

I.E.S. PIRÁMIDE

SALUD EN

LA PIRÁMIDE

I.E.S.
PIRÁMIDE

ORIGEN DEL PROGRAMA



- AÑO 1988 -1989
- CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO
- DEFICIENCIAS DETECTADAS EN EL ALUMNADO
 - ALIMENTACIÓN
 - EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL
 - PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS
 - PROGRAMA ORDAGO
 - EDUCACIÓN PARA LA PAZ Y LA SOLIDARIDAD
 - GRUPO DE CONVIVENCIA.

OBJETIVOS

- Favorecer en el alumnado el desarrollo integral de la persona en los planos:
 - ❑ Intelectual
 - ❑ Motor
 - ❑ Equilibrio personal y afectivo
 - ❑ De relación interpersonal
 - ❑ Actuación social

- **Sensibilizar al alumnado respecto a las problemáticas que conlleva el consumo de Alcohol, Tabaco y Otras drogas**
- **Hacerles conscientes de algunos de los factores que inciden en la toma de decisiones respecto al consumo de drogas:**
 - Publicidad
 - Presión del grupo
 - Costumbres sociales
 - Etc
- **Dar a conocer como se desarrolla el fenómeno de las drogas en el marco social**

- **Fomentar la adquisición de estrategias y habilidades para resolver situaciones de conflicto**
- **Comprometer al alumnado para que desarrolle actitudes positivas en la defensa de los derechos humanos**
- **Asumir su propia ética social, donde haya espacio para todos y todas, valorando las diferencias y potenciando las aptitudes y valores de cada cual**

- **Favorecer el desarrollo de la autoestima, la asunción de su identidad sexual y la adquisición de habilidades necesarias que permitan al alumnado vivir su propia sexualidad de forma saludable y responsable**
- **Desarrollar actitudes no sexistas respecto a la relación entre ambos sexos, a la orientación académica profesional y a las deferentes maneras de vivir la sexualidad**

SALUD EN LA PIRÁMIDE

Curso 2009 - 2010

COMPONENTES GRUPO DE SALUD

Departamentos

C, naturales
Matemáticas
Idiomas
Educación Física
Orientación
Residencias

Personal sanitario

Médico
ATS

COMO SE TRABAJA

COMEDOR
ESCOLAR

DEPARTAMENTOS

SERVICIOS
MÉDICOS

TUTORÍAS

OTRAS
TRANSVERSALES

OTRAS ACTIVIDADES

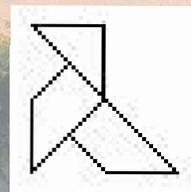
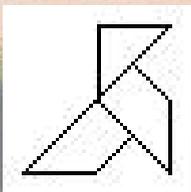
EXPOSICIONES

TALLERES GRUPO
AULA

OPERACIÓN
BOCATA

CAMPAÑAS
PUNTUALES

CHARLAS A PADRES Y MADRES



Pajaritas por la paz



NARANJA

Mejor comerla que bebida.
Cuida los dientes blancos.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	47	0.9	0.1	11.7	2.4	83	0.07	0.03	53	0.2	5	0.1	90	0.1	0.05

PERA

Es una fruta y se desmenuza por dentro.
Bastante fibra, aporta minerales y vitaminas. Es un aliado de la digestión.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	57	0.4	0.1	14.1	3.1	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

PIÑA

Fácil de digerir.
Ayuda a la digestión, combate gases.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	42	0.5	0.1	10.1	1.1	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

Semana de la FRUTA

Del Lunes 16 de Octubre al viernes 20.
En el comedor del centro durante los recreos (11'10 y 12'20 h.)

MANZANA

Es un fruto que está en la piel (en parte).
Se consume mejor si está maduro y se masticar a bien.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	52	0.4	0.1	13.8	1.7	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

MANDARINA

Dulce, refrescante y se pela fácilmente.
Mucha vitamina C, favorece el metabolismo.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	47	0.9	0.1	11.7	2.4	83	0.07	0.03	53	0.2	5	0.1	90	0.1	0.05

MELÓN

Es un fruto con mucha agua.
Favorece el tránsito intestinal.
Por su contenido en agua, ayuda a combatir la sed.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	34	0.6	0.1	8.1	0.4	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

UVA

Es un fruto con muchas semillas.
Mantienen el tránsito intestinal.

Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	62	0.6	0.1	14.4	1.0	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

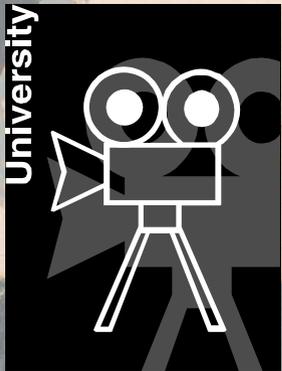
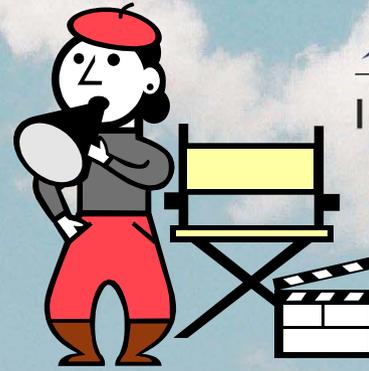
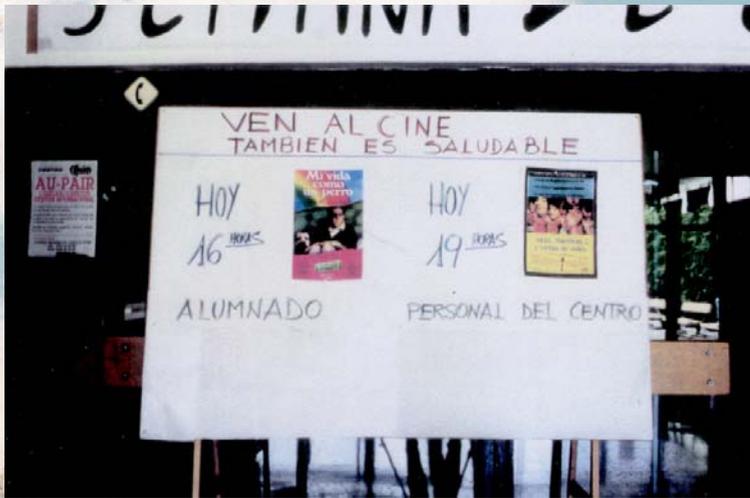
KIWI

Es un fruto de color verde.
Regula la cantidad de azúcar en el organismo.
Fácil de digerir.

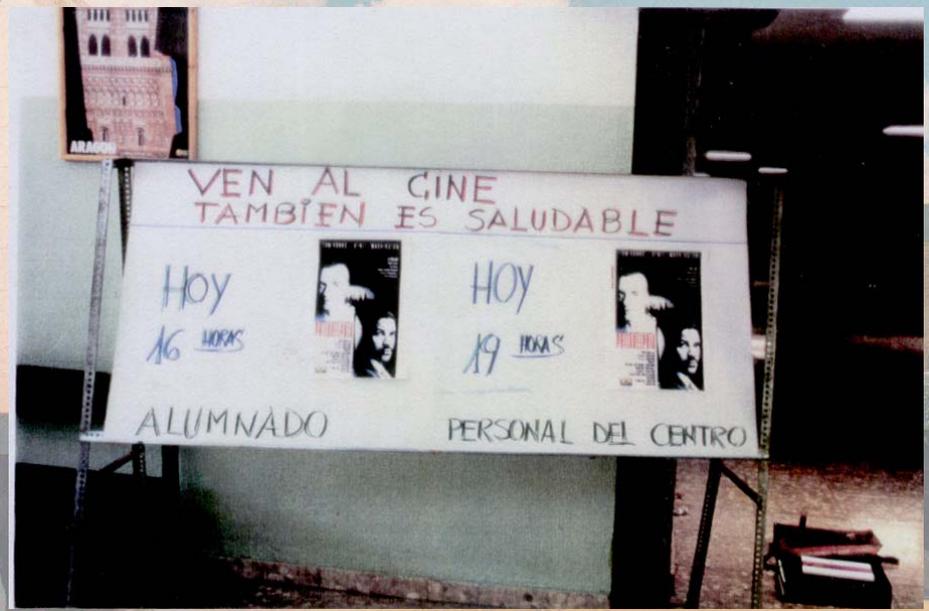
Elemento	Porción	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos	Fibra	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Vit. E	Min. Calcio	Min. Hierro	Min. Potasio	Min. Sodio	Min. Zinc
100g	100g	61	0.6	0.1	13.8	2.3	10	0.02	0.02	10	0.1	5	0.1	110	0.1	0.05

SEMANAS DE LA FRUTA EN PRIMAVERA Y OTOÑO





Cine y salud





CAMPAÑA DE LIMPIEZA



■ EVALUACIÓN Y RESULTADOS

I.E.S. PIRÁMIDE

■ SISTEMA DE EVALUACIÓN:

- ❑ *Programa de drogodependencias*
- ❑ *Talleres de educación afectivo sexual*
- ❑ *Charlas coloquio*
- ❑ *Grupo de salud*

■ Resultados observados:

- ❑ *Satisfacción de miembros del grupo*
- ❑ *Actividades consolidadas*
- ❑ *Apoyo de la dirección*
- ❑ *Dificultades para implicación y coordinación*
- ❑ *Valoración positiva por parte de tutores/as Necesidad de formación*
- ❑ *Asistencia de familias positiva, pero no masiva*