



Región de Murcia  
Consejería de Educación  
Y Formación Profesional

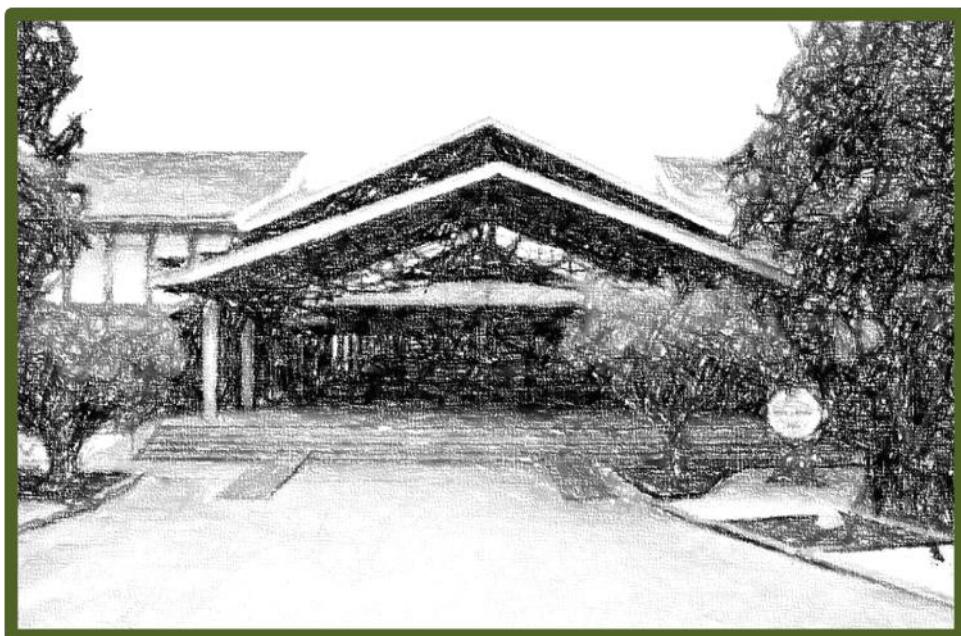


Región de Murcia  
Consejería de Salud

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**“EL IES BEN ARABI: PROMOTOR DE LA SALUD,  
ESTAR SANOS ESTÁ EN NUESTRAS MANOS”**

**ACTIVIDADES 2025-2026**



Plan de Educación  
para la Salud  
en la Escuela



IES BEN ARABÍ

## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente documento detalla las actividades y actuaciones relacionadas con educación para la salud que se van a llevar a cabo en el IES BEN ARABÍ durante el curso 2025/26. Estas actividades constituyen una revisión y actualización de las recogidas en el Plan de Salud del curso 2024/25, documento fundamentado en el Proyecto de Educación para la Salud que se realizó durante el curso 2013/14, en el cual, a través de encuestas pasadas al alumnado, se identificaron las necesidades en educación para la salud, se determinaron unos objetivos y se definieron unas actividades que permitieran alcanzar dichos objetivos. Algunas de las actividades que se determinaron en aquel proyecto, perduran en el presente documento, o han sido actualizadas al contexto del curso actual. Para identificar las necesidades en salud que tienen nuestros alumnos hemos utilizado diferentes instrumentos:

- Estudios realizados a través de encuestas de nivel nacional realizadas por los Ministerios de Sanidad, Agricultura, Consumo, Dirección General de Tráfico, entre otras, sobre los diferentes hábitos de vida (alcohol, sexo, alimentación, etc.) en adolescentes.
- El conocimiento que tienen los propios tutores y profesores, tras la observación y la resolución de problemas relacionados con la salud que se han planteado en el centro en los últimos años, como, por ejemplo, el análisis del almuerzo que traen los alumnos.
- Las inquietudes que los propios padres y madres nos han hecho llegar sobre hábitos de vida saludables.
- Los propios alumnos muestran sus intereses sobre diferentes temas de salud.
- En el curso 2021-2022 se realizó en el Centro el estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), reconocido como estudio colaborador por la OMS, que tiene como objetivo conocer los estilos de vida y la salud de los adolescentes escolarizados y el contexto social. La finalidad es que este conocimiento permita diseñar estrategias de intervención orientadas a la promoción de la salud en el IES Ben Arabí.

## **2. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

Los contenidos seleccionados o priorizados sobre los que versa nuestro Proyecto, son:

### **BLOQUE 1: Alimentación responsable y trastornos derivados de malos hábitos.**

- Nutrición y alimentación.
- Alimentación saludable.
- Prevención de trastornos de la conducta alimentaria.

### **BLOQUE 2: Sexualidad y consumo de sustancias nocivas**

- Prevención de hábitos nocivos y consumo de drogas.
- Educación afectivo - sexual.
- Prevención de embarazos no deseados.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual y VIH-SIDA.

#### **BLOQUE 3: Higiene corporal y postural**

- Hábitos higiénicos corporales.
- Salud bucodental.
- Salud visual y auditiva.
- Higiene postural: prevención de lesiones.

#### **BLOQUE 4: Ejercicios físico y mental; habilidades sociales y tecnologías**

- Tiempo libre alternativo: ocio no sedentario.
- Salud mental en la adolescencia: habilidades sociales.
- Los riesgos del uso de las nuevas tecnologías.

#### **BLOQUE 5: Primeros auxilios, RCP y educación vial**

- Educación vial.
- Primeros auxilios. Prevención de riesgos.

#### **BLOQUE 6: Salud ambiental**

- Salud ambiental. Los plásticos
- Separar para reciclar: lo que tú puedes.
- El cambio climático y sus efectos sobre la salud.

### **3. OBJETIVOS DEL PROYECTO.**

*En el ámbito de la Nutrición y Alimentación (Bloque 1), los objetivos específicos son:*

- 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.
- Ser conscientes de la importancia de realizar un desayuno completo y saludable en casa, antes de venir al instituto. Para ello, se han ofrecido siempre diferentes opciones de desayuno saludable, qué frutas o qué

almuerzo es el más adecuado, usando también como base los conocimientos adquiridos en algunas áreas.

- Conocer las enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.
- Conocer los hábitos de alimentación poco saludables que se dan con frecuencia en las sociedades desarrolladas, por ejemplo, el consumo al alza de comida basura y la ingesta excesiva de grasas y proteínas.

*En el ámbito de la **Educación afectivo – sexual (Bloque 2)**, los objetivos específicos son:*

- Respetar las diferentes orientaciones sexuales individuales.
- Identificar los mitos y las falsas creencias relacionadas con la sexualidad.
- Conocer los riesgos de mantener relaciones sexuales sin protección: embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, etc.
- Conocer e identificar los distintos métodos anticonceptivos disponibles en el mercado. Saber cómo funcionan, sus ventajas e inconvenientes.
- Promover actitudes no sexistas, rechazando los roles de género discriminatorio que se observan en el entorno.

*Dentro de ese mismo bloque, en el apartado de **consumo de alcohol y/o drogas (Bloque 2)**, los objetivos específicos son:*

- Afianzar la personalidad, la capacidad de autonomía y desarrollar habilidades sociales para hacer frente a las presiones grupales y del entorno.
- Adquirir una actitud crítica hacia el consumo de drogas y conocer cuáles son los efectos perjudiciales de las drogas sobre el organismo.
- Tener la información necesaria y concreta para tomar decisiones sobre el Alcohol y las Drogas.

*En el ámbito de **Higiene corporal y postural (Bloque 3)**, los objetivos específicos son:*

- Conocer la importancia de la higiene buco-dental y adquirir hábitos adecuados de salud buco-dental.
- 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.
- 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.

- Saber cuáles son las posturas correctas para sentarse, dormir, coger cargas del suelo, estar delante del ordenador, etc.
- Conocer las consecuencias negativas para la columna vertebral que puede originar las malas posturas. Ahí se incluye un análisis y una sesión práctica de cómo llevar la mochila y cuánto peso se debe transportar diariamente.

*En el ámbito de **Ejercicio físico y mental; habilidades sociales y tecnologías (Bloque4)**, los objetivos específicos son:*

- Valorar positivamente la lectura como alternativa de ocio.
- Desarrollar la capacidad crítica para elegir las aficiones sin estar influido por la moda, la sociedad y la publicidad.
- Reducir el tiempo dedicado a ver la televisión, internet y videojuegos.
- Peligros y consecuencias del consumo excesivo de los videojuegos online, Internet, Redes sociales,... Uso no es lo mismo que abuso...
- Disfrutar del tiempo libre en compañía de otras personas y realizar ejercicio físico
- Adquirir habilidades de relación positiva con los demás y establecer vínculos afectivos.

*En el ámbito de **Primeros auxilios, RCP y educación vial (Bloque 5)**, los objetivos específicos son:*

- Conocer aquellas situaciones y actitudes que pueden resultar peligrosos en la circulación y provocar accidentes.
- Saber las consecuencias y estadísticas relacionadas con los accidentes (mortalidad, reducción de la calidad de vida, etc.)
- Saber actuar ante una emergencia; uso del desfibrilador semiautomático, cómo hacer una RCP.

*En el ámbito de **Salud ambiental (Bloque 6)**, los objetivos específicos son:*

- Mejorar la salud de las personas, reduciendo las enfermedades dependientes del entorno a través de la adopción de hábitos saludables de forma continuada.
- Asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles.
- Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos,

seguros, resilientes y sostenibles.

*En definitiva, los **objetivos generales** que pretendemos alcanzar con nuestro Proyecto, a través de los objetivos específicos son:*

- Incorporar conocimientos, actitudes y habilidades que capaciten para el cuidado de la propia salud y la de la colectividad.
- Promocionar la salud como un valor apreciado por el alumnado, con el fin de que adquieran hábitos saludables para su bienestar físico y para su entorno.
- Enseñar a valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, eligiendo las opciones más adecuadas para evitarlas y colaborando con otros grupos sociales para superarlas.

## 6. ACTIVIDADES

Dentro de las actividades que se van a realizar vamos a diferenciar dos tipos: actividades curriculares y actividades extracurriculares y complementarias.

Las **actividades curriculares** forman parte del currículo de las diferentes áreas y, por tanto, son actividades que forman parte de la programación de estas asignaturas.

Como posible orientación en cuanto a la distribución de los bloques de contenidos por niveles y temporalización:

CONTENIDOS	NIVELES	TEMPORALIZACIÓN
<b>BLOQUE 1</b>  ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	2º ESO	PRIMER TRIMESTRE
<b>BLOQUE 2</b>  PROGRAMA ARGOS: PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL  PREVENCIÓN DE HÁBITOS NOCIVOS Y CONSUMO DE DROGAS. PROGRAMA ALTACAN  RELACIÓN AFECTIVO – SEXUAL	1º ESO  2º ESO, 3ºESO Y 4º ESO  3º Y 4º ESO	PRIMER TRIMESTRE  SEGUNDO TRIMESTRE  PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE
<b>BLOQUE 3</b>  HIGIENE CORPORAL, BUCO-DENTAL, AUDITIVA E HIGIENE POSTURAL	1ºESO Y 2º ESO	TODO EL CURSO
<b>BLOQUE 4</b>  TIEMPO LIBRE ALTERNATIVO  LOS RIESGOS DEL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	4º ESO  3º ESO	TODO EL CURSO  TERCER TRIMESTRE

HABILIDADES SOCIALES. INTELIGENCIA EMOCIONAL	4º ESO	SEGUNDO TRIMESTRE
<b>BLOQUE 5</b>  PRIMEROS AUXILIOS, RCP	4º ESO	SEGUNDO TRIMESTRE
<b>BLOQUE 6</b>  SALUD AMBIENTAL	TODOS	TODO EL CURSO

Las **actividades extracurriculares y complementarias** se desarrollan mayoritariamente a través de la tutoría, formando parte de la programación de tutoría del departamento de Orientación y las **actividades estructurales de Centro** para desarrollar a lo largo de todo el curso o en algún momento puntual del mismo.

Dentro de las actividades o actuaciones extracurriculares desarrolladas principalmente a través de la tutoría:

ACTIVIDAD	Destinatarios	Temporalización
Charlas	Alumnos	Todo el curso
Presentaciones sobre hábitos saludables	Alumnos	Todo el curso

#### Charlas:

CONTENIDO	NIVEL	RECURSOS HUMANOS	TEMPORALIZACIÓN	BLOQUE
PREVENCIÓN DEL JUEGO	4º ESO	PLAN MUNICIPAL ADICCIONES	PRIMER TRIMESTRE	4
HEMODONACIÓN	4º ESO	Dª Antonia Mª Gómez Simón, responsable del Departamento de promoción del Centro de Hemodonación	SEGUNDO TRIMESTRE	4
PREVENCIÓN CONSUMO DE CANNABIS	2º ESO	PLAN MUNICIPAL ADICCIONES	SEGUNDO TRIMESTRE	2
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL	1º ESO	PLAN MUNICIPAL ADICCIONES	SEGUNDO TRIMESTRE	2
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y VAPEO	2º ESO	PLAN MUNICIPAL ADICCIONES	PRIMER TRIMESTRE	2
PLAN DIRECTOR: REDES SOCIALES E INTERNET	1º ESO	POLICÍA NACIONAL	SEGUNDO TRIMESTRE	4

DISCRIMINACIÓN RACIAL	1º ESO	AYUNTAMIENTO DE CARTAGENA SERVICIOS SOCIALES	SEGUNDO TRIMESTRE	4
BULIYING Y CIBERACOSO	1º Y 3º ESO	CONCEJALÍA DE JUVENTUD	TERCER TRIMESTRE	4
PRIMEROS AUXILIOS	4º ESO	ENFERMERA ESCOLAR	PRIMER TRIMESTRE	5
REDES SOCIALES	3º Y 4º ESO	CONCEJALÍA DE JUVENTUD	TERCER TRIMESTRE	4
OCIO Y TIEMPO LIBRE	3º ESO	CONCEJALÍA DE JUVENTUD	TRECER TRIMESTRE	4
PARTICIPACIÓN CON EL CONSEJO DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA	3º y 4º ESO	DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN	PRIMER TRIMESTRE	2
SESIONES DE TUTORÍA SOBRE LA AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO	TODOS	TUTORIAS. ORIENTACIÓN	PRIMER, SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	4
RECREOS ACTIVOS	TODOS	ACTIVIDADES DURANTE LOS RECREOS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA. VARIOS DEPARTAMENTOS	PRIMER, SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	4
DEPORTE EN EL IES	TODOS	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	PRIMER, SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	4
MENSTRUACIÓN	1º ESO	ENFERMERA ESCOLAR	TERCER TRIMESTRE	3
ARGOS/ALTACAN	1º, 2º ESO	ENFERMERA ESCOLAR	SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE	2
SALUD MENTAL/EMOCIONAL	3º ESO	ENFERMERA ESCOLAR	SEGUNDO TRIMESTRE	4
ALIMENTACIÓN	2º ESO	ENFERMERA ESCOLAR	SEGUNDO TRIMESTRE	1

#### Actividades estructurales llevadas a cabo en el centro.

Tema	Actividad	Niveles	Temporalización	Bloque
Separación de residuos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de islas de reciclaje con contenedores para envases, papel y</li> </ul>	Todos	Todo el curso	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>orgánico</li> <li>Revisión de los contenedores azules (papel y cartón) y amarillos (envases) en todos los pasillos por alumnos de 1º de ESO, periódicamente para comprobar su efectividad</li> </ul>	1º ESO	Todo el curso	
<b>Bullying</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de cartelería</li> </ul>	2º y 3º ESO	Primer trimestre	4
<b>Tablón Educación para la Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición de material elaborado de diferentes temas de salud.</li> </ul>	Todos	Todo el curso	1,3,4,5,6
<b>Buzón help</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alumnos, de manera discreta, pueden informar de situaciones de violencia o acoso.</li> </ul>	Todos	Todo el curso	4
<b>Recogida de tapones solidaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en el proyecto “Tapones para una nueva Vida”, que promueve la Fundación SEUR y que ayuda a niños con graves problemas de salud.</li> </ul>	Todos	Todo el curso	6
<b>Recopilador de pilas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Centro colabora con ECOPILAS, que gestiona la correcta gestión de los residuos. que también Implica beneficios para el Medio Ambiente.</li> </ul>	Todos	Todo el curso	6
<b>Aparcabicicletas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenimiento y fomento de un “aparcabicicletas”, facilitando que los alumnos y los profesores vengan al instituto en bicicleta y la puedan</li> </ul>	Todos	Todo el curso	6

	aparcar de forma cómoda y segura; fomentando la realización de ejercicio físico.			
<b>Agenda escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de una agenda escolar para divulgar hábitos de vida saludable</li> </ul>	Todos	Todo el curso	Todos
<b>Hemodonación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizada colaboración con centro Regional Hemodonación en el de</li> </ul>	4º ESO y Bachillerato, profesorado, PAS, padres y vecinos del centro	Segundo trimestre	4
<b>Campeonatos deportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantienen a los alumnos en forma y promocionan la relación con otros Centros</li> </ul>	Todos	Todo el curso	4
<b>Curso de manipulador de alimentos y gestión de alérgenos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquieren conocimientos para la realización de unas buenas prácticas higiénicas en la manipulación de los alimentos.</li> </ul>	4º ESO, 1º Y 2º de Bachillerato	Segundo trimestre	1
<b>Desayuno saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizado por el equipo de Educación de la salud en colaboración con el AMPA y alumnos de 2º de Bachillerato</li> </ul>	Todos	Día del centro	1
<b>Recogida de cartuchos de impresora usados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en el proyecto Kucho</li> </ul>	Todos	Todo el año	6

## 7. BIENESTAR DIGITAL

Las herramientas digitales abren un sinfín de oportunidades para el aprendizaje, la comunicación y el desarrollo personal. Pero su uso requiere conocimiento y responsabilidad para minimizar los riesgos, atendiendo a los siguientes **objetivos**:

- Fomentar un uso seguro y saludable de las tecnologías a la comunidad educativa.

- Establecer medidas concretas para limitar el uso excesivo o inadecuado de los dispositivos digitales.
- Promover un equilibrio entre actividades digitales y analógicas, reduciendo el uso pasivo.
- Gestionar el uso eficiente y sostenible de los recursos tecnológicos.

Para la consecución de estos objetivos principales, en el Programa de Educación se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

### **7.1. Tiempo máximo de uso de dispositivos digitales del alumnado tanto dentro como fuera del centro**

#### **Objetivo:**

Desarrollar en el alumnado la capacidad de gestionar de forma autónoma y equilibrada el uso de dispositivos digitales, limitando el tiempo de pantalla el tiempo necesario para el aprendizaje en el centro y a un máximo orientativo de 2 horas de ocio digital al día fuera del centro, garantizando el descanso, el rendimiento académico y la salud física y emocional.

#### **Debemos distinguir:**

- **Pantalla activa/educativa (centro):** hacer tareas, investigar, programar, crear presentaciones, editar video, etc.

#### **Actividades:**

1. Realizar pausas visuales cada 20-30 min seguidos de uso de pantallas.
2. Evitar varias asignaturas seguidas con trabajo de pantallas.
3. Intentar que no más del 50% del tiempo lectivo diario dependa de pantallas.
- **Pantalla pasiva/ocio (casa): redes sociales, videojuegos, etc.**

#### **Actividades:**

1. Fomento de las pantallas como herramienta, no como centro de la vida.
2. Poner en valor la importancia de hacer deporte, teatro, escuchar música y tocar instrumentos, salir con los amigos, disfrutar de la familia, estudiar y dormir bien para la salud.
3. Elaboración de ficha y gráfico de tiempo dedicado a los diferentes dispositivos y redes.
4. Día sin pantallas y reflexión posterior. Enganche y autorregulación.
5. Reto, no usar durante 1 semana el móvil, 1 hora antes de dormir y comprobar el descanso y beneficio para la salud.
6. Charla para las familias sobre el uso de dispositivos.

### **7.2. Directrices para el desarrollo de pausas activas o actividades no digitales.**

#### **Objetivo:**

Favorecer el bienestar físico, emocional y cognitivo del alumnado mediante la realización de pausas activas y actividades no digitales que reduzcan la fatiga derivados del uso de pantallas, mejoren la atención y concentración, y promuevan hábitos de vida saludables.

#### **Actividades:**

1. Estiramientos suaves.
2. Mirar cada 20 min a una distancia de 6 m, enfocando objetos lejanos y parpadear.

3. Respiración consciente.
4. Escuchar música relajante

### **7.3. Campañas de sensibilización sobre los riesgos del uso excesivo de dispositivos digitales.**

**Objetivo:** Promover un uso crítico, equilibrado y saludable de los dispositivos digitales en la comunidad educativa, educiendo el consumo pasivo (ver videos, redes o juegos sin propósito educativo) y fomentando un uso activo, creativo y responsable de la tecnología.

#### **a) VIDEOJUEGOS**

##### **Objetivos:**

- Desarrollar hábitos saludables y equilibrados en el uso de los videojuegos.
- Potenciar el pensamiento crítico y la reflexión sobre los contenidos digitales.

##### **Contenidos:**

- Concienciación sobre la importancia de establecer límites de tiempo, espacios y tipos de juego.
  - Integración de los videojuegos como una actividad lúdica complementaria a otras experiencias (deporte, lectura, convivencia social).
  - Análisis crítico sobre los mensajes, valores y estereotipos presentes en los videojuegos.
  - Reconocimiento de la diferencia entre ficción y realidad.
  - Reflexión sobre el impacto que pueden tener en relación con nuestras actitudes y comportamientos.
  - Contratos para establecer unas normas y promover el comportamiento de cumplirlas en familia. (INCIBE)

##### **Actividades:**

1. Elaboración de infografías sobre uso seguro de videojuegos utilizando la Guía ISAK de INCIBE.
2. Identificación de publicidad encubierta, gameplays manipulados en videos, imágenes o clips cortos. Recursos INCIBE.
3. Aprender a configurar control de amigos y privacidad en diferentes dispositivos. Guías de configuración INCIBE.

#### **b) CONTROL PARENTAL**

##### **Objetivos:**

- Capacitar a los padres en la protección efectiva de la configuración de los controles mediante el uso del código PIN o contraseña.
- Sensibilizar sobre el uso del PIN para el filtrado de contenidos inapropiados.
- Promover el entendimiento del control parental asegurado por PIN como soporte, no como sustituto de la mediación.

##### **Actividades:**

1. Charlas para familias sobre control parental y supervisión en paralelo del taller para alumnos con el objetivo de establecer un “Plan digital Familiar” (INCIBE).

2. Análisis de casos de situaciones de riesgo (INCIBE).

**c) USO EXCESIVO DE LAS TIC**

**Objetivos:**

- Concienciar sobre los riesgos del uso excesivo de las tecnologías
- Fomentar un uso responsable y equilibrado de los dispositivos digitales.
- Prevenir la dependencia tecnológica y promover la autorregulación.
- Desarrollar la gestión emocional ante el uso de las pantallas.
- Implicar a las familias y al profesorado en la educación digital saludable.

**Actividades: desarrolladas en tutoría.**

1. Presentaciones con Vídeos
2. Juegos tipo misión (INCIBE)
3. Simuladores de ciberataques (INCIBE)
4. Test de competencia digital y ciberseguridad (INCIBE)
5. Elaboración de carteles sobre hábitos de uso responsable
6. Lectura de la guía de bienestar digital
7. Realización de infografías sobre pautas para autorregulación y uso equilibrado de pantallas.
8. Charlas y talleres de personal externo al centro.
9. Difusión a las familias de materiales elaborados en el centro a través del blog de la salud, la página web del centro, Instagram y el correo electrónico.

**d) Prevención del juego con apuestas online**

**Objetivo:**

- Fomentar una actitud crítica y contraria a las apuestas antes de que se den las primeras experiencias, lo que ayudará a retardar la edad de inicio, evitando o reduciendo la presencia de creencias favorables al juego, como son las expectativas de éxito y la baja percepción del riesgo.

**Actividades:**

- Charlas sobre prevención del juego con apuestas impartidas por personal externo al centro.
- Actividades para poner de manifiesto la baja probabilidad de éxito en los juegos de azar.

**8. PROPUESTAS DE ACTUACIÓN**

Las propuestas de actuación para el nuevo curso escolar 2025-2026 se deben considerar desde principio de curso. Hay campañas ya puestas en marcha que siempre van a ser importantes para el desarrollo físico, personal y mental de los componentes del centro, por ejemplo, el reciclaje, la igualdad de oportunidades, la alimentación...aspectos fundamentales para convertirse en un ciudadano consciente y activo en la sociedad actual.

Nuestras propuestas, por lo tanto, van encaminadas a la continuación y renovación de las campañas hechas hasta la fecha y de la inclusión de cualquier campaña nueva que pueda ser

beneficiosa para los integrantes de la vida escolar.

Dichas actividades o actuaciones son:

**Continuar y mantener la campaña de información sobre prevención de infecciones y adopción de hábitos de vida saludable**

Con el **objetivo principal** de que nuestros alumnos aprendan que es necesario tener una higiene adecuada para evitar infecciones.

**Continuar y mantener la campaña de separación de residuos en el centro**

Con el **objetivo principal** de que nuestros alumnos aprendan que es necesario tener una higiene urbana adecuada para mantener limpio el medioambiente, hemos decidido impulsar la concienciación sobre **el reciclaje** en el centro. Queremos que los alumnos aprendan **a reducir** la cantidad de basura que tiran, que sean conscientes de que hay que **separar** adecuadamente para poder reciclar, que sepan que este proceso de reciclaje **ahorra materias primas**, agua y energía. Queremos recordarles en qué contenedor hay que depositar cada sustancia y hacer hincapié en donde hay que depositar las sustancias peligrosas como ordenadores, móviles,baterías, aceite etc

**Participar en el Programa de recogida de cartuchos vacíos de impresora Kucho**

A través del programa se recuperan gratuitamente cartuchos para reutilizarlos de nuevo, que sirve además para la concienciación del reciclaje en los alumnos, y que incluye contenido didáctico para su difusión. Diversos estudios manifiestan que un 80% de los cartuchos vacíos de impresora, se tiran directamente a la basura, con la contaminación que ello comporta en el Medio Ambiente, por plásticos, metales y demás contaminantes. La mejor forma de revertir esta situación es la educación y concienciación de los más jóvenes, y éste es precisamente el objetivo del Proyecto Recicla-T de Kucho.

**Organizar un cross escolar**

Organizar **un cross escolar** en los alrededores del centro en enero con premios que se podrían entregar a los alumnos en el día del centro. **Nuestro mayor objetivo** con esta actuación sería conseguir que los alumnos dediquen menos tiempo a las actividades sedentarias y pasen más tiempo al aire libre practicando alguna actividad deportiva y de esta manera potencien los hábitos de vida saludables.

**Deporte escolar**

Se realizarán actividades extraescolares en el Centro los lunes y miércoles por la tarde organizadas por el AMPA como baloncesto, voleibol, bádminton y, actividades complementarias como senderismo para 1º y 2º de ESO, orientación en la naturaleza y actividades náuticas en 3º de ESO, esquí en 4º de ESO y descenso de río y escalada en 1º de Bachillerato, organizadas por el departamento de Educación Física. Por último, como actividades externas del programa de Deporte Escolar y organizadas por el Ayuntamiento de Cartagena se participará en un Cross Escolar y en actividades de escalada.

## **Conectar con las familias**

Se propone a las familias actividades que pueden realizar online y que ayudarían a sus hijos en la elección de sus actividades de ocio y tiempo libre. Existe en el IES un tablón informativo situado en el pasillo de la cantina y de la sala de profesores que pone a los alumnos al día de todas las **opciones y la oferta de ocio** (programa T-LA de la Concejalía de Juventud, por ejemplo) y que se actualiza por los propios corresponsales que se ofrecen al comienzo de cada año escolar. También se organizarán junto con el AMPA charlas para los padres con la finalidad de promocionar la **salud emocional** en los adolescentes, la **alimentación saludable** y la prevención de adicciones.

## **Charlas para profesores**

Se realizarán charlas para mejorar las conductas erróneas ante situaciones adversas planteadas dentro del aula, gestionar el estrés y dar herramientas en el **manejo de emociones** y otros temas de interés como los **cuidados de la voz**.

## **Actividades extraescolares.**

Con la **finalidad de fomentar la práctica del deporte** no solo entre nuestros alumnos sino también entre sus familias, hemos pensado en **ampliar las ofertas de actividades deportivas extraescolares** dirigidas a alumnos, profesores y padres. Entre estas actividades incluiríamos por ejemplo zumba, Pilates, bádminton o también fomentar la práctica del ajedrez. **El objetivo principal** es conseguir que las familias se impliquen en inculcarles a sus hijos hábitos de vida saludables y de esta manera nos ayuden en nuestra labor.

## **Mejorar el entorno del centro en los recreos.**

Con el **objetivo** de mejorar el entorno del centro en los recreos se propone realizar **recreos activos**: desde diferentes departamentos se propone la realización de actividades durante los recreos para mejorar la convivencia y además socializar a aquellos alumnos que están más descolgados y les cuesta integrarse en el centro. Se realizarán talleres como: tenis de mesa, baloncesto 3X3 y badminton dentro del Programa Deporte Escolar, campeonatos de fútbol y coro de francés, arte/dibujo manga y poesía libre.

## **Incluir en nuestro blog recetas saludables**

Con el **objetivo principal de evitar** que nuestros alumnos se inicien en el consumo de **alcohol** y a su vez darles **alternativas de bebidas sanas y saludables**, hemos pensado en mejorar nuestro blog incluyendo recetas de bebidas saludables elaboradas con frutas y con verduras. Estas bebidas, según sus ingredientes, podrán recomendarse para tomarlas antes o después de realizar ejercicio físico, o según el tipo de ejercicio realizado, se podrán tomar unas u otras. También se incluirán recetas saludables.

## **Continuar con la campaña contra el acoso escolar o bullying /cyberbullying.**

Con el fin de que los alumnos de nueva incorporación se familiaricen con nuestra campaña ante el acoso, pretendemos relanzar esta campaña, utilizando los materiales realizados en años anteriores y diseñando otras actividades, siempre resaltando el papel tan importante que tienen los testigos como pieza clave para evitar estas agresiones.

## **“Yo Aprovecho” contra el desperdicio de alimentos.**

Al realizar la actividad “Una llamada de atención”, nos dimos cuenta de la cantidad de alimentos que los alumnos tiraban a la basura sin tocar y a medias y nos pusimos como **objetivo realizar en un futuro una campaña contra el desperdicio de alimentos**. Los profesores de EF se han dado cuenta de que los alumnos a veces no se comen su almuerzo y no sólo eso, si no que desperdician esos alimentos que podrían compartir con los compañeros. Para dar ejemplo, otros años se ha llevado a la Casa Cuna, situada muy cerca de nuestro IES, los alimentos que no ingirieron nuestros alumnos en el desayuno saludable del día del Centro: yogures, fruta,...

## **Elaboración de nuevos monográficos sobre alimentación**

Para completar los ya existentes. Sobre todo, las relacionadas con la prevención de la obesidad infantil.

## **Continuar con la participación en el PROGRAMA ARGOS/ALTACAN**

Este programa ha estado presente en estos últimos cursos en el Programa de Salud y creemos que es una buena forma de poner a los alumnos en contacto con la ENFERMERA ESCOLAR, de darles pautas de actuación y respuesta ante dos de los temas más preocupantes en la sociedad actual, por la temprana edad en la que los alumnos empiezan a tener contacto con el alcohol y las drogas. El programa se centra en dos niveles concretamente: primero y segundo de ESO.

## **9. MATERIALES ELABORADOS**

Los materiales o recursos no solo van destinados a los alumnos del centro, sino también a las familias, profesores y tutores. Consideramos que la mejor y más eficaz forma de difundir estos contenidos y, que lleguen a todos los miembros de la comunidad educativa, es utilizar la página web de nuestro centro: <http://www.benarabi.org/> y el Instagram.

Esta página tiene un apartado específico, denominado “Educación para la Salud” que nos enlaza directamente con un blog creado para este fin: <https://sites.google.com/site/benarabisalud/>. Una vez en el blog, los materiales están distribuidos de la siguiente manera:

Enlaces	Contiene enlaces institucionales y divulgativos, sobre distintos aspectos de la salud, tanto en castellano, como en inglés y francés.
Materiales para alumnos, profesores y familias	Este apartado incluye artículos de periódicos, revistas y material expresamente preparado para trabajar con los alumnos en clase. Ejemplo: Pautas para alumnos ante el acoso escolar. Pautas para profesores ante el acoso escolar. Pautas para padres ante el acoso escolar. Curiosidades sobre el reciclaje. El reciclaje de pilas y vidrio.
Efemérides	Contempla los días conmemorativos a nivel mundial o nacional, distribuidos mensualmente, para adquirir conocimiento de ello y divulgar la necesidad de acciones personales y sociales para

	<p>la mejora de la salud individual y colectiva.</p> <p>Ejemplo: Día nacional del Autismo Día de la Epilepsia</p>
Actividades	<p>En esta sección, figuran las actuaciones que, dentro del Plan de Educación para la Salud, se realizan con los alumnos.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Donación de sangre</li> <li>Uso del Desfibrilador</li> <li>Nuevos contenedores</li> <li>Campaña sobre el reciclaje.</li> </ul>
Recetas	<p>En esta sección se incluyen algunas recetas interesantes que los alumnos pueden probar y que contribuyen a una mejora de los hábitos de alimentación.</p> <p><a href="https://sites.google.com/site/benarabisalud/recetas">https://sites.google.com/site/benarabisalud/recetas</a></p>
Noticias	<p>En esta sección se recogen todas las charlas que los alumnos van recibiendo a lo largo del curso para que los padres estén informados de ellas y de los objetivos que se pretenden alcanzar.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participación en el programa ARGOS,</li> <li>Charlas de alcohol y drogas</li> <li>Charla de higiene postural</li> <li>Charlas del plan director</li> <li>Charlas de primeros auxilios</li> <li>Charla del tabaco</li> <li>Charla de trastornos alimentarios</li> <li>Charlas sobre el uso y el abuso del teléfono móvil</li> <li>Charlas sobre hemodonación</li> </ul>