

**BASE DE DATOS FINANCIADA POR:**



**DECIMOTERCERO CONCURSO DE EXPERIENCIAS – PREMIO EXTRAORDINARIO OTORGADO POR PANRICO AL AMPA QUE MEJOR PROMUEVA ENTRE NIÑOS Y NIÑAS LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y UN CONSUMO EQUILIBRADO**

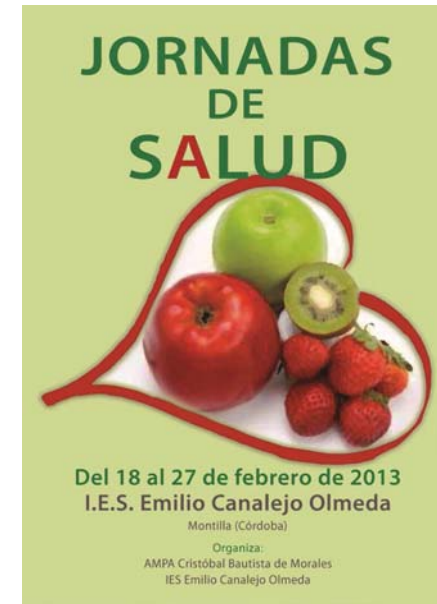
**Jornadas de salud**

AMPA del IES Emilio Canaleja Olmeda, Montilla, Córdoba, FAPA CÓRDOBA “Ágora”

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



*Partiendo de la inquietud de las familias por fomentar la convivencia y la formación de toda la comunidad educativa, el AMPA realiza este proyecto educativo para promover la adquisición de hábitos de vida saludables y un bienestar físico y emocional en el alumnado, profesorado y familias.*



El proyecto, Jornadas de Salud, ha sido una serie de actividades, en las que han participado y convivido tanto alumnado como profesorado y familias, en las que hemos adquirido conocimientos, tan importantes y valiosos como la reanimación cardiopulmonar, o los beneficios de una alimentación sana y la práctica de actividades deportivas. Han facilitado la convivencia, el entendimiento y el respeto entre todos.

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



El AMPA Cristóbal Bautista de Morales es la asociación de padres y madres del IES Emilio Canalejo Olmeda de Montilla (Córdoba), constituida en el año 1999 y que viene desarrollando su actividad con normalidad hasta la actualidad. Es un AMPA que se ha ido renovando periódicamente, caracterizada por la implicación, en la junta directiva, de un número importante de padres y madres lo que le da una participación activa en la vida del centro educativo. Cada año es un reto para la asociación aumentar la participación de los padres y madres en el centro, especialmente en estos últimos cursos, fomentando la participación a través de la figura del Delegado de Padres/Madres.

El IES Emilio Canalejo Olmeda es un centro educativo que ofrece enseñanzas de educación secundaria obligatoria y post-obligatoria, con especialidades de Bachillerato y ciclos formativos de grado medio y grado superior de formación profesional. Atiende a la población de la localidad de Montilla (aproximadamente 24.000 habitantes) y además tiene una dimensión comarcal, ya que atiende la demanda de la comarca sur de la provincia de Córdoba.

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Actualmente se detecta, desde el ámbito educativo de este centro, un bajo nivel conflictivo entre la adolescencia y juventud de su entorno, un interés importante por el aprendizaje, una concienciación de la familia favorable al progreso y una participación cultural y asociativa muy significativa.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



El centro ha tenido, desde su inicio, una preocupación por la cercanía entre el profesorado, alumnado y familias, así como del personal de administración y servicios, lo que se manifiesta en una consideración positiva de los distintos sectores educativos hacia el mismo.

El proyecto ha consistido en unas jornadas de formación y actividades lúdico-deportivas dirigidas a toda la comunidad educativa con motivo de la celebración del 28 de febrero, Día de Andalucía. Surge de la inquietud de formación de los padres y madres y la necesidad de establecer vínculos de colaboración entre los distintos miembros de la comunidad educativa, favoreciendo los principios de igualdad, solidaridad, respeto y hábitos de vida saludable entre todos. Este proyecto ha fomentado la participación e integración tanto del alumnado como de madres y padres en la vida del centro, una oportunidad extraordinaria para favorecer la convivencia.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Las Jornadas de Salud se han concretado en diversos talleres y actividades: Taller de Reanimación Cardiopulmonar, Taller de Risoterapia, Charlacoloquio “Alimentación y hábitos saludables”, Charla sobre “Desarrollo positivo en adolescentes”, Actividades lúdico-deportivas y Desayuno Molinero.

Los objetivos que queríamos conseguir con cada una de las actuaciones programadas son los siguientes:

- *Taller de Reanimación Cardiopulmonar*

Con este taller se pretende que los alumnos y alumnas adquieran conocimientos teóricos y prácticos sobre técnicas básicas de Reanimación Cardiopulmonar y conocimientos sobre prevención de enfermedades coronarias así como recursos para reaccionar ante una emergencia cardiaca.

- *Desayuno Molinero*

El objetivo ha sido fomentar la convivencia entre todos los miembros de la comunidad educativa y promover la cultura andaluza mediante la divulgación de nuestra dieta mediterránea y el consumo de pan y aceite de oliva.

- *Actividades Lúdico-Deportivas*

Con esta actuación se ha pretendido, además de educar y divertir, acrecentar la convivencia y cooperación con los compañeros y compañeras. Realizando

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



actividades de grupo se potencian valores de amistad, respeto y trabajo en equipo. También es muy importante destacar el hábito de ejercicio físico para una buena salud.



- *Taller de Risoterapia*

El objetivo principal de este taller ha sido tomar conciencia de los beneficios de afrontar el día a día con una actitud positiva, haciendo hincapié en la risa y la relajación, como instrumentos para hacer frente a la vida diaria y alcanzar una visión positiva de la realidad. Las personas más sanas son las más optimistas y las que ríen más, al eliminar el estrés y pensar de forma positiva vamos consiguiendo pequeños cambios en nosotros que nos llevan a una vida más plena y satisfactoria.

- *Charla Coloquio Alimentación y Hábitos Saludables*

El objetivo fundamental ha sido informar y sensibilizar a los padres y madres de la importancia de una alimentación sana y la práctica de actividades deportivas para prevenir la obesidad y alertar sobre las consecuencias que puede tener para la salud ser obeso y ofrecer algunas pautas de cómo mejorar la alimentación.

- *Charla Desarrollo positivo en adolescentes y estrategias para las familias*

Esta conferencia ha tenido como objetivo formar a los padres y madres en el conocimiento del adolescente, revisar la teoría de su desarrollo y las técnicas



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



que se pueden aplicar para acompañarlos en esta etapa, donde cada año es un mundo diferente.

El papel de la asociación de padres y madres Cristóbal Bautista de Morales ha sido de organización y dinamización de las jornadas, con la ayuda y colaboración de los demás agentes implicados. La propuesta de realizar estas jornadas surgió en la reunión de la junta directiva del AMPA donde fue aprobada por unanimidad. En un primer lugar, se realizó una “lluvia de ideas” que se presentó a la dirección del centro y, a partir de ellas, conjuntamente, se elaboró un programa de actividades. Una vez concretadas todas las actividades, repartimos responsabilidades entre el AMPA y el centro para el diseño y desarrollo de las jornadas denominadas Jornadas de Salud. En concreto, el AMPA asumió las tareas que le correspondieron (carteles, difusión, ponentes, preparación de materiales, etc.).

La metodología utilizada se ha llevado a cabo con los criterios que definimos a continuación:



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



- Fomentar la participación de todos los integrantes de la comunidad educativa, tanto en la organización como en el desarrollo de las jornadas, lo que ha llevado a un enriquecimiento de la propuesta inicial por las numerosas aportaciones de las personas implicadas.
- La educación en valores y hábitos de vida saludable los hemos impulsado y desarrollado a través de las actividades realizadas, mediante el fomento de una alimentación sana y la realización de actividades deportivas, con las charlas “Alimentación y Hábitos saludables” y “Plan Forma Joven”, el desayuno molinero y las actividades lúdico-deportivas.
- Facilitar la libre expresión y creatividad para que nos sirva de ayuda en la liberación del estrés y desarrollo personal. Esto lo pusimos en valor mediante el taller de “Risoterapia”.
- Afianzar la convivencia entre padres, madres, profesores, profesoras, alumnos y alumnas de todos los niveles del centro.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Todos los objetivos se desarrollaron gracias a las reuniones de preparación y coordinación de la junta directiva del AMPA, el equipo directivo, la profesora encargada de las actividades extraescolares, la orientadora del centro y todos los padres-madres y personal del centro que ayudaron en el montaje y preparación de materiales y espacios necesarios.

En las reuniones previas al inicio se trató de evaluar pormenorizadamente el desarrollo de las actividades, desde un punto de vista metodológico, tratando con ellas de reafirmar los criterios antes mencionados y resolver de manera útil las dificultades, gracias a la colaboración y aportación de todos los participantes.

En reuniones posteriores a la realización de las actividades se evaluó el desarrollo de las mismas, los objetivos conseguidos, las dificultades que se presentaron y los defectos a corregir de cara a la mejora en la preparación de las jornadas para el curso próximo.

Los resultados han sido muy satisfactorios, las jornadas han supuesto una formación importante, tanto para las familias como para el alumnado. El taller de reanimación cardiopulmonar lo han realizado todos los alumnos y alumnas del centro, desde 3º de ESO a 2º de bachillerato, por lo que el número de personas que han recibido esta formación ha sido importante. En

## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



cuanto a los talleres para las familias también han servido de formación en aspectos tan importantes como la alimentación y el desarrollo personal.



El desayuno molinero ha sido momento de convivencia entre los alumnos y alumnas con el profesorado y padres asistentes y han conocido y valorado la importancia de un desayuno sano y adecuado para que se encuentren bien en el desarrollo de sus actividades diarias. Igualmente, las actividades lúdico-deportivas han sido momentos de convivencia entre el alumnado.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Con el fin de tener un encuentro entre las familias y el profesorado que sirva de convivencia y que a su vez resulte formativo, se organizan los talleres y conferencias. El objetivo del taller de “Risoterapia” era aprender a eliminar estrés y tensiones a través de la risa, importante para ayudarnos a estar más tranquilos a la hora de la resolución de conflictos, sobre todo con nuestros hijos e hijas en la etapa adolescente.

La formación de las familias en hábitos saludables para una vida sana, de alimentación y deporte fundamentalmente, fue el objetivo de la charla “Alimentación y hábitos saludables”. Así mismo, toda la formación que, desde los programas de la Junta de Andalucía, reciben nuestros hijos e hijas fomenta la vida sana y hábitos saludables, por eso incluimos en esta actividad la información a los padres y madres de los temas desarrollados en el “Plan Forma Joven” que se trabajan en el centro durante el curso.

El conocer más a fondo las características de los adolescentes y estrategias para poder dinamizar y mejorar la convivencia entre padres-madres e hijos e hijas fue el motor y objetivo de la charla “Desarrollo positivo en adolescentes y estrategias para la familia”.



## BASE DE DATOS FINANCIADA POR:



Hemos presentado el proyecto a otras AMPAS de nuestra localidad, siendo valorado positivamente por todas ellas y les ha aportado ideas para realizar en su centro.

Nuestra intención es continuar el proyecto en años sucesivos, cambiando los temas a tratar pero manteniendo su carácter formativo, para padres, madres, alumnos y alumnas, y actividades que incidan en la convivencia de todos los miembros de la comunidad educativa.

Ha sido una experiencia nueva en nuestro centro. Con anterioridad, hace varios años, y solamente en alguna ocasión se había realizado el desayuno molinero, pero no acompañado de todas las actividades aquí detalladas. En este caso el "Desayuno Molinero" ha sido el cierre de una serie de actividades que han tenido como objetivo la convivencia y formación de toda la comunidad educativa del centro, denominadas Jornadas de Salud.