



REVISIÓN DISTINTIVO DE CALIDAD "SELLO VIDA SALUDABLE"

D./ MANUEL DÍAZ SEGURA.

Con DNI 23235478G

Representante legal de la Entidad IES BEN ARABI.

Con NIF: Q3068642B

Año de concesión del Distintivo de Sello Vida Saludable: 2016

22/04/2022 10:35:55 MARTINEZ MUÑOZ, FRANCISCO

Est es una copia no valida para el procedimiento administrativo archivado por la Comisi n de Acceso a la Informaci n P blica de Murcia, segun el artculo 77.3.c) de la Ley 39/2015, de 30 de septiembre, de Transparencia y Acceso a la Informaci n P blica (LRA) y el artculo 47 de la Ley 17/2014, de 10 de octubre, de Procedimiento Administrativo Com n de Murcia. Los firmantes y los textos de firma se muestran en los recuadros.



FINALIDADES	No se trabaja la finalidad. Se asume el compromiso de plantear actuaciones que la desarrollen.	Se trabaja de forma parcial, se buscará enriquecer esta finalidad con nuevas actuaciones.	Buen desarrollo de la finalidad con las actuaciones llevadas a cabo.
Fomentar el rol de la educación en hábitos saludables como una parte integrante de la educación integral, diseñando, a tales efectos, un programa de educación en hábitos saludables que comprenda la programación y establecimiento de objetivos educativos y de los instrumentos de evaluación.			X
Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.			X
Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, con especial énfasis en la higiene y la prevención.			X
Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.			X
Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental, así como valorar y tener una actuación crítica ante la formación, publicidad y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.			X
Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo, tanto de comercio legal como ilegal, así como con la ejecución de determinadas actividades que puedan generar comportamientos adictivos, con especial atención a la anorexia y a la bulimia, contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.			X
Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.			X
Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones propias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.			X



i) Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.			X
j) Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.			X
k) Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.			X

Justificación de las actuaciones realizadas y objetivos de las mismas teniendo en cuenta la realidad y necesidades del centro y de su entorno.

	NO	SÍ
El Plan/Programa Saludable y las actuaciones que lo desarrollan cumplen con los requisitos y condiciones de la convocatoria.		X
El Plan/Programa Saludable está incluido en el PEC.		X

Actuaciones, procedimientos y recursos.

	NO	SÍ
Las actuaciones son motivadoras y significativas, están distribuidas a lo largo de todo Programa, y se destinan a toda la comunidad educativa.		X
Existe creación de materiales.		X
Las actuaciones inciden en la mejora de la calidad educativa		X

Seguimiento y evaluación de las actuaciones.

	NO	SÍ
Se ha realizado una evaluación completa de las actuaciones.		X
Se han analizado los datos obtenidos de la evaluación, y se han hecho adaptaciones en las actuaciones del Programa Saludable.		X

Difusión.

	NO	SÍ
Se han llevado a cabo medidas de difusión en web o redes sociales.		X
El proyecto se ha difundido a través de medios de comunicación.		X
Se han llevado a cabo publicaciones, jornadas educativas, cursos de formación...		X

Implicación de la comunidad educativa y del entorno del centro en las actuaciones llevadas a cabo.

	NO	SÍ
Participa toda la Comunidad Educativa.		X
Colaboran con entidades y organismos externos en acciones vinculadas al Programa Saludable.		X
Existe colaboración con otros centros educativos.	X	

Evaluación, propuestas de mejora y proyectos de actuación para el futuro.

	NO	SÍ
Existe evaluación del Plan/Programa Saludable aportando datos cuantitativos y cualitativos.		X
Existen conclusiones debidamente articuladas con los objetivos del Programa, reflejando un posicionamiento crítico respecto de los resultados.		X
Existe un nivel de reflexión profundo que analiza las fortalezas y debilidades encontradas.		X
Existen evidencias de la mejora en el rendimiento del alumnado como consecuencia del desarrollo del		X





Programa Saludable.		
Se han ido incorporando nuevas actuaciones relacionadas con el Programa.		X
La modificación de las actuaciones o la incorporación de nuevas guardan relación con los resultados obtenidos de la evaluación.		X
Las nuevas líneas de actuación destacan por su creatividad, innovación y calidad.		X

INFORME FINAL	NO	SÍ
El Plan/Programa Saludable del centro cumple en su aplicación con los criterios establecidos en la convocatoria.		X
El Plan/Programa Saludable ha tenido continuidad después de la concesión del Sello Vida Saludable.		X

JUSTIFICACIÓN SITUACIÓN ACTUAL:

Grado de consecución de objetivos previstos cuando se comenzó el Programa Saludable, y situación actual:

En el Proyecto de Educación para la Salud del IES BEN ARABI, los objetivos planteados son:

1. En el **ámbito de la Nutrición y Alimentación** (Bloque 1), los objetivos específicos son:
 - a) Adoptar hábitos de alimentación saludable y practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
 - b) Ser conscientes de la importancia de realizar un desayuno completo y saludable en casa, antes de venir al instituto.
 - c) Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada
 - d) Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas.
2. En el **ámbito de la Educación afectivo – sexual** (Bloque 2), los objetivos específicos son:
 - a) Respetar las diferentes orientaciones sexuales individuales.
 - b) Identificar los mitos y las falsas creencias relacionadas con la sexualidad.
 - c) Conocer los riesgos de mantener relaciones sexuales sin protección: embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, etc.
 - d) Conocer e identificar los distintos métodos anticonceptivos disponibles en el mercado. Saber cómo funcionan, sus ventajas e inconvenientes.
 - e) Promover actitudes no sexistas, rechazando los roles de género discriminatorio que se observan en el entorno.
3. En el ámbito de **Hábitos nocivos y consumo de drogas** (Bloque 2), los objetivos específicos son:
 - a) Afianzar la personalidad, la capacidad de autonomía y desarrollar habilidades sociales para hacer frente a las presiones grupales y del entorno.
 - b) Adquirir una actitud crítica hacia el consumo de drogas y conocer cuáles son los efectos perjudiciales de las drogas sobre el organismo.
4. En el ámbito de **Hábitos higiénicos** (Bloque 3), los objetivos específicos son:
 - a) Conocer la importancia de la higiene buco-dental y adquirir hábitos adecuados de salud buco-dental.
 - b) Conocer las pautas básicas para el cuidado de la vista: luz adecuada para leer, mantener una distancia adecuada al leer o ver la televisión, ordenador, etc., evitar rascarse o frotarse los ojos, no mirar directamente al sol, etc.
 - c) Conocer las pautas básicas para el cuidado de la audición: no escuchar música demasiado alta, no introducir objetos extraños en el oído, mantener limpio el pabellón auricular con agua y jabón y evitar el uso de bastoncillos.
 - d) Saber cuáles son las posturas correctas para sentarse, dormir, coger cargas del suelo, estar delante del ordenador, etc.
 - e) Conocer las consecuencias negativas para la columna vertebral que puede originar las malas posturas.

22/04/2022 10:35:55

22/04/2022 10:34:39 MARTINEZ MUÑOZ, FRANCISCO

22/04/2022 10:34:39

Este es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico administrativo archivado por la Comunidad Autónoma de Murcia, según artículo 27.3.c) de la Ley 39/2015. Los firmantes y los hechos de firma se registran en los ficheros de la siguiente dirección: https://sede.carm.es/verificardocumentos e intraducción del código seguro de verificación (CSV) CARM-470a0847-c217-2102-21048-005





5. En el ámbito de **Habilidades sociales y tiempo libre** (Bloque 4), los objetivos específicos son:
 - a) Valorar positivamente la lectura como alternativa de ocio.
 - b) Desarrollar la capacidad para elegir las aficiones sin ser influido por el grupo o la publicidad.
 - c) Reducir el tiempo dedicado a ver la televisión, internet y videojuegos.
 - d) Saber que el abuso de televisión y juegos con el ordenador o videoconsolas pueden provocar problemas de salud físicos y mentales.
 - e) Disfrutar del tiempo libre en compañía de otras personas.
 - f) Adquirir habilidades de relación positiva con los demás y establecer vínculos afectivos.
6. En el ámbito de **Prevención de riesgos y educación vial** (Bloque 5), los objetivos específicos son:
 - a) Conocer aquellos elementos y situaciones que pueden resultar peligrosos y provocar accidentes.
 - b) Saber las consecuencias que producen los accidentes (mortalidad, reducción de la calidad de vida, etc.) Saber actuar y tomar las decisiones adecuadas en caso de accidente o en situaciones peligrosas.

IES Ben Arabi sigue mostrando un compromiso firme con la **formación integral** de su alumnado, siendo prueba de ello los objetivos expresados en el PEC, así como en los objetivos anuales de las sucesivas PGAs.

De igual manera, ha venido desarrollando una sensibilidad especial en asuntos relacionados con la difusión de hábitos saludables, de promoción de la salud y la participación en proyectos institucionales en todos los ámbitos de su gestión: a través del Plan de Acción Tutorial, programaciones docentes, Proyecto de Dirección y los diversos convenios y programas concretos sobre diversos aspectos de salud (programa de vacunación, de prevención de las drogodependencias, de la Consejería de Salud o del Ayuntamiento de Cartagena).

Es de destacar que, desde el 11 de marzo de 2020 que la OMS declaró la COVID-19 como una pandemia mundial a nivel de actualidad, los centros educativos hemos ido pasando por diferentes escenarios: desde la suspensión de la actividad educativa presencial a la semipresencialidad y actualmente a la presencialidad total. Esto ha supuesto la cancelación de muchas de las actividades que se venían haciendo.

Aun así y pese a las dificultades encontradas, el **grado de consecución de los objetivos** planteados es más que satisfactorio ya que se han podido abordar todos los objetivos planteados, si bien, se han adaptado determinadas actividades o metodologías empleadas en cursos anteriores, en el caso de que las medidas sanitarias derivadas de la pandemia así lo requiriesen.

Entre los objetivos prioritarios del equipo de salud queremos destacar la implementación de actividades novedosas en cada curso así como la gestión de alianzas y colaboraciones con nuevas instituciones,...que vayan reforzando nuestro programa de Salud.

En el apartado siguiente se detallan cada una de las actuaciones que se han llevado a cabo para conseguir las finalidades que se requieren en el distintivo de calidad "Sello Vida Saludable".

Logros del Plan/Programa Saludable:

En cuanto a las finalidades del Sello Vida Saludable se han conseguido los siguientes logros y mejoras, durante los últimos cursos:

1. **Fomentar el rol de la educación en hábitos saludables como una parte integrante de la educación integral, diseñando, a tales efectos, un programa de educación en hábitos saludables que comprenda la programación y establecimiento de objetivos educativos y de los instrumentos de evaluación**

1. Participación de nuestro centro en la **encuesta de ámbito nacional HBSC España**. Se trata de un estudio en el que España participa desde 1986 y que se lleva a cabo gracias a una alianza internacional formada por más de 40 países y 400 expertos en salud adolescente que cuenta con el auspicio de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se enfoca en la población de adolescentes de 11 a 18 años, y el principal objetivo es conocer y monitorizar la situación de los comportamientos saludables, la salud y el bienestar físico y psicológico de los chicos y las chicas en edad escolar, así





como los contextos sociales donde se desarrollan, y contribuir a desarrollar iniciativas de promoción de la salud en la población escolarizada.

Los datos que aportará el estudio son de gran interés para nuestro centro, ya que los temas que aborda no son abarcados en su totalidad por ningún otro estudio de representatividad nacional. Además, se elabora un informe técnico para cada una de las comunidades autónomas y cada centro educativo recibirá un informe personalizado con sus datos comparados con la media de su comunidad autónoma y la media nacional en relación con unos 30 indicadores considerados más relevantes.

Con esta encuesta podremos conocer la situación de nuestro centro, identificando cuáles son las necesidades en salud de nuestros alumnos, pese a disponer de un Programa de salud desde el 2013. Podremos ver en qué aspectos somos fuertes y cuáles debemos mejorar. Además podremos compararlos a nivel autonómico y nacional.

En conclusión, esta encuesta la usaremos como instrumento de evaluación en lo referido a hábitos saludables y promoción de salud.

2. Incorporación de ítems/indicadores referidos al programa de Ed. Para la salud en las **Encuestas de Evaluación del Centro**. Estas encuestas las usaremos como otro instrumento de evaluación del programa. Han sido cumplimentadas por alumnos, profesores y familias, durante los meses de marzo y abril. En concreto, se les ha preguntado por el grado de conocimiento del programa de Educación para la Salud del centro. El resultado y análisis de las encuestas nos permitirá saber el conocimiento del programa y proponer nuevas actuaciones en los próximos cursos. Para el equipo de salud es muy importante saber si se conoce el programa ya que en el caso de que el grado de conocimiento no sea el esperado, se propondrán medidas de ampliación y mejora de la difusión del mismo.
3. Mantenimiento, actualización y ampliación del **tablón de anuncios de educación para la salud**. El centro cuenta con un tablón de anuncios de educación para la salud, situado en el hall. El objetivo del tablón es usarlo como herramienta de difusión de cada uno de los temas que se estén trabajando en cada momento. Al encontrarse situado en una de las zonas más visibles y transitables del centro, nos permite ampliar la difusión de noticias, artículos, revistas de divulgación y material expresamente elaborado por el equipo de salud.
El curso pasado y debido a la gran cantidad de material elaborado sobre la Covid 19, se instaló un segundo tablón dedicado en su totalidad a la Covid: medidas de prevención y protección frente a la covid, infografías elaboradas por la Consejería de Educación y Cultura, ...
No obstante, somos conscientes de que el tablón de anuncios es una herramienta más de difusión, entre otras usadas como la web, circulares, blog de salud,.. Durante estos últimos cursos estamos empleando las pantallas de los pasillos como medio de difusión ya que resultan muy eficaces.
4. Elaboración de un **tríptico** sobre las vacunas que se incluye en los sobres de matrícula. El curso pasado, el equipo de salud elaboró un tríptico explicando en qué consisten las **vacunas**, sus tipos, sus componentes, la administración y beneficios de las mismas. El objetivo principal de la elaboración de este tríptico fue animar a la vacunación a nuestra comunidad educativa en un momento concreto de la pandemia en el que una parte de la población no estaba decidida a vacunarse. Este tríptico se repartió a todo el alumnado/familias así como a todo el profesorado del centro. Consideramos que fue muy útil y buen acogido por las familias. A día de hoy, podemos afirmar que prácticamente la totalidad de nuestro alumnado está vacunado.
5. Elaboración de un **díptico** sobre **la prevención de las infecciones** en general. El curso pasado se elaboró un díptico que incluía información sobre los microorganismos que nos rodean y las enfermedades que nos podían provocar algunos de ellos. Se explicaba la diferencia entre virus y bacterias, cómo se produce la transmisión de los microorganismos, la prevención y tratamiento de la infección. Además se incluía la importancia de las vacunas como medio de prevención de infecciones. El equipo de salud, dada la situación de pandemia, consideró importante la elaboración de un díptico en el que se conociese cómo se transmiten los virus y bacterias y sobre todo, cómo prevenir el contagio con medidas tan sencillas como el lavado de manos, ventilar estancias,..





- Inclusión en la **agenda escolar** del centro de un apartado del programa de salud dedicado a la Prevención de infecciones.

En nuestro afán de difundir todos los aspectos relevantes referidos a salud, el equipo directivo consideramos que la agenda escolar es un buen canal para hacer llegar información a los alumnos. Por ello, durante los 2 últimos cursos y debido a la situación de pandemia, hemos considerado que había que incluir información referida a medidas que ayudan a prevenir los contagios de virus, ... Se ha elaborado un documento que incluye cuáles son las principales medidas que reducen el riesgo de contraer infecciones así como seguir animando a nuestra comunidad educativa a la vacunación, si aún no lo han hecho.

Una de las actividades de tutoría que se hace con los alumnos al principio del curso es la lectura y puesta en común de este documento. Les sirve para recordar medidas de higiene de manos, tos y estornudos, uso responsable de antibióticos,...

- Mantenimiento y ampliación del **blog de Salud**. El centro cuenta con un blog específico para la Educación para la Salud. La coordinadora del programa se encarga de elaborar cada curso nuevos materiales, redactar noticias,... de manera que siempre se encuentre actualizado. Su objetivo es que familias y alumnos conozcan todas las actividades de salud realizadas en el centro y a su vez dispongan del material necesario para consultar cualquier duda sobre la salud y hábitos de vida saludable. Además, cada vez que se hace una actuación en el centro relacionada con salud, se informa de ello a las familias a través de todos los canales de comunicación (web, correo,...).

- Campaña de Hemodonación**. Otra actuación llevada a cabo desde el Programa de Educación para la Salud ha sido la colaboración con el Centro Regional de Hemodonación, organizando una actividad que va dividida en dos partes. En primer lugar, los alumnos de 4ºESO reciben una charla impartida por un miembro del centro de Hemodonación sobre la importancia de donar sangre, los grupos sanguíneos, cuando puedes ser donante y cuando no,... Una vez recibida la charla, los alumnos elaboran carteles para exponer y a su vez, imparten una charla sobre uno de los temas tratados a alumnos de segundo de bachiller que son precisamente los alumnos que van a poder donar sangre ya que muchos de ellos son mayores de edad. Nuestro objetivo principal es educar a los alumnos en la importancia de donar sangre, así como fomentar la donación de sangre entre los alumnos mayores de edad del centro, profesores, miembros de la comunidad educativa y padres de alumnos del centro a los que se les informa de la actividad a través de la página web. En segundo lugar, realizamos una "Colecta de sangre" en la biblioteca del centro. La unidad móvil de hemodonación se desplazó al centro el 1 de marzo. La colecta de sangre se realiza en este mes para obtener más donaciones ya que hay un mayor número de alumnos mayores de edad. La colecta de sangre fue un éxito este año ya que, se atendieron a un total de 41 donantes, 22 de ellos lo hicieron por primera vez. A la misma vez que los alumnos se informan de la importancia de donar sangre, aprenden sobre las enfermedades de transmisión sexual, actuaciones de riesgo, no poder donar sangre al haberse hecho un tatuaje o un piercing etc. Esto les lleva a reflexionar y a tomar decisiones. La noticia de la Hemodonación se difundió tanto en nuestra página web "Donación de sangre IES BEN ARABI" y "Campaña de Hemodonación IES BEN ARABI 2022" así como en la prensa local y regional (murcia.com y cartagena de hoy.com).

- Charla para las familias del centro**. El AMPA organizó una charla dentro del programa Escuela para familias, con el nombre de "Juegos de apuestas y adolescentes. ¿Qué nos jugamos?". Debido a nuestro protocolo del covid y de las medidas sanitarias requeridas, se decidió hacerla online. La charla tuvo muy buena acogida por parte de los padres del instituto. La charla era conjunta para ocho asociaciones de padres de colegios e institutos de Cartagena. El mayor número de asistentes a la charla fueron padres de nuestro centro. Un total de 36 familias.





2. Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.

1. **Elaboración de materiales para trabajar en las tutorías.** Continuamos difundiendo el decálogo de una dieta equilibrada, que incluye consejos sobre cómo llevar una dieta equilibrada, incidiendo en la importancia del desayuno de los alumnos antes de venir al instituto. En la primera reunión de los tutores con los padres, se les informa de este decálogo disponible en el blog de salud. Se hace hincapié en la importancia de realizar un desayuno completo y saludable.
2. **Promoción del deporte escolar.** El equipo directivo considera crucial el fomento de la práctica del deporte. Por ello, este curso, y gracias a que las medidas sanitarias lo han permitido, ha vuelto a impulsar la presencia de propuestas activas durante los recreos y los miércoles por la tarde, día que se abre el centro. Se han puesto en marcha actividades de baloncesto, voleibol, ping pong, telas acrobáticas y ajedrez. El objetivo es proporcionar a los alumnos una serie de actividades en las que puedan participar, independientemente de su nivel y de su habilidad.

3. Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, con especial énfasis en la higiene y la prevención

1. Elaboración y posterior colocación en todos los pasillos del centro de **3 carteles con Medidas contra el coronavirus**: alcohol y lejía, lavarse las manos con jabón y desnaturalización de proteínas: calor, ácidos y bases. Estos carteles han sido elaborados por los alumnos de Iniciación a la investigación, dirigidos por su profesora y coordinadora del programa de salud. Nuestro objetivo es incorporar conocimientos, actitudes y habilidades que capaciten al alumnado en el cuidado de su propia salud y la de la colectividad.
2. Elaboración y posterior colocación en todas las aulas de **1 cartel sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**: clamidia, sífilis, linfogranuloma venéreo y gonorrea. Este cartel ha sido elaborado por los alumnos de Iniciación a la investigación, dirigidos por su profesora y coordinadora del programa de salud.
3. Elaboración y posterior colocación en todas las aulas de **1 cartel sobre Infecciones comunes**: resfriado común, gripe, gastroenteritis y enfermedad del beso. Este cartel ha sido elaborado por los alumnos de Iniciación a la investigación, dirigidos por su profesora y coordinadora del programa de salud.
4. Participación en el **Proyecto Salvavidas**. Seguimos participando en el proyecto Salvavidas. El objeto es concienciar al alumnado y sus familias de la importancia de hábitos saludables para la prevención de la muerte súbita así como ofrecer a nuestros alumnos un espacio cardioprotegido. En este curso, se contactó con la Concejalía de Función Pública, Hacienda y Calidad de Vida del Ayuntamiento de Cartagena con el objeto de poder incorporar nuestro desfibrilador dentro de la Red del Ayuntamiento en el Programa “Cartagena, ciudad cardioprotegida”. El objeto es que pueda ser usado, no sólo por la comunidad educativa de nuestro centro sino por los vecinos del barrio. Para ello, el ayuntamiento nos ha proporcionado cartelera que se colocará en la entrada del instituto y dentro del centro para su señalización. Además, el ayuntamiento nos ha proporcionado la realización de un curso de formación sobre Primeros auxilios y uso del desfibrilador. El curso es gratuito, para 4 personas del centro y se realizará en el mes de mayo.
5. Inscripción en el **Proyecto “Programa para la prevención de la COVID-19 en el IES Ben Arabí”**, presentado en la Convocatoria de Proyectos de Educación para la salud referidos a la implantación y/o adaptación de recursos didácticos para la prevención de infecciones en centros docentes no universitarios de titularidad pública. Con este proyecto se pretendía fomentar en el alumnado la





importancia de la prevención y la protección ante la crisis sanitaria de covid-19. La realización de este proyecto nos permitió la elaboración de un material que incluye conocimientos básicos sobre el coronavirus, el buen uso de las mascarillas, desinfectantes de manos, hábitos saludables durante el confinamiento, vacunas, ventilación de aulas,...

4. Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.

1. Inscripción en el **Proyecto “Higiene y cuidado personal. Prevención de infecciones en el entorno escolar IES Ben Arabi”**. Con este proyecto se pretende establecer el estudio de medidas de higiene y cuidado personal con el fin de la prevención de infecciones en nuestro entorno escolar. En estos dos cursos se han priorizado estas actuaciones a cualquier otro con el interés de asegurar un ambiente lo más saludable y seguro a toda la comunidad educativa. Al término de este proyecto, los alumnos adquirirán conocimientos para mejorar la práctica de hábitos relacionados con la higiene y el cuidado personal. El proyecto cuenta con unidades didácticas como nos lavamos las manos, nos duchamos, lavamos nuestro pelo, lavado de dientes,... Las unidades didácticas están siendo trabajadas por alumnos de 1º y 2º eso.
2. Mejora de las **pistas deportivas** del instituto. Puesto que uno de nuestros objetivos es promover y favorecer el deporte en nuestros alumnos, durante este curso se han construido nuevas pistas deportivas ya que las antiguas se encontraban en mal estado. Con las nuevas pistas pretendemos fomentar aún más la práctica deportiva.
3. Realización de las charlas **¿Qué hacer en fin de semana?**. Están organizadas por la Concejalía de Juventud, dentro del programa T-LA (Tiempo Libre Alternativo) y dirigidas a alumnos de 4º ESO. El objetivo es dar a conocer a los alumnos las actividades culturales y deportivas de la ciudad, muchas de ellas desconocidas por los jóvenes.

5. Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental, así como valorar y tener una actuación crítica ante la información, publicidad y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.

1. Charlas **“Redes Sociales e Internet”** sobre los riesgos de las nuevas tecnologías. El equipo de salud es consciente de que los alumnos dedican un número elevado de horas a las nuevas tecnologías. Por ello, con el objetivo de que los alumnos reduzcan el tiempo dedicado a ver la televisión, internet y videojuegos y conozcan problemas de salud físicos y mentales que el abuso de televisión y juegos con el ordenador o videoconsolas pueden provocar, se programó una charla para los alumnos de 1º ESO. Esta charla forma parte del Plan Director para la Convivencia y mejora de la Seguridad en los centros educativos y sus entornos, promovido por la Policía Nacional. Tiene una valoración muy positiva.
2. Charla **“Bullying y ciberacoso”** dirigida a alumnos de 1º y 3º ESO, promovida por la Concejalía de Juventud.
3. Charla sobre **“Prevención del juego con apuestas”** dirigida a alumnos de 4º ESO, organizada dentro del Plan Municipal de Adicciones del Ayuntamiento de Cartagena.

6. Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo, tanto de comercio legal como ilegal, así como con la ejecución de determinadas actividades que puedan generar comportamientos adictivos, con especial atención a la anorexia y a la bulimia, contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.

1. Charlas de **“Prevención del consumo de alcohol”**. Debido a la importancia que tiene el consumo





de alcohol entre los adolescentes hoy en día, decidimos realizar otra charla para los alumnos de 2º ESO. Esta charla se encuentra dentro del plan municipal de adicciones del ayuntamiento de Cartagena. Nuestros principales objetivos con esta charla eran conseguir afianzar la personalidad, la capacidad de autonomía y desarrollar habilidades sociales para hacer frente a las presiones grupales y del entorno y a su vez, adquirir una actitud crítica hacia el consumo de drogas y conocer cuáles son los efectos perjudiciales de las drogas sobre el organismo.

2. Charlas de “**Prevención del consumo del tabaco**”. Dentro de las actividades dirigidas a la prevención de consumo de sustancias nocivas entre el alumnado, se programó una charla sobre el tabaco para alumnos de 1º ESO, ya que esta es la edad crítica para el inicio en su consumo. Esta charla se encuentra también dentro del plan municipal de adicciones del ayuntamiento de Cartagena. Nos propusimos el objetivo de afianzar la personalidad, la capacidad de autonomía del alumno y que adquirieran una actitud crítica hacia el consumo de esta droga que le lleve a evitar su consumo.
3. Charlas de “**Prevención del consumo de cannabis**”. Tras la observación y la resolución de problemas relacionados con la salud que se han planteado en el centro en los últimos años y teniendo en cuenta la observación de los profesores y tutores del centro decidimos organizar una charla sobre el consumo de cannabis, dirigidas a alumnos de 3º ESO, ya que algunos alumnos no consideraban que fuese una droga. Nuestro principal objetivo era que los alumnos adquiriesen una actitud crítica hacia el consumo de drogas y conociesen cuáles son los efectos perjudiciales de las drogas sobre el organismo. Esta charla ya se había hecho previamente en el centro y la valoración siempre ha sido muy positiva.

7. Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.

1. Instalación de 26 nuevos **contenedores** para la separación de residuos (envases, papel y cartón). Aunque el centro ya contaba con contenedores, se vió la necesidad de instalar un mayor número ya que eran insuficientes ya que sólo estaban en los patios. Este curso se han instalado en todos los pasillos del centro y sala de profesores. Estos contenedores se han adquirido de forma gratuita a través del ayuntamiento de Cartagena. Son contenedores de la empresa ECOEMBES. Además se ha llevado un seguimiento del buen uso de los contenedores a través de una actividad realizada por alumnos de 1º ESO. Los alumnos han revisado los contenedores, detectando los errores más frecuentes. Posteriormente, han visitado cada una de las aulas explicando el buen uso de cada uno de los contenedores.
2. Campaña solidaria de recogida de **Tapones**. Seguimos colaborando con la Fundación SEUR, para recoger tapones de plástico que posteriormente recoge SEUR y los llevan a una planta recicladora. Con los tapones recogidos se ayuda a niños que padecen enfermedades raras.
3. Campaña de recogida de **Pilas**. Hemos firmado convenio de colaboración con ECOPILAS, para la recogida de pilas usadas.

8. Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.

1. Realización de talleres de Habilidades sociales. Impartidos por el departamento de orientación, con los objetivos de desarrollar la capacidad para elegir las aficiones sin ser influido por el grupo o la publicidad y a su vez reducir el tiempo dedicado a ver la televisión, internet y videojuegos. Otro objetivo importante que pretendemos alcanzar trabajando las habilidades sociales es que los alumnos aprendan a disfrutar del tiempo libre en compañía de otras personas y adquieran habilidades de relación positiva con los demás y sepan establecer vínculos afectivos.





9. Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.

1. Inscripción en el Programa educativo para profesores y alumnos sobre la adolescencia cuyo objetivo es ayudar a chicos y chicas a identificar sus cambios físicos y emocionales durante la pubertad, así como conocer la fisiología de sus cuerpos, el ciclo menstrual y cómo mantener la confianza en ellos mismos. Este programa está promovido por EVAX, Tampax y Ausonia. Se va a trabajar en las tutorías de 1º ESO.

10. Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.

1. Participación en el **Proyecto Salvavidas**. Seguimos participando en el proyecto Salvavidas. El objeto es concienciar al alumnado y sus familias de la importancia de hábitos saludables para la prevención de la muerte súbita así como ofrecer a nuestros alumnos un espacio cardioprotectado. En este curso, se contactó con la Concejalía de Función Pública, Hacienda y Calidad de Vida del Ayuntamiento de Cartagena con el objeto de poder incorporar nuestro desfibrilador dentro de la Red del Ayuntamiento en el Programa "Cartagena, ciudad cardioprotectada". El objeto es que pueda ser usado, no sólo por la comunidad educativa de nuestro centro sino por los vecinos del barrio. Para ello, el ayuntamiento nos ha proporcionado cartelería que se colocará en la entrada del instituto y dentro del centro para su señalización. Además, el ayuntamiento nos ha proporcionado la realización de un curso de formación sobre Primeros auxilios y uso del desfibrilador. El curso es gratuito, para 4 personas del centro y se realizará en el mes de mayo.
2. Participación en el programa **Alerta Escolar**. Se han identificado a alumnos con 4 patologías: cardiopatías, anafilaxia grave, diabetes y crisis epilépticas. La enfermera escolar informará a las familias del programa y sus ventajas.

11. Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.

1. Realización de curso de Primeros Auxilios en el mes de mayo.

Con todas estas acciones hemos conseguido:

La incorporación de conocimientos, actitudes y habilidades que capacitan para el cuidado de la propia salud y la de la sociedad.

El desarrollo de una conciencia crítica para identificar y evitar los riesgos para la salud.

La sensibilización sobre la importancia de la salud para el desarrollo personal.

Cambios realizados en el Programa a lo largo de su puesta en marcha (descripción y explicación):

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)".

Desde 2016 la coordinación se ha ampliado en el número de horas de reducción para organizar estas tareas, ascendiendo actualmente a 2. El horario del Centro incluye, además, una hora complementaria destinada a la reunión semanal de la coordinadora del programa con el equipo directivo.

Se han realizado muchas actividades para la consecución de los objetivos propuestos. Cabe destacar que durante el período de pandemia se priorizaron actuaciones referidas al coronavirus y medidas de prevención y protección. Por otro lado, se tuvieron que anular actividades fuera del centro y acciones en las que no se pudiese garantizar la estancia de seguridad, ya que estaban totalmente prohibidas por los protocolos de Sanidad. Este curso se han podido retomar la gran mayoría de actividades. Se han vuelto a dar charlas presenciales, pudiendo acceder al centro personal ajeno.





Propuestas de mejora:

1. Retomar aquellas propuestas planteadas en la memoria técnica de 2016 que no se han llegado a materializar.
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.
 - 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,..
 - 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.
 - 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.
 - Mejorar y ampliar las secciones del blog de salud.

Propuestas de transferencia y continuidad:

- Las propuestas de transferencia y continuidad quedan recogidas en actuaciones que ya se realizan y se mejorarán en próximos cursos, recogidas en el apartado anterior. El Centro:
- Mantiene la pertenencia al Programa de Deporte Escolar.
 - Participa, todos los años, en el programa institucional de la Consejería de Salud, Argos.
 - Se continúan haciendo campañas anuales para la donación de sangre en colaboración con el Centro Regional de Hemodonación.
 - Siguen 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.
 - 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.

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 que han dado lugar a resultados eficientes y útiles para hacer a nuestros estudiantes conscientes de los muchos aspectos que inciden en el logro de una vida saludable.





Lugar y fecha: En Cartagena, a 22 de abril de 2022

Vº Bº del inspector/a del centro:

Firma de la dirección del centro:

** (firma electrónica, en caso de ser manuscrita deberán añadirse ambos sellos)*

22/04/2022 10:35:55

MARTINEZ MUÑOZ, FRANCISCO

22/04/2022 10:34:39

SALINAS GIL, MARIA ISABEL

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico administrativo archivado por la Comunidad Autónoma de Murcia, según artículo 27.3.c) de la Ley 39/2015. Los firmantes y las fechas de firma se muestran en los recuadros. Su autenticidad puede ser contrastada accediendo a la siguiente dirección: <https://sede.carm.es/verificardocumentos> e introduciendo el código seguro de verificación (CSV) CARM-470a0847-c217-2102-a048-0050569b34e7

