos saludables.

Consideramos que la trayectoria de nuestro Centro en este campo refrenda que son muchos los esfuerzos invertidos con resultados eficientes y útiles para hacer a nuestros estudiantes conscientes de los muchos aspectos que inciden en una vida saludable.