

Autora

Flores Martínez, María del Pilar

Título

Proyecto de Escuelas Saludables: Fomento de Actitudes Saludables

Resumen

En el Colegio en el que trabajo, venimos desarrollando en estos años un proyecto de escuelas saludables. Tenemos alumnas y alumnos de diferentes barriadas de Córdoba y queremos ofrecer desde la educación y el currículo transversal los valores de la educación para la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no exclusivamente como la ausencia de afecciones o enfermedades, de acuerdo con su Carta Magna. La OMS considera que la salud es un derecho humano fundamental, y en consecuencia, todas las personas deben tener acceso a los recursos sanitarios básicos.

Las carencias en vivienda, educación, ingresos, influyen de manera importante, sobre la salud, siendo factores esenciales que determinen el estado de bienestar y calidad de vida de una población en un entorno determinado. Los procesos de exclusión y marginación social limitan el acceso o utilización que las personas hacen de los servicios sanitarios. Por ello, las intervenciones dirigidas a mejorar las condiciones de vida contribuyen a optimizar la salud de las personas, a la vez que favorecen su integración.

En este sentido, los grupos socioeconómicos más desfavorecidos presentan características que los hacen susceptibles de una salud deficitaria. Otras variables como el género, la edad, la clase social, la etnia o el área geográfica son también factores de riesgo sobre la salud.

Parece evidente el hecho de que pertenecer a grupos étnicos minoritarios influye en la aparición de desigualdades específicas en salud. Estas desigualdades se derivan, no sólo de las variables socioeconómicas, sino también de las barreras de acceso a los servicios sanitarios y la utilización poco efectiva de los mismos por falta de adaptación e incluso por discriminación.

Los procesos de exclusión social y marginación social tienen mayor incidencia en aquellos grupos, que por su condición de minoría, no participan activamente en los distintos espacios y ámbitos de la vida pública.

La necesidad de poner en práctica este programa empieza por **Identificar el problema** y se encuentra entre otros:

- Desnutrición del niño escolar.
- Higiene personal deficiente en el cuerpo y vestimenta.
- Niños que llegan sin desayunar o con hambre.
- Niños infectados con piojos.
- Adicción temprana a las drogas y alcohol.
- Problemas de salud oral, como caries.

Palabras clave

Desarrollar la autonomía y auto-cuidado de la salud.

Texto

A. JUSTIFICACIÓN

Se debe tener en cuenta que la edad escolar es clave en la vida de los niños y de las niñas y que la escuela tiene un papel esencial en la elaboración de las aptitudes y actitudes que permiten tomar decisiones saludables que cuidan de sí mismos y de los demás. Es en la infancia y, muy particularmente en la edad escolar, donde se moldean las preferencias, costumbres y estilos personales de cada persona. En la síntesis de las experiencias y vivencias de los años escolares, el niño y la niña adquirirán y construirán las capacidades subjetivas, cognitivas y motrices que determinarán en gran medida su capacidad futura para ser y estar en el mundo. Es por ello que cuanto más integrales y sostenidas sean las intervenciones para promover el desarrollo de pautas de auto-cuidado y estilos de vida saludables, más positivos y duraderos serán sus efectos.

B. OBJETIVOS

- Despertar actitudes y desarrollar hábitos que conduzcan a comportamientos de vida saludable.
- Impulsar actividades para la promoción de comportamientos saludables en alimentación y nutrición que incluyan buenas prácticas de higiene y actividad física.
- Promover buenos hábitos alimentarios.

C. ACTIVIDADES

1. TALLER DE COCINA.

El objetivo es tener contacto con un contexto social como son las recetas de cocina.

A través de la manipulación, los niños y las niñas tomarán contacto con productos naturales y propios de la comarca. Servirá de motivación para escribir pequeñas recetas que formarán parte, al final de curso, de un librito de

cocina. Para ello, contamos con la participación de las madres de los chicos/as que un día a la semana vienen a trabajar en nuestro centro y a ayudarnos en este proyecto.

Además, estamos contribuyendo a potenciar una alimentación más sana y equilibrada.

2. ESCUELA DE MADRES Y PADRES.

Actualmente, esperamos de la escuela el que el alumnado alcance el máximo desarrollo de su personalidad, la participación plena y activa en la sociedad, la formación en el respeto y derechos sociales y libertades democráticas.

Promover la educación de nuestros alumnas/os hoy en día supone participar en la escuela, pero esto no puede conseguirse al margen de lo que pasa en la familia, ni tampoco al margen de los medios de comunicación y el entorno social.

Y este punto es muy importante, el entorno social, ya que nuestras/os alumnas/os de las zonas de transformación social (ZNT) necesitan más apoyos humanos y técnicos que el resto y una fuente importante para conseguirlo es la escuela de padres.

3. YINKANA

Con los juegos se pueden conseguir que nuestros alumnos/as descubran un nuevo mundo a través del deporte y la actividad física saludable.

4. ACTIVIDADES LÚDICAS DE NUTRICIÓN

Estos juegos les ayudan a las/os niñas/os a aprender los cinco diferentes grupos alimenticios y los alimentos que componen esos grupos alimenticios. Los/as niños/as tienen que mantenerse saludables y recibir todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan. Usaremos juegos, cuentos, actividades para colorear y cortar, y también juegos que existen en Internet para que aprendan a valorar una buena alimentación.

Uno de los juegos es realizar un collage para colgar en el aula. Se les pide a las madres y a los padres, que les den revistas y fotocopias, ya que con pegamentos, cartulinas y tijeras realizaremos un collage de los alimentos más sanos y nutritivos.

Otro juego es realizar una pirámide nutricional en 3D y colorearla con los seis colores y enseñarles la proporción equilibrada que debemos tomar según cada alimento.

5. DEPORTES ALTERNATIVOS.

Las actividades al aire libre y los deportes alternativos siempre han sido un buen fin para la adquisición de hábitos saludables.

D. CRONOGRAMA

| | CURSO ESCOLAR 2014/2015 | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | OCT | NOV | DIC | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN |
| TALLER DE COCINA | | | | | | | | | |
| YINCANA | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES DE NUTRICIÓN | | | | | | | | | |
| ESCUELA DE PADRES | | | | | | | | | |
| DEPORTES ALTERNATIVOS | | | | | | | | | |

E. EVALUACIÓN

Cuando empezamos con este proyecto, nos planteamos como saber si estaba funcionando. Para ello, llevamos a cabo la observación directa, cuestionarios y planillas que realizan tanto los alumnos/as como sus progenitores.

Planilla. Encuesta de consumo.

| Alimentos | Consumo | | Frecuencia | | | Descripción de la unidad de medida | Número de veces |
|-----------|---------|----|------------|---------|---------|------------------------------------|-----------------|
| | Sí | No | Diario | Semanal | Mensual | | |
| - | | | | | | | |
| - | | | | | | | |
| - | | | | | | | |

Llevamos a cabo cuestionarios elaborados por el programa PERSEO y con ello, observamos que tanto nuestros alumnos/as como sus progenitores están adquiriendo buenos hábitos. Con estas planillas, con la observación directa y midiendo cuantos alumnos/as se apuntan a las actividades extraescolares podremos sacar un porcentaje de alumnos/as que llevan buenos hábitos tanto en materia deportiva como de alimentación.

Se realizarán gráficas para ver qué porcentaje de alumnos/as según cada ciclo, van adquiriendo los objetivos propuestos.

En la evaluación se ha tenido en cuenta la participación de cada miembro del grupo en las tareas asignadas. Se valora la capacidad para buscar

información y utilizarla para contestar adecuadamente las actividades propuestas. También se valora la presentación de las actividades, si los alumnos realizan deporte, si traen la merienda adecuada o al contrario, traen bollería industrial, y si participan en las actividades deportivas del colegio.

F. CONCLUSION

Es necesario tener una colaboración con la familia para que los hábitos saludables se consoliden. Es cierto que, por diversas circunstancias, es muy difícil la colaboración, pero es ahí cuando los profesionales nos implicamos mucho más en conseguir nuestro objetivo.

El taller de cocina es fundamental, porque se les puede decir a los/as alumnos/as lo que deben comer, pero los hábitos se adquieren mejor cuando ellos/as mismos/as elaboran el producto y lo comen.

Bibliografía

- http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/cuestionarios/cuestionario_2_habitos_alimentarios_familia.pdf
- <http://www.perseo.aesan.msps.es/es/profesionales/secciones/cuestionarios.shtml>
- www.ayuncordoba.es
- www.dipucordoba.es