



JORNADAS DEDICADAS A LA EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

5, 6 y 7 junio / 2013

Un año más hemos celebrado en nuestro Colegio las Jornadas para la Educación y Promoción de la Salud con el objetivo principal de ***“promover actitudes conducentes al cuidado de la salud desde edades muy tempranas evitando conductas de riesgo”***

Como viene siendo habitual, la actividad se ha organizado desde la asignatura de **Ciencias para el Mundo Contemporáneo de 1º de Bachillerato** a partir de la información y los recursos utilizados por los alumnos para trabajar estos contenidos incluidos en el currículo de dicha asignatura bajo el epígrafe ***“vivir más, vivir mejor”***

(Se puede consultar en este [enlace](#) el DÍPTICO elaborado para presentar estas Jornadas)

A lo largo de tres días, y empleando una metodología interactiva, se ha estado trabajando y se han analizado una serie de contenidos, relacionados con el cuidado de nuestro cuerpo y hábitos de vida saludables, presentes en los currículos de las áreas de Ciencias Naturales de 1º de ESO, de Biología-Geología de 3º de ESO y de CMC de 1º de Bachillerato y que están incluidos tanto en el Plan de Acción Tutorial y Pastoral (PATP) como en la Programación General Anual (PGA) del Centro.

En esta ocasión, entre todos los contenidos posibles, se han seleccionado principalmente los relacionados con la nutrición, el deporte y la sexualidad, haciendo especial hincapié en la elección correcta de la dieta - tomando como ejemplo la dieta mediterránea-, la problemática en torno al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en adolescentes y jóvenes y las ventajas de la actividad física y deportiva para el cuidado del cuerpo y el mantenimiento de la salud.

DESARROLLO DE LAS JORNADAS

1^{er} día: “PROMOVIENDO HÁBITOS SALUDABLES”

Ponentes: **alumnos de 1º de Bachillerato**

Destinatarios: **alumnos de 1º de ESO**

En primer lugar se ha celebrado una charla en donde se ha intentado buscar la verdad que se esconde tras algunos mitos y leyendas populares y se han propuesto una serie de consejos útiles para lograr mantener la salud a través de hábitos de vida saludables.

La sesión ha continuado con seis talleres interactivos consistentes en un vídeo y una serie de juegos y/o actividades tipo concurso sobre los contenidos en que se había basado la charla.

Se ha dividido en seis grupos a los alumnos de 1º de ESO y se han establecido rotaciones para que todos los grupos realizasen los seis talleres que han estado dirigidos por los propios alumnos de 1º de bachillerato, protagonistas principales en la organización de estas jornadas.

2º día: “SÉ RESPONSABLE DE TUS ACTOS”

Ponentes: **alumnos de 1º de Bachillerato**

Destinatarios: **alumnos de 3º de ESO**

Para esta segunda sesión y, dado que los destinatarios ya eran alumnos de 15 años en su mayoría, sus compañeros de bachillerato eligieron para la primera parte de la sesión una conferencia centrada principalmente en la responsabilidad con que cada uno debemos asumir nuestros actos tanto a la hora de elegir una dieta como en la decisión de consumo de tabaco, alcohol y otros tipos de drogas y, sobre todo, en la sexualidad.

Después, al igual que el día anterior, se ha dividido en seis grupos a los alumnos de 3º de ESO y se han establecido rotaciones para que todos pudiesen pasar por los seis talleres interactivos que habían preparado para esta sesión: un vídeo, un taller de educación sexual y una serie de juegos y/o actividades tipo concurso sobre el resto de los contenidos en los que se habían centrado en la conferencia.

3^{er} día: “ES TU RESPONSABILIDAD: DECIDE CON LIBERTAD”

Ponente: **D. Fernando López**

Destinatarios: **alumnos de 1º de Bachillerato**

Fernando López, Doctor en Medicina por la Universidad de Oviedo, especialista en Otorrinolaringología, desarrolla actualmente su trabajo en el HUCA siendo responsable de las patologías asociadas al tabaquismo.

La última jornada ha pretendido mentalizar a los alumnos de su responsabilidad ante la decisión de fumar o no. El doctor ha querido dejar claro que el consumo de tabaco provoca graves daños en nuestro organismo a corto y largo plazo cuyas consecuencias son irreversibles. Su modo de actuar, lento y progresivo, provoca un desconocimiento por parte del consumidor de esta acción dañina del tabaco.