

# **CURSO DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA**

**Educación para la salud**

**(60 horas)**

## 1. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se entiende la educación desde el enfoque holístico de salud (donde se contempla al ser humano como una unidad integral en la que confluyen aspectos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales), enfocando la educación para la salud con la vocación de ayudar positivamente e impulsar a la persona para la gestión de su propia salud, a la vez que promueve los cambios ambientales adecuados para adaptarse a un estilo de vida saludable.

Encontramos muchos ámbitos implicados de disciplinas tales como medio ambiente, comunicación audiovisual, biología y aspectos socioculturales de la comunidad. Se precisa de un cambio en nuestros pensamientos, emociones y actividad del cuerpo físico, que suponen un cambio en el todo, un cambio en la sociedad desde el envejecimiento activo, la participación consciente, el respeto, la ausencia de violencia, ... en definitiva, desde comportamientos respetuosos con uno mismo y con el medio.

## 2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias sociales y cívicas se desarrollan mediante el conocimiento de uno mismo y aprendiendo a vivir juntos.

El curso está íntimamente relacionado con la competencia de aprender a aprender pues requiere de la reflexión y toma de conciencia de los propios procesos de aprendizaje. El conocimiento de nuestras emociones y pensamientos, su regulación y autogestión a través de la propia observación soluciona problemas de baja autoestima, depresión, estrés y violencia, problemas que suponen un desequilibrio emocional.

## 3. ASPECTOS INNOVADORES

Con este curso se contribuye al desarrollo de hábitos saludables en los ámbitos de alimentación, emocional, físico, mental, etcétera, promoviendo un estilo de vida equilibrado.

## 4. OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con este curso son:

- Formar a los alumnos para tomar decisiones que vayan a influir sobre su salud.
- Adquirir hábitos de vida saludables.
- Desarrollar actitud consciente y crítica ante la sociedad de consumo.
- Promover el espíritu crítico del alumno.
- Favorecer el trabajo en equipo mediante la expresión oral y la escucha activa en el aula (compartir experiencias propias y conocimientos previos del alumnado).
- Promover la búsqueda activa de información complementaria a la expuesta en el aula por parte del alumnado.

## 5. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el curso son los siguientes:

- Medio ambiente y salud.
  - Análisis de nuestro entorno.
  - El agua, la deforestación y el mar.
  - Fuentes de energía: renovables y no renovables.
  - Basura y reciclaje. La regla de las tres erres (3R).
  - Contaminación acústica y lumínica.
  - El cambio climático y su impacto en la salud.
  - Medio ambiente y salud: principales enfermedades.
- Alimentación, nutrición y salud.
  - Los grupos alimentarios.
  - Concepto de dieta equilibrada. La dieta mediterránea.
  - La aparición de nuevas formas de alimentación:
    - Los alimentos transgénicos.
    - La dieta asiática.
    - La comida rápida.
    - La dieta vegetariana y vegana.
    - La dieta macrobiótica.
    - La dieta disociada.
  - Alimentación y salud: problemas de salud relacionados con la alimentación.
  - La manipulación de alimentos. Las intoxicaciones alimentarias.
  - La conservación de los alimentos. El etiquetado.
- Estilos de vida.
  - Concepto de calidad de vida.
  - El envejecimiento de la población. Envejecimiento activo.
  - Las vacunas.
  - Ocio y salud:
    - Ejercicio físico y la necesidad de descanso.
    - Drogas de abuso.
    - Sexualidad responsable.
    - Adicción a las nuevas tecnologías.
  - Salud en las vacaciones: enfermedades tropicales e infecciosas.
  - El estrés y su impacto sobre la salud física y psicológica. Depresión y ansiedad.
  - Respiración. Tipos de respiración. Concentración.
  - Salud mental y salud física.
  - Comunicación y salud: la influencia de la publicidad en la salud.
  - Las nuevas fuentes de información y la salud.

## 6. METODOLOGÍA

Metodología experiencial, activa y flexible en la que se fomente la participación del alumnado. Se combinará el trabajo individual con el de grupos cooperativos. Se

trabjará a partir de los conocimientos previos del alumnado, fomentando el debate y el intercambio de ideas y experiencias en gran grupo.

Se procurará promover la búsqueda activa de información complementaria a la expuesta en el aula por parte del alumnado (revistas, libros, periódicos o a través de Internet.)

## 7. DURACIÓN DEL CURSO

El curso tendrá una duración total de 60 horas, distribuidas según las necesidades del alumnado y la disponibilidad horaria del centro de forma bimestral, cuatrimestral o anual.

## 8. MATERIALES

- Ordenador y proyector.
- Pizarra o pizarra digital.
- Servicios de alojamiento de vídeo en Internet (youtube, vimeo, metacafe).
- Recursos Educativos Abiertos de Educalab, Procomún, CEDEC y repositorios con licencias Creative Commons o Copyleft.
- <http://www.who.int/es/index.html>
- <http://www.msps.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/home.htm>
- <http://www.alimentacionynutricion.org/es/intro.php>
- <http://revista.consumer.es/>
- <https://mejorconsalud.com>
- <http://consumoconciencia.org/>
- <http://formacion.educalab.es/course/view.php?id=516>
- Noticias y artículos de prensa

## 9. EVALUACIÓN

### 9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

- Analizar el entorno, recursos fluviales, deforestación y mar.
- Identificar las diferentes fuentes de energía.
- Conocer el tratamiento de residuos y la regla de las 3R.
- Concienciar sobre las consecuencias del cambio climático y las consecuencias para la salud.
- Conocer los efectos de las contaminaciones acústica y lumínica.
- Diferenciar los grupos de alimentación.
- Conocer y valorar la dieta mediterránea.
- Identificar las nuevas formas de alimentación.
- Valorar la alimentación como elemento decisivo en la salud.
- Manipular y conservar los alimentos de forma adecuada.
- Conocer cómo los estilos de vida influyen en la salud y calidad de vida.
- Apremiar el envejecimiento activo y practicar conductas de ocio saludable.

- Prevenir enfermedades relacionadas con los viajes.
- Utilizar técnicas de prevención del estrés, depresión y ansiedad.
- Valorar de forma crítica el impacto de la publicidad y las fuentes de información en la salud.

Para precisar estos criterios de evaluación, se verificará el nivel de adquisición de los contenidos en base a estos indicadores de concreción:

<i>Adquisición insuficiente</i>	El alumno no alcanza un mínimo aceptable y necesita una mejora sustancial.
<i>Adquisición básica</i>	El alumno alcanza un mínimo aceptable, aunque es susceptible de mejora.
<i>Adquisición excelente</i>	El alumno evidencia una adquisición excepcional, por encima del mínimo.

## 9.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación serán variados, teniendo en cuenta la actitud activa ante el aprendizaje, así como el trabajo llevado a cabo en el aula y una verificación de conocimientos, poniendo el acento en la superación personal y evitando en la medida de lo posible la competitividad y la valoración excesiva de las calificaciones.

## 9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Sobre los instrumentos antes referidos, se valorará, en primer lugar, que la asistencia a clase supere el 50% para que el alumnado pueda ser evaluado, de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Conocimientos adquiridos: 40%
- Trabajo realizado: 40%
- Actitud activa y participativa: 20%