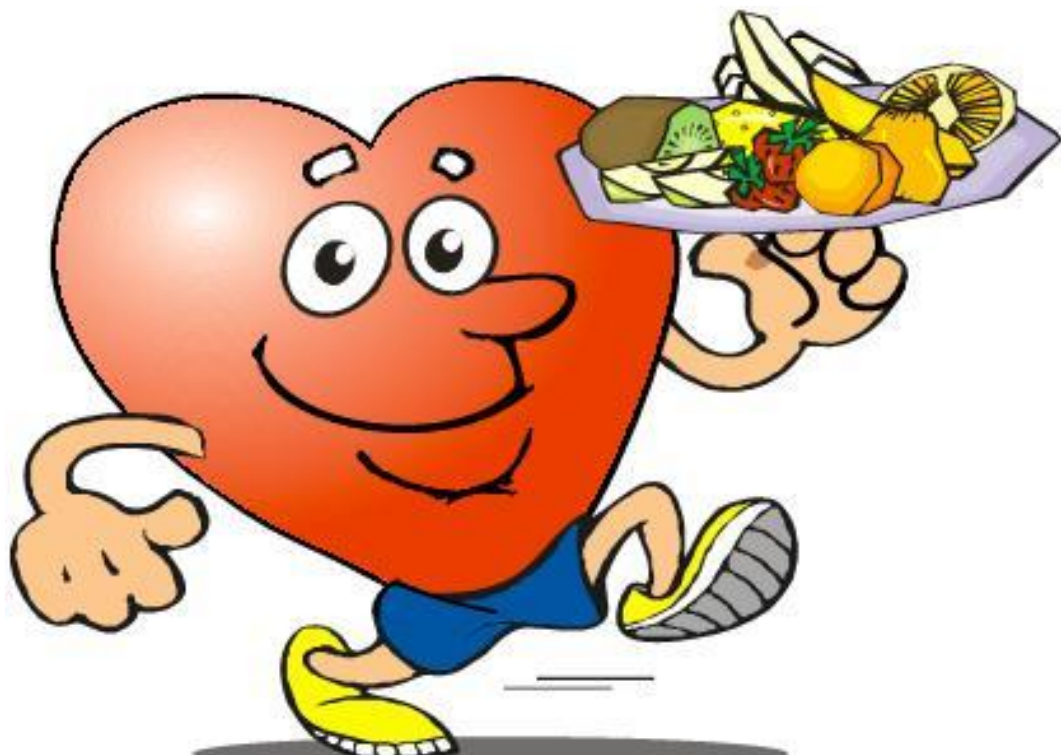


PROGRAMACIÓN DE HÁBITOS DE LA VIDA SALUDABLE



Juan Jesús López Jiménez

LA RÁBITA

1. INTRODUCCIÓN

El plan educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable 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.

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.

Este plan va dirigido al grupo de la Rábita que está formado por un total de 16 personas que se llevará a cabo de lunes a jueves de 16:30 horas a 18:00 horas.

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:

- Establecer la relación entre la alimentación equilibrada y el estado de salud.
- Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
- Adquirir hábitos de higiene, salud y alimentación para aplicar en el ámbito familiar - social.
- Crear y adquirir los conocimientos básicos sobre la pirámide de los alimentos.
- Conocer la importancia de la dieta mediterránea.
- Conocer el concepto de "Sociedad de Consumo".
- Identificar los productos, servicios y establecimientos habituales de consumo y conocer las normas de calidad, higiene y salud de nuestros comercios.
- Conocer las consecuencias que producen los hábitos de consumo sobre la salud del individual y social.
- Controlar la compra impulsiva afianzando el autocontrol.
- Utilizar unas normas de economía domésticas racionales adaptadas a nuestras posibilidades y necesidades.
- Conocer las características y funcionamiento de las organizaciones de atención al consumidor.
- Valorar la oferta y la demanda en el mercado de los productos de consumo sin perder de vista la influencia de la publicidad.
- Practicar el reciclaje de forma habitual.
- Conocer elementos que perjudican el estado físico de nuestro organismo.
- Analizar los efectos que algunas drogas producen sobre la salud. Relacionar drogas con medicamentos.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir conciencia ante la ingesta de cualquier medicamento.
- Conocer y valorar los riesgos a los que una persona está expuesto cuando practica la automedicación.

- Inculcar las medidas a tomar para minimizar y evitar los efectos nocivos producidos por la inadecuada, excesiva o prolongada ingesta de medicamentos.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo, sino también en el hogar.
- Conocer los principales tipos de accidentes que se nos pueden dar en el hogar.
- Saber cómo prevenir determinados accidentes dentro del hogar.
- Conocer unas pautas básicas sobre primeros auxilios.
- Conocer los principales aparatos que intervienen en el cuerpo humano.
- Analizar los órganos que intervienen en el cuerpo humano.
- Concienciar sobre la importancia de cuidarse para evitar enfermedades.

3. CONTENIDOS

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

1. LA ALIMENTACIÓN.
2. LA SOCIEDAD Y EL CONSUMO.
3. EJERCICIO FÍSICO COMO FUENTE DE SALUD.
4. LOS MEDICAMENTOS.
5. LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR.
6. EL APARATO DIGESTIVO.
7. EL APARATO RESPIRATORIO.
8. EL APARATO CIRCULATORIO.
9. EL APARATO EXCRETOR.

4. METODOLOGÍA

4.1. Principios Metodológicos

Teniendo en cuenta la edad del alumnado del grupo y sus características personales deberemos tener en cuenta los siguientes principios metodológicos:

- La clase debe estar muy bien estructurada de forma que el alumnado sepa en cada momento qué tiene que hacer.
- Confiar en el alumno/a, en sus propias capacidades y ofrecerle oportunidades de aprendizaje, respetando sus ritmos y modo de aprender.
- Presentarle el aprendizaje de modo estructurado para salvaguardar sus problemas de retención y dificultades de aprendizaje, así como resumir la información relevante.
- Cambiar de actividad frecuentemente, en especial cuando el alumno/a muestre cansancio o resistencia.
- La información que se le dé ha de ser clara, corta y concreta.
- Hablar, escuchar y actuar con paciencia y constancia.
- Partir de sus conocimientos previos, teniendo siempre en cuenta su nivel de competencia curricular.
- Cuidar mucho el nivel de dificultad de las tareas en relación al nivel de desarrollo del alumno, de forma que las actividades se encuentren dentro de su ZDP (Zona de Desarrollo Próximo) y sean lo suficientemente fáciles como para que puedan realizarlas y lo suficientemente difíciles como para que les suponga un reto.

4.2. Agrupamientos

Los agrupamientos serán variados en función de las actividades a realizar así podemos diferenciar entre individual, parejas y gran grupo.

La distribución en el aula será por parejas para facilitar la ayuda mutua con las compañeras de así como para facilitar al docente la atención individualizada del alumnado sin desatender al resto del grupo. La distribución en el aula se hará por niveles permaneciendo en una misma zona del aula las personas adscritas a un mismo nivel.

4.3. Actividades

Las actividades en cada una de las sesiones serán de los siguientes tipos:

- Actividades de inicio: dictados, lluvia de ideas...
- Actividades de desarrollo: trabajo individual o por parejas...
- Actividades de cierre o finalización: conclusiones de lo estudiado, juegos de memoria, Actividades de atención...
- Actividades de refuerzo y ampliación: Actividades en el ordenador, Actividades de repaso de los contenidos trabajados...
- Actividades complementarias: Días de:

CELEBRACIÓN	ACTIVIDADES
Día de la Hispanidad	Actividad sobre Cristóbal Colón Sopa de letras de letras de las Calaberas. Sopas de letras del 12 de octubre
Día de los Difuntos	Actividades de las fiestas de los difuntos
Día contra la violencia de género	Unidad Didáctica sobre la violencia de Género Visionado la película: te doy mis ojos Texto de las Hermanas Mirabal
Constitución	Unidad didáctica de las Constitución Sopa de letras de la Constitución
Navidad	Unidades Didácticas sobre la Navidad. Visionado de las película: La Natividad
Día de la Paz	Actividad sobre ghandi Unidad Didáctica un mundo para todos. Sopa de letras sobre la paz
Días de San Valentín	Actividad y sopa de letras sobre Valentín
Día de Andalucía	Unidad didáctica de Andalucía. Sopa de letras de Andalucía.
Día de la mujer trabajadora	Unidad Didáctica sobre la mujer. Sopa de letras
Día del libro	Unidad Didáctica sobre Miguel de Cervantes.

Además de la utilización de los bloques de Hábitos de la vida saludable, llevaremos a cabo el uso de los contenidos de animación a la lectura y de la resolución de problemas.

❖ Salidas:

- Encuentro de Villancicos en Albuñol (1º trimestre).
- Visita a la ciudad de Almería (2º trimestre)
- Visita a Málaga (3º trimestre)

4.4. Temporalización

Esta programación está pensada para el curso académico 2016/2017 distribuyendo las Unidades didácticas con sus respectivos objetivos y contenidos de la siguiente forma:

UNIDAD DIDÁCTICA	TEMPORALIZACIÓN
LA ALIMENTACIÓN	3/10/2016 - 26/10/2016
LA SOCIEDAD Y EL CONSUMO	2/11/2016 - 24/11/2016
EJERCICIO FÍSICO COMO FUENTE DE SALUD	9/01/2017- 19/01/2016
LOS MEDICAMENTOS	30/01/2017-16/02/2016
LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR	1/03/2017-23/03/2017
EL APARATO DIGESTIVO	27/03/2017-6/04/2017
EL APARATO RESPIRATORIO	17/04/2017-04/05/2017
EL APARATO CIRCULATORIO	04/05/2017-25/05/2017
EL APARATO EXCRETOR	29/05/2017-22/06/2017

Además de estas Unidades Didácticas a lo largo del curso haremos alusión a los festejos y efemérides, distribuidos de la siguiente manera:

FESTEJOS Y EFEMERIDES	TEMPORALIZACIÓN
Día de la Hispanidad	12/10/2016
Día de los Difuntos	27/10/2016
Día contra la violencia de género	21/11/2016-24/11/2016
Constitución	28/11/2016-3/12/2016
Navidad	07/12/2016-22/12/2016
Día de la Paz	23/01/2017-26/01/2017
Días de San Valentín	14/02/2017
Día de Andalucía	20/02/2017-24/02/2017
Día de la mujer trabajadora	08/03/2017
Día del libro	19/03/2017

5. EVALUACIÓN

Siguiendo lo establecido en el Capítulo III de la ORDEN de 10 de agosto de 2007, por la que se regula el Plan Educativo de Formación Básica para Personas Adultas, la evaluación del alumnado se caracteriza por ser:

- Global: porque evalúa conjunto de capacidades y no capacidades aisladas.
- Continua: porque no se evalúan momentos puntuales sino que se trata de recoger de forma constante una serie de información que permita una valoración a lo largo de todo el proceso educativo.
- Formativa, porque permitirá la mejora del proceso de E-A.

5.1. Qué evaluar

- El proceso de aprendizaje (el alumno/a): mediante los criterios de evaluación que en la presente programación se establecen para cada nivel será evaluado el proceso de aprendizaje del alumnado. Para el establecimiento de los respectivos criterios de evaluación se tienen en cuenta los objetivos de la programación. Para el No obstante, desde el aula de apoyo, será un informe con carácter trimestral , orientativo y para la organización y evaluación de mi propio trabajo. Igualmente elaboraré otro de carácter final que servirá de ayuda para la evaluación inicial del siguiente curso.
- El proceso de enseñanza: se trata de una evaluación y reflexión continua sobre mi propia práctica educativa con el fin de mejorarla día a día, planteándome dar respuesta a los siguientes criterios:
 - Adecuación de objetivos y contenidos a las características y necesidades del alumnado
 - Importancia de atender a contenidos de distinto tipo: conceptuales, procedimentales y actitudinales.
 - Atención y grado de ajuste a los principios psicopedagógicos y didácticos.
 - Ajuste de la metodología a las características particulares del alumnado.
 - Factibilidad de la organización espacio-temporal.
 - Adaptación de recursos materiales a las características y necesidades individuales.

- Grado de motivación de las actividades.
- Contribución de las actividades en la construcción de los aprendizajes.
- Nivel en el que se tienen en cuenta los conocimientos previos del alumnado como punto de partida de su aprendizaje.
- Correspondencia entre lo que se espera y lo que se consigue.

5.2. Cuándo evaluar

La evaluación tendrá un carácter continuo que estará presidido por tres momentos esenciales:

- **Una evaluación inicial:** es el punto de partida para trabajar con el alumno y se realizará al inicio del curso para determinar su nivel de competencia curricular, así como otros aspectos tales posibles dificultades. Durante el mes de septiembre se realizará una evaluación inicial para conocer los conocimientos previos de nuestro alumnado.
- **Evaluación continua o formativa:** no precisa de pruebas día a día sino que será el propio progreso y dificultades del alumno/a el que nos vaya informando de los conocimientos, habilidades y destrezas específicas que va desarrollando el alumno/a y que, a su vez, permitirá comprobar la adecuación de las actividades, la metodología, etc.
- **Evaluación final:** se tratará sobre la toma de decisiones a cerca de la promoción del alumnado, orientando sobre las posibles dificultades que se pueda encontrar.

5.3. Cómo evaluar

Las **técnicas e instrumentos** de evaluación que utilizaré con este alumnado serán las siguientes:

- Pruebas VIA.
- Registro de evaluación inicial.
- Observación: tanto directa como indirecta que permite analizar el trabajo del alumno/a en situaciones espontáneas como actividades realizadas en casa, dudas o dificultades que manifieste, interés y actitud ante el trabajo, trabajo del alumno en distintas situaciones, etc.

- El análisis de las actividades en clase.
- Cuaderno de clase.
- Trabajo realizado en el aula.
- Registro de asistencia a clase.
- Informe final de grupo.
- Memoria final de curso.
- Pruebas trimestrales.
- Etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Establece la relación entre la alimentación equilibrada y el estado de salud.
- Conoce la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
- Adquiere hábitos de higiene, salud y alimentación para aplicar en el ámbito familiar - social.
- Crea y adquiere los conocimientos básicos sobre la pirámide de los alimentos.
- Conoce la importancia de la dieta mediterránea.
- Conoce el concepto de "Sociedad de Consumo".
- Identifica los productos, servicios y establecimientos habituales de consumo y conoce las normas de calidad, higiene y salud de nuestros comercios.
- Conoce las consecuencias que producen los hábitos de consumo sobre la salud del individual y social.
- Controla la compra impulsiva afianzando el autocontrol.
- Utiliza unas normas de economía domésticas racionales adaptadas a nuestras posibilidades y necesidades.
- Conoce las características y funcionamiento de las organizaciones de atención al consumidor.
- Valora la oferta y la demanda en el mercado de los productos de consumo sin perder de vista la influencia de la publicidad.
- Practica el reciclaje de forma habitual.
- Conoce elementos que perjudican el estado físico de nuestro organismo.
- Analiza los efectos que algunas drogas producen sobre la salud. Relaciona drogas con medicamentos.

- Sensibiliza al alumnado sobre la necesidad de adquirir conciencia ante la ingesta de cualquier medicamento.
- Conoce y valora los riesgos a los que una persona está expuesto cuando practica la automedicación.
- Inculca las medidas a tomar para minimizar y evitar los efectos nocivos producidos por la inadecuada, excesiva o prolongada ingesta de medicamentos.
- Sensibiliza al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo, sino también en el hogar.
- Conoce los principales tipos de accidentes que se nos pueden dar en el hogar.
- Sabe cómo prevenir determinados accidentes dentro del hogar.
- Conoce unas pautas básicas sobre primeros auxilios.
- Conoce los principales aparatos que intervienen en el cuerpo humano.
- Analiza los órganos que intervienen en el cuerpo humano.
- Conciencia sobre la importancia de cuidarse para evitar enfermedades.

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En este apartado deben tratarse dos tipos de cuestiones diferenciadas.

- De una parte, las medidas destinadas a reforzar el aprendizaje de los alumnos/as que presentan especiales dificultades. Las medidas que se señalan a continuación pueden aplicarse, con carácter general, en el desarrollo de las clases:
 - Sesiones de lectura y comentario de textos en voz alta, con explicación, por parte del profesor, del significado de las palabras de difícil comprensión.
 - Elaboración por los alumnos, a indicación del profesor, de una libreta de vocabulario, específica para el Área.
 - Adecuación didáctica, por parte del profesor, de aquellos textos manejados durante el curso que sean de difícil comprensión para los alumnos.

- Los talleres programados en el apartado de actividades.
 - Revisión constante de cuestiones relacionadas con la expresión verbal y escrita y con la corrección ortográfica.
 - Atención personalizada, en la medida de lo posible, a aquellos alumnos/as que, en la realización de trabajos y actividades en las clases, plantean especiales dificultades.
 - Individualización de la enseñanza realizando diferentes agrupamientos en el aula.
- Por otra parte, debe tratarse de modo específico la necesidad, que pudiera presentarse, de realizar a determinados alumnos adaptaciones curriculares individualizadas de carácter significativo. A este respecto, debe seguirse lo dispuesto en la normativa vigente.
- Todas las medidas recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad de nuestro Centro.