



# COLEGIO O.D. SANTO DOMINGO DE SILOS

## ESCUELA PROMOTORA DE SALUD

### INTRODUCCIÓN

A todos los niveles se reconoce cada vez más la importancia de la Educación Sanitaria como instrumento imprescindible en la promoción de la salud de las poblaciones, siendo la edad escolar la más adecuada para crear hábitos saludables o incluso modificar aquellos que no lo sean, y el colegio el lugar idóneo para llevar a cabo esta tarea. Tenemos claro que en la edad infantil y adolescencia se fijan los hábitos que nos acompañaran a lo largo de nuestra vida, y que es el colegio el lugar idóneo para el aprendizaje de todo tipo de conocimientos, y entre ellos todos los relacionados con los temas de salud, que, cuidada desde la infancia, nos reportará adultos más sanos.



La "**Escuela Promotora de Salud**" se definió en la L.O.G.S.E. como *"aquella que tiene una visión amplia de los servicios de salud escolar, que incluye la prevención y los exámenes de salud, pero también la participación activa de los alumnos en el desarrollo del curriculum de Educación para la Salud y les enseña a autocuidarse"*. Este concepto es el que hemos desarrollado en nuestro Colegio, incluyendo la Educación para la Salud en el Diseño Curricular de Centro, de modo transversal y multidisciplinar, como parte de una educación integral.

### TRAYECTORIA:

La Dirección del Colegio Obra Diocesana Santo Domingo de Silos ha tenido muy en cuenta la salud de la población infantil a la que atiende. Por este motivo, desde el curso 1981 – 1982, estableció un Servicio Médico permanente atendido por Licenciados en Medicina y Cirugía durante todo el horario escolar, cuyo objetivo es cuidar la salud de los niños, prevenir y tratar los accidentes y prevenir o detectar enfermedades mediante revisiones médicas anuales.



Cuando desde este Servicio Médico, por diversas sugerencias de profesores de Educación Primaria, se plantea a la Dirección la idea de iniciar un proyecto de Educación para la Salud, es aprobado y apoyado desde el primer momento. Poco tiempo después, se incluyó la Educación para la Salud en el Diseño Curricular de Centro, de modo transversal y multidisciplinar, como parte de la educación integral que el Colegio ofrece.

Con el título: "**Una sociedad sana a través de una escuela saludable**", denominamos el Programa de Educación para la Salud que, desde el curso 1991-1992, se ha desarrollado en el *Colegio O. D. Santo Domingo de Silos* de Zaragoza. Se inició hace 25 años, cuando apenas se escuchaba hablar de "salud en la escuela", por la exigencia de un grupo de profesores y del equipo médico del colegio, de inculcar hábitos saludables desde niños y mejorar así la salud de la sociedad del futuro.

Se llega a los padres mediante charlas y conferencias dirigidas a los diversos cursos, a través de la Escuela de padres y por los materiales que elaboran los niños y después llevan a casa, como trípticos. En el curso 2015-16 comienza un taller de formación en afectividad para padres de Educación Infantil dentro de la Escuela de Padres.

## PROYECTOS

Los proyectos que lleva a cabo el colegio como Escuela Promotora de Salud son los siguientes:

### 1. EDUCALIKE:

#### INTRODUCCIÓN

En el curso 2008-2009, iniciamos en el colegio la formación estructurada sobre el buen uso de las nuevas tecnologías a través de *Protégetes* y después de *Educalike*. Todos somos conscientes de que los alumnos hacen un uso diario de Internet pero no saben hacerlo de forma segura, muchas veces no lo utilizan de forma responsable ni conocen las consecuencias que para ellos puede tener una utilización que resulte dañina para terceros.

Este uso inadecuado puede hacer que queden expuestos a muchos riesgos, como los derivados de la falta de privacidad en Internet, y los posibles conflictos de relación que surgen entre los menores y que trascienden a la Red y que cada vez vemos con mayor frecuencia y en niños cada vez más pequeños.





Por otra parte, hay que ser conscientes de que en la actualidad muchos de los conflictos que se producen en las aulas trascienden a Internet y viceversa, y éstos pueden degenerar en un acoso sistemático a través de las nuevas tecnologías, lo que se ve favorecido por el supuesto anonimato que creen disfrutar en la Red. El *ciberbullying* es un problema real y se necesita prevenirlo. Dentro del Proyecto Educativo del colegio, y del “desarrollo integral de la persona” que contempla, es de vital importancia atender la formación de nuestros alumnos en el uso de las TIC desde temprana edad.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A alumnos y familias. En el programa dirigido a **alumnos**, se trabajan distintas temáticas:

#### -INTERNET Y CONECTIVIDAD MÓVIL

-**REDES SOCIALES Y PRIVACIDAD**: Identidad digital, huella digital y reputación en internet

-**SALUD DIGITAL**: El uso saludable de la tecnología.

En las formaciones de **padres**, se abordan las siguientes temáticas en distintas charlas:

- **NUESTROS HIJOS Y EL USO DE INTERNET**: *Smartphones* y tabletas. Problemas y soluciones.
- NUESTROS HIJOS EN LAS REDES SOCIALES**: Reputación digital y formación de la personalidad de los adolescentes en internet.
- **SALUD DIGITAL**: uso saludable de la tecnología. Como acceder a información fiable y verificada.
- REDES SOCIALES**: Privacidad e identidad digital.
- USO, ABUSO, ADICCIÓN Y SOBRESTIMULACIÓN**: Prevenir e identificar.
- INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTERNET**: empatía digital, *ciberbullying* y control de la pareja.

#### CURSO 2017-2018:

Para este curso, están previstas actividades de distinto tipo:

🚦 4º de Primaria: INICIACIÓN EN EL USO RESPONSABLE DE LAS TABLETS.

🚦 6º Primaria: INTERNET Y CONECTIVIDAD MÓVIL.

🚦 2º de ESO: REDES SOCIALES Y PRIVACIDAD. PREVENCIÓN DE CIBERBULLYING.

🚦 4º de ESO: SALUD DIGITAL I: USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA.

🚦 1º de Bachiller: Inteligencia emocional en internet: Empatía digital, ciberbullying y control de la pareja. SALUD DIGITAL II: COMO ACCEDER A INFORMACIÓN FIABLE Y VERIFICADA.

🚦 1º de FPB: INTELIGENCIA EMOCIONAL EN INTERNET: EMPATÍA DIGITAL, CIBERBULLYING Y CONTROL DE PAREJA.

🚦 1º de FPGM y 1º de FPGS: Inteligencia emocional en internet: Empatía digital, ciberbullying y control de la pareja. REDES SOCIALES Y SALUD DIGITAL: IDENTIDAD DIGITAL Y ACCEDER A INFORMACIÓN FIABLE Y VERIFICADA.

🚦 Charlas a **PADRES Y PROFESORES:**

- NUESTROS HIJOS Y EL USO DE INTERNET.
- NUESTROS HIJOS EN LAS REDES SOCIALES.
- SALUD DIGITAL.
- REDES SOCIALES.
- USO, ABUSO, ADICCIÓN Y SOBRESTIMULACIÓN.
- INTELIGENCIA EMOCIONAL E INTERNET.



## 2. PROYECTO ECOSILOS

### INTRODUCCIÓN:

El proyecto “EcoSilos: todos sumamos” parte de la necesidad de mejorar nuestro centro desde un punto de vista medioambiental, de cara a lograr que todos los miembros de la comunidad educativa estén concienciados para conseguir mayores índices de confort pero de forma sostenible.



## OBJETIVOS:

- ✚ Implicar a todos los miembros de la comunidad educativa a mantener el colegio con un aspecto saludable y medioambientalmente sostenible.
- ✚ Conservar y promover el buen uso de las instalaciones del centro: aulas, baños, patios, pasillos.
- ✚ Promover un clima agradable de convivencia en pasillos y zonas comunes, disminuyendo los niveles de ruido en momentos como intercambios de clase y subidas / bajadas al recreo.
- ✚ Crear un sistema colaborativo de separación de papel y residuos para su posterior reciclaje. Implementar medidas de ahorro de papel, energía y agua

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El proyecto “EcoSilos” se aplica en todas las instalaciones del centro, mostrando especial interés en las aulas, pasillos, zonas de aseos y patio. Para el correcto desarrollo del mismo es muy importante la implicación de toda la comunidad educativa: personal docente, personal de administración y servicios, personal de limpieza, servicio de mantenimiento, personal del comedor, miembros de la APA y alumnado.

## ACTIVIDADES:

**1. Formación y concienciación del alumnado.** En clase de tutoría realizar sesiones en las que el alumno pueda conocer de cerca los impactos del cambio climático y, lo más importante, conocer qué pueden realizar ellos para evitarlo tanto en el colegio como en sus casas.

**2. Creación de la figura del delegado ambiental,** cuya función es muy importante en el desarrollo del proyecto y el concurso “EcoSilos”. Todos los alumnos podrán ser delegados medioambientales, de tal forma que durante dos semanas dos alumnos ejercerán esta función, procediendo a su relevo tras este periodo. Los delegados medioambientales pueden tener una pequeña tarjeta que acredite su función, sobre todo cuando estén en el patio. Funciones delegado medioambiental.

**3. Establecer un código de buenas conductas de uso del agua, energía, residuos y disminución del ruido.** Dicho código está presente en cada aula y en zonas comunes. Un resumen de este código será plasmado en carteles, en castellano y en inglés, colocados en los pasillos y en los aseos.


**4. Participación en la Semana europea de la prevención de residuos**, del 18 al 26 de noviembre, mediante el desarrollo de una ecoauditoría sobre el uso y el reciclado de papel en el centro, así como un posible taller sobre reutilización de equipos electrónicos.


**5. Participación en el programa de reciclaje de instrumentos de escritura**, desarrollado por la empresa Terracycle en colaboración con Bic. Se instalan contenedores de cartón donde depositar artículos de escritura en las aulas, papelería, biblioteca y dependencias de secretaría y administración, con el fin de poder reciclar estos residuos y a la vez poder conseguir premios a canjear por donaciones a organizaciones como Cáritas o al propio centro.


**6. Participación en el proyecto “Emprende por el clima”**: destinado para alumnos de 1º a 4º de ESO, tiene como principal objetivo introducirles en el emprendimiento desde el compromiso con el cuidado del medio ambiente. Se puede trabajar desde la materia de Iniciativa a la actividad económica y empresarial impartida en 3º y 4º de ESO, además de los grupos de PMAR dentro de la materia de Ámbito científico matemático.

**7. Desarrollo del concurso “EcoSilos”**: Diseñado para hacer más atractiva la labor de hacer más sostenible el colegio, consiste en una sana competición en las que las diferentes clases y niveles educativos “pugnarán” por obtener cada mes el título de “EcoClase”.


#### **MEDIOS NECESARIOS:**

 Contenedores para la recogida de pilas usadas en las salas de profesores y en zonas comunes del colegio

 Papelera para la correcta separación del papel en las aulas y biblioteca.

 Caja de recogida de útiles de escritura, para instalar tanto en las aulas, como en la biblioteca.

 Contenedores del patio destinados tanto a la materia orgánica como a los envases

 También es importante disponer en la sala de profesores de puntos de depósito de folios usados por una cara que puedan ser aprovechados.

**DIFUSIÓN DEL PROYECTO:** <https://ecosilos.wordpress.com/>, además de la página web del colegio <http://www.colegiosantodomingodesilos.com/web/>

### 3. PROYECTO ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD:

Como hemos mencionado al inicio de esta memoria, la edad escolar es la más adecuada para crear hábitos saludables o incluso modificar aquellos que no lo sean. Por tanto, el proyecto Escuelas Promotoras de Salud está integrado en el Proyecto Educativo de Centro, en los Proyectos curriculares de Etapa y en las Programaciones Generales Anuales. La Asociación de Padres de Alumnos colabora activamente y apoya las actividades.

#### ¿ A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A toda la comunidad educativa

#### ¿ QUÉ HACEMOS?

✚ Promover de manera activa la autoestima desde la edad infantil y tratar de modo concreto este tema con el alumnado de 6º de educación primaria.

✚ Tratamos de mejorar el entorno físico del centro escolar.

✚ Celebramos en el colegio una Semana Cultural que denominamos “Semana de la Salud”, en la cual todos los alumnos del Colegio intensifican sus trabajos y después los exponen para que los conozcan los demás alumnos, los padres y toda la comunidad educativa. También es en la “Semana de la Salud” cuando realizamos el mayor número de charlas-coloquio para los padres.

✚ Por ser un centro escolar con todos los niveles educativos y tener un programa de Educación para la Salud secuenciado, existe una continuidad y una mayor profundización en los temas relacionados con la salud. Cabe destacar que el Colegio cuenta con tres Ciclos Formativos de la familia sanitaria: Auxiliar de Enfermería, Técnico en Farmacia e Higiene Bucodental y un Ciclo Formativo de Actividades Físicas y Deportivas.



✚ Hace 27 cursos que el equipo médico del colegio comenzó a trabajar con el profesorado temas relacionados con la salud y a elaborar los dossiers. Creemos poder decir que el profesorado del Colegio Santo Domingo de Silos está bien preparado en estos temas, que cada año se tratan de actualizar y formar, que son ya expertos y siguen manteniendo interés por mejorar y transmitir la ilusión por conservar la salud a sus alumnos.

✚ El Colegio Santo Domingo de Silos, por sus características de estructura y personal, es un colegio en donde convivimos los profesores y el personal sanitario. Esto nos capacita para ir descubriendo las necesidades socio-sanitarias de cada momento y responsabilizarnos de la salud de esta parcela de la sociedad que se nos ha encomendado.



✚ Creemos que el Currículo de Promoción de la Salud del Colegio Santo Domingo de Silos, es muy amplio y completo, ayuda a nuestros alumnos a aprender, comprender e ir adquiriendo hábitos de vida que ayuden a que nuestra sociedad sea cada vez más sana.

### **PRINCIPALES ACTIVIDADES:**

- ✚ Desayunos Saludables de Educación Infantil y Primaria
- ✚ El programa de Salud bucodental de Educación Primaria
- ✚ El programa de Consumo de frutas en Educación Primaria
- ✚ Charlas formativas sobre Nuevas Tecnologías
- ✚ Talleres de Educación afectivo-sexual

### **MEDIOS NECESARIOS**

- ✚ Bibliografía y recursos educativos
- ✚ Elaboración de materiales
- ✚ Actividades comunitarias y de difusión
- ✚ Alquileres / Suministros
- ✚ Material fungible
- ✚ Desplazamientos
- ✚ Formación



## 4. TALLERES DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL





Se llevan a cabo a lo largo del curso escolar. El objetivo principal es que los alumnos comprendan las diversas etapas del desarrollo psicosexual y los significados propios del amor entre las personas, sus gestos y su riqueza, para que puedan ser felices y plenos en sus relaciones personales.



### ¿ A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A alumnos que abarcan desde 5º de Primaria hasta FP, y también a padres.

### ACTIVIDADES

-  5º de Primaria: 2 talleres + sesión de padres
-  1º y 3º de ESO: 4 talleres + sesión de padres
-  1º de Bachillerato: 2 talleres
-  FPB: 2 talleres