



PLAN EDUCATIVO DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y RIESGOS PROFESIONALES



PRESENTACIÓN DEL PLAN EDUCATIVO

- **Introducción**
- **Objetivos**
- **Contenidos**
- **Orientaciones metodológicas**
- **Criterios de evaluación**
- **Temporalización**
- **Webgrafía**



1. Introducción

“Háblame y lo olvidaré, muéstrame y lo recordaré, implícame y lo entenderé”.

Confucio

El plan educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales está incluido en los Planes Educativos para el Fomento de la Ciudadanía Activa, regulados en la Orden de 24 de septiembre de 2007 de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas.

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, establece que la finalidad de la educación de personas adultas es ofrecer la posibilidad de adquirir, actualizar, completar o ampliar conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional.

La Unión Europea, a través del documento “Recomendación del Parlamento Europeo y el Consejo, de 18 de diciembre de 2006”, ha instado a desarrollar una oferta educativa que garantice que jóvenes y personas adultas adquieran “las competencias clave”, especialmente para aquellos grupos que necesiten un apoyo para desarrollar su potencial educativo.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales consideran la salud como el «estado de completo bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad». En este sentido, la seguridad y la salud tanto en el ámbito laboral como en el doméstico constituyen uno de los objetivos más ambiciosos del derecho social.

Los buenos hábitos alimenticios, la higiene personal, el ejercicio físico y un entorno sano contribuyen a la mejora de nuestra salud y calidad de vida.

Un mayor conocimiento de los alimentos y sus propiedades nutricionales favorecen actitudes para una alimentación sana y equilibrada.

La adopción de unas pautas higiénicas adecuadas a las diferentes actividades que realiza una persona, tanto en su concepción individual como colectiva, debe formar parte importante en los procesos de aprendizaje que se desarrollan a lo largo de la vida, ya que constituyen uno de los pilares básicos en la prevención de un gran número de enfermedades.

Así mismo, la práctica habitual de una actividad física moderada conlleva demostrados beneficios para nuestro estado de salud.

Por otro lado, una interacción con el medio acorde en los principios del desarrollo sostenible, favorece nuestra calidad de vida y el de las futuras generaciones y por tanto mejora nuestra salud.

Introducción

Adquirir unas mínimas competencias en materia de seguridad y salud es necesario para que las personas adultas tengan una cultura preventiva imprescindible en todos los ámbitos de la vida. Todas las personas desarrollan algún tipo de actividad física a nivel laboral, doméstico o de ocio. Por tanto, deben concienciarse de los posibles riesgos que dicha actividad a veces conlleva e incorporar hábitos y estrategias que nos permitan prevenirlos para evitar que se produzcan.

Los contenidos que se incluyen en este plan pretenden ser una guía de sugerencias que en todo momento podemos modificar y adaptar a nuestra realidad persona y social.

Este plan se compone de esta presentación general y seis unidades didácticas, cada una de las cuales contiene una guía para el profesorado y el desarrollo de los contenidos a tratar para la adquisición de capacidades y la consecución de los objetivos expresados en la Orden que lo regula.



2. Objetivos

Los objetivos generales de este plan educativo vienen dados por lo dispuesto en la Orden de 24 de septiembre de 2007, por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas que se concretan en los siguientes:

- Concienciar a las personas adultas sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
- Influir en los hábitos alimenticios y la higiene en su sentido más amplio como complemento para la prevención de enfermedades.
- Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.
- Recuperar y potenciar las tradiciones alimenticias propias de nuestra cultura.
- Analizar y reconocer los efectos que toda droga o producto nocivo produce en la salud.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo o el hogar sino en todos los ámbitos de la vida.
- Conocer los riesgos a los que una persona está expuesta y cómo minimizarlos y/o evitarlos.
- Conocer unas pautas básicas sobre la seguridad en el trabajo.
- Saber cómo prevenir determinados accidentes dentro y fuera del trabajo.

3. Contenidos

Los contenidos de este Plan se estructuran agrupados en las siguientes Unidades Didácticas:

- Unidad didáctica 1: La salud es lo primero.
- Unidad didáctica 2: Hábitos de vida saludables: la alimentación y el ejercicio físico
- Unidad didáctica 3: ¡Cuidado con las enfermedades!
- Unidad didáctica 4: Trabajo y salud en el hogar.
- Unidad didáctica 5: Prevención y protección de riesgos para nuestra salud.
- Unidad didáctica 6: Primeros auxilios.



4. Orientaciones Metodológicas

Para trabajar las distintas Unidades didácticas, se parte de situaciones iniciales reales que nos facilitan la introducción a los contenidos, lo cual nos permite abarcarlos de una forma activa, participativa y centrada en el grupo.

Se aprovechara la reflexión sobre las experiencias del alumnado para ponerlas en común, planteando dudas, buscando soluciones y fijando las ideas fundamentales y su posterior puesta en práctica.

Las personas adultas poseen unos conocimientos sobre la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de riesgos profesionales y no profesionales. En ocasiones estos conocimientos no responden a unas conductas adecuadas. Por tanto, es necesario distinguir entre aquellos que contribuyen a seguir unos buenos hábitos y los que no.

Así se conseguirá el objetivo primordial de este plan: concienciar de la necesidad de seguir unas pautas de vida saludables y desarrollar estrategias de prevención y protección de potenciales riesgos para nuestra salud física y psíquica.

Las actividades propuestas estarán centradas en situaciones reales, de interés y motivadoras para el aprendizaje. Serán variadas tanto en la forma como en el contenido, escritas y orales, graduadas según su complejidad, posibilitando su adaptación a las características del alumnado.



Orientaciones Metodológicas

Se proponen actividades en diferentes apartados de cada unidad didáctica:

- **Iniciales:** permiten realizar una evaluación previa de los conocimientos y contestarlas a modo de repaso cuando se haya concluido cada Unidad.
- **Intermedias:** se proponen después de cada información. Tienen como objetivo fijar lo aprendido.
- **Finales:** Sirven para adquirir una visión de conjunto y poner en práctica lo aprendido en cada Unidad. Se presentan en forma de cuestionario.

Al final de cada unidad didáctica se incluye un cuestionario de autoevaluación que ayudará al profesorado a valorar si el proceso de enseñanza y aprendizaje o por el contrario si hay que matizar o modificar algún aspecto.

Cada Unidad se acompaña de un glosario de términos para que el alumnado pueda profundizar en aquellos temas que se consideren importantes.

5. Criterios de evaluación

La evaluación del plan educativo de *“Adquisición de hábitos de vida saludables y prevención de riesgos de accidentes y enfermedades profesionales”* se hará mediante una certificación que expedirá el cargo directivo que corresponda en atención a la plantilla del centro.

En dicha certificación se hará constar la denominación de la actividad realizada, los principales contenidos que la componen y el número total de horas cursadas. Así mismo, se valorará el grado de aprovechamiento con los términos *“insuficiente”*, *“positivo”* u *“óptimo”*, conforme a lo establecido en el modelo correspondiente al anexo III de la Orden de 24 de septiembre de 2007, por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas.

El profesorado valorará el grado de aprovechamiento del plan en función de factores como la asistencia al aula, la participación en clase, la resolución de los ejercicios y actividades propuestas, así como la actitud participativa y positiva en el aula.



5. Temporalización

La temporalización de este plan educativo, el diseño y redacción de contenidos, así como la propuesta de tareas se ha planificado para que tenga la duración de un curso escolar, impartándose dos unidades didácticas en cada trimestre con una carga lectiva semanal de entre cuatro y cinco horas, o una asignación proporcional si la duración es menor (uno o dos trimestres).

La labor de concienciación del alumnado en la adquisición de pautas de adquisición de hábitos de vida saludables y técnicas de prevención y/o protección de riesgos que puedan afectar a nuestra salud no es una labor que pueda realizarse en un corto espacio de tiempo, por lo que se considera más adecuada la opción de impartirlo en un curso escolar para conseguir los objetivos generales establecidos en el plan educativo.



6. Webgrafía

A continuación te presentamos algunas páginas Web interesantes para conocer más sobre hábitos de vida saludables y prevención de accidentes y enfermedades profesionales.

PÁGINAS DE ORGANISMOS OFICIALES AUTONÓMICOS Y ESTATALES.

<http://www.msc.es/> Página del Ministerio de Sanidad y Consumo con información tanto del funcionamiento del propio organismo como de temas de salud y enlaces interesantes. Se puede averiguar con facilidad el precio y la composición de los medicamentos.

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/default.asp>
Página del servicio Andaluz de salud.

<http://www.ine.es/jaxi/> El instituto nacional de estadística tiene todos los datos de la sociedad española y es especialmente interesante para estudiar la incidencia de las enfermedades.

<http://www.dgt.es/portal> Página de la Dirección General de Tráfico. Se ofrecen toda clase de consejos y de información tanto de accidentes como del estado de las carreteras.

<http://www.mtas.es/insht/> Página del ministerio de Asuntos Sociales donde se da información muy interesante acerca de todos los tipos de contaminación, enfermedades profesionales, primeros auxilios y accidentes laborales.

http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas.php: Página que contiene una gran cantidad de información sobre la temática de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.funprl.es>: Página de la fundación de prevención de riesgos laborales donde hay información sobre legislación en esta materia.

<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/memo2005.pdf> Página del plan nacional sobre drogas en el que se da una información exhaustiva acerca de todos los aspectos relacionados con la drogadicción en las últimas décadas.

<http://www.cruzroja.es/> Página de la cruz roja española en la que se da información muy interesante de primeros auxilios.

<http://www.ianet.com/index>. Página del Ministerio de Consumo en el que se informa acerca de la prevención y tratamiento de drogadicciones.

PÁGINAS DE ORGANISMOS OFICIALES MUNDIALES Y EUROPEOS.

<http://www.who.int/es> Organización Mundial de la Salud. Una de las páginas más interesantes, ya que tiene gran cantidad de información, la mayoría a nivel divulgativo.

http://es.osha.europa.eu/good_practice: Página de la agencia europea de seguridad e higiene en el trabajo. Muy interesante y en la que se divide la información en temas sectoriales, generales, instrucciones técnicas, etc.

PÁGINAS DE PARTICULARES, EMPRESAS, ASOCIACIONES Y SINDICATOS.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Salud> Página con gran cantidad de información.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html> Enciclopedia de temas de salud ordenada alfabéticamente y en español.

<http://www.agapea.com/ENCICLOPEDIA-DE-LA-SALUD-FAMILIAR-n98389i.htm>
Tiendo on-line de libros sobre medicina con más de un millón de títulos

http://www.walgreens.com/library/encyclopedia_es/5/default.jsp Muy interesante con una versión en español completísima.

<http://www.educacionparalasalud.com> Página de la asociación de enfermería muy interesante y con los temas presentados de forma muy amena

<http://www.daim.es> Página con una enorme cantidad de información de gran cantidad de enfermedades.

http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=100957&RUTA=1-747-100949-100957 Página de la marca Puleva que resulta interesante desde el punto de vista de la nutrición.

<http://www.fundacioniab.org> Página muy interesante acerca de hábitos de vida saludables.

<http://www.lavidapordelante.com.es> Página con gran cantidad de información sobre dietética, composición de los alimentos, tablas dietéticas, vitaminas...

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/Informaciones/novedades/edades.htm> Muy interesante ya que se dan consejos de alimentación y de necesidades alimenticias según la edad y especialmente en niños y tercera edad.

<http://www.fdmed.org/> Página dedicada únicamente a la dieta mediterránea con gran cantidad de información. Muy interesante

<http://www.eladerezo.com> Página muy interesante en cuanto a cocina con productos típicamente mediterráneos, con gran información de cualidades dietéticas de los productos y con consejos de cómo cocinar de forma saludable.

<http://www.adelgazar.net> Página en la que se da información de cómo compaginar comida rápida y saludable.

<http://www.salusline.com> Página muy interesante en cuanto a información de ejercicios físicos y deportes adecuados para cada edad.

<http://geosalud.com> Página muy interesante en temas de salud.

<http://saludydeporte.consumer.es/programas/index.html> Página de ejercicios físicos en el que aparecen tablas para cada edad

<http://www.efdeportes.com/efd36/econ.htm> Página en la que se comentan temas de salud, ejercicio físico, primeros auxilios...

www.facua.org Página de la organización no gubernamental de defensa de los consumidores con guía prácticas sobre prevención de riesgos laborales entre otros temas interesantes

www.ocu.org Página de la organización de consumidores y usuarios en la que encontramos información importante en temas de salud.

www.consumer.es Página interesante sobre temas de salud y actualidad referidos al consumidor.

<http://www.prevencion-laboral.com/> Página con información importante en materia de riesgos laborales

<http://www.prevenciondocente.com/> Página con información interesante en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.prevencionintegral.com/> Página con noticias y legislación sobre prevención de riesgos laborales.

<http://www.prevencion-riesgos-laborales.com/> Legislación, noticias y actualidad en esta página dedicada a la prevención de riesgos laborales.

<http://www.preverlab.com> / Página dedicada a la prevención de riesgos en el trabajo.

<http://www.riesgolaboral.org/> Revista dedicada a la prevención de riesgos profesionales.

http://www.tuotromedico.com/primeros_auxilios.htm Página con interesantes artículos sobre primeros auxilios.

<http://www.proyectohombre.es> Una de las ONG más eficientes en el tratamiento de adicciones, especialmente drogodependencias.

www.ugt.es/campanas/primerosauxilios.pdf. Documento en formato pdf donde se da información acerca de nociones básicas de primeros auxilios.

<http://centros5.pntic.mec.es/ies.victoria.kent/Rincon> Página científica confeccionada por un IES con temas y citas interesantes

PÁGINAS DE DIARIOS

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/index.html> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

<http://www.elpais.com/suple/salud> Diario con un suplemento semanal dedicado exclusivamente a la salud.

