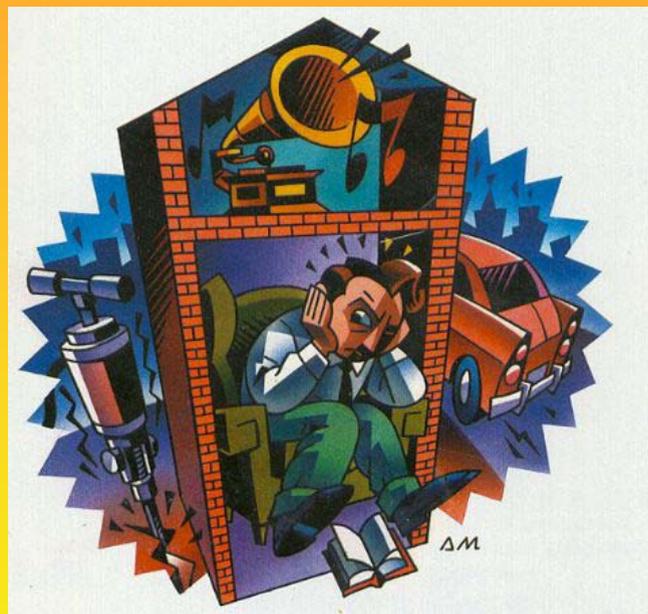


# MENOS RUIDO... MÁS SALUD



Colegio Santa María (Jaca)

I Jornadas de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud  
Zaragoza, 24 de Septiembre 2009

# Contexto

- Centro concertado.
- De 2 años a 6° E.P.
- Ciclo Formativo de grado medio.
- Heterogéneo.
- Clase media-baja.
- Centro de integración.

# Justificación

- Desde 1990.
- Objetivo de la Comisión de Educación para la Salud: "Conseguir hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades".
- "Cuida tu espalda, cuida por ti".
- "¿Cómo como?... Come sano la salud importa".
- "Prevención de Riesgos... Primeros Auxilios".
- "MENOS RUIDO... MÁS SALUD".

# Justificación del proyecto MENOS RUIDO... MÁS SALUD

- El medio rodeado de ruidos.
- Cursos 2006 -2007 y 2007 - 2008.
- Centro sometido a grandes ruidos.
- Ocio ruidoso, volumen de música y televisión altos...

# Objetivo general del proyecto MENOS RUIDO... MÁS SALUD

Concienciar a nuestros alumnos, familias y profesores, en hábitos de higiene saludable en todo lo relacionado con el ruido, sonidos y silencios para **prevenir** posibles consecuencias para la salud auditiva y el bienestar social.

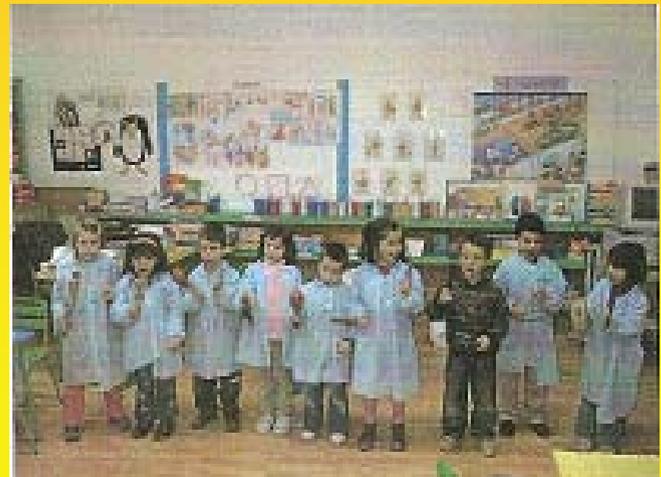
# Equipo de trabajo

- Comisión de Salud.
- Claustro de profesores.
- Profesionales de la salud.

# Actividades más significativas

- Las actividades se han distribuido por ciclos.
- Enumerar sonidos y su procedencia.
- Los ruidos en el trabajo.
- Manejo del sonómetro y valoración de las muestras.
- Café tertulia "Ruido la Contaminación invisible" impartido por M<sup>a</sup> Luisa Ilundain Chamarro.

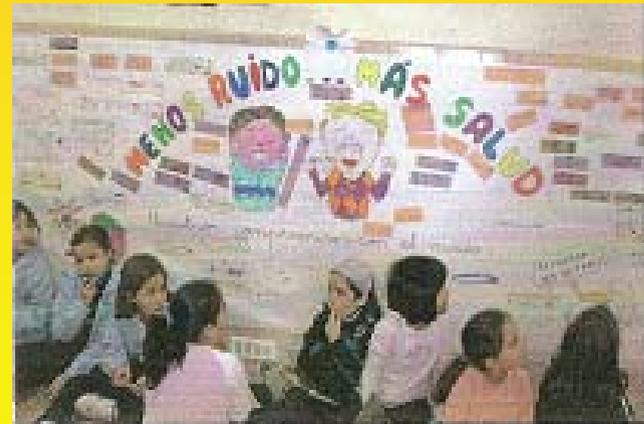
- Análisis de ruidos.



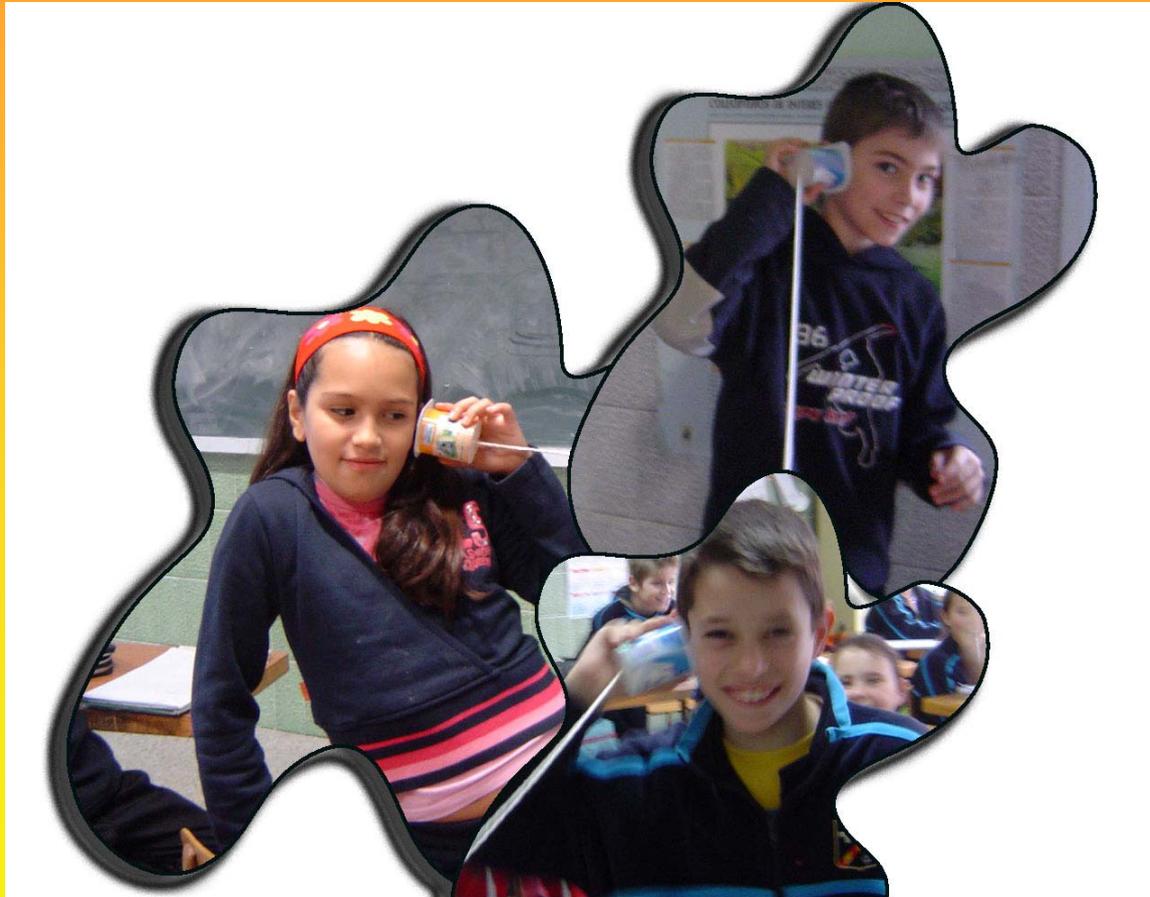
- Elaboración de un instrumento musical.



- Día sin ruido.



- El sonido también se propaga a través de objetos sólidos.





- Traer objetos de casa y reconocerlos.



- Enmascaramiento del sonido.



- Visita al aula interactiva sobre el ruido del museo de educación ambiental San Pedro de Pamplona.



# • Cuentos y poesías sobre el ruido.

## HUELGA SILENCIOSA

Estaba un día la oreja derecha cómodamente acoplada a su huequecito de la Cabeza. Cuando el timpano le da un aviso: la Cadena de huesecillos se queja del enorme ruido que proviene de su vecina, la boca.

La oreja derecha se lo comunica a la oreja izquierda y deciden ir juntas a hablar con la boca:

-Es mi forma de vivir -les contesta- y me importa un rábano que yo resulte molesta a la Cadena de huesecillos.

Así que las dos orejas van a hablar con el Cerebro.

-Tenéis que hablar de nuevo con ella y solucionarlo de una forma civilizada -les aconseja el sesudo Cerebro.

-Ya lo hemos intentado -le dicen preocupadas.

-Tengo mucho que hacer pero, en cuanto tenga un rato libre, iré a hablar con la boca.

Las orejas acuden a las cuerdas vocales, a ver si son ellas las causantes de todo su problema. Su respuesta es la misma que la de la boca: les da igual.

Hartas de que nadie les haga caso, deciden convocar una manifestación silenciosa, con pancartas en las que pone:

¡BOCA, HABLE MÁS BAJO!

¡PROHIBIDO HACER RUIDO!

¡CONTROLAD EL VOLUMEN DE VOZ!

¡CUERDAS VOCALES: ESTO OS AFECTA!

La boca, por fin, se da cuenta del daño que está haciendo al resto de los vecinos y comienza a hablar más bajito.

A partir de ese momento, todo el mundo estaba feliz.

### Loreto Puyol. 6º B de EP

Era una vez un pueblo muy ruidoso, donde vivía una abuelita muy silenciosa. La abuelita estaba harta de todo el ruido que hacían sus vecinos: cuando veían la tele, cuando chillaban... Así que fue a ver al alcalde. El alcalde, tan ocupado, no le hizo caso: entonces la abuelita se marchó del pueblo. Tras cinco días andando se encontró una ciudad muy silenciosa, así que la abuelita fue a verlos. Eran muy extraños, pero muy majos. Trataban a la abuelita como si fuese su reina. Ella, muy extrañada, fue y le preguntó al jefe:

¿Por qué todo el mundo me trata así?

Porque eres la reina del silencio - respondió el jefe.

La abuelita se alegró mucho y le dijo:

¡Vamos a retar al pueblo ruidoso! así veremos a quien prefieren, si a nosotros o al ruido.

Entonces empezaron a preguntar a todos los habitantes de los dos pueblos.

¿Qué preferís, el ruido o el silencio?

Los abuelitos del pueblo ruidoso respondieron:

Preferimos el silencio y la tranquilidad.

Y se fueron al pueblo silencioso con sus familiares.

El alcalde se quedó solo; decidieron hacerle una propuesta:

¿dónde prefieres vivir, ahí tú solo o con nosotros? Tenemos paz, tranquilidad, salud y como no, amor.

El alcalde muy agradecido dijo que estaría muy bien vivir con ellos y que le quitaran la sordera.

Desde entonces el alcalde y todo el pueblo vivieron felices y sin ruido.

María Martínez - 5º A -

¡Hola!

Me llamo Ceido y tengo un hermano que se llama Ruido. Yo vivo en las localidades pequeñas y mi hermano en las ciudades.

Ruido es muy fuerte, yo soy algo más débil. Pero no me gusta como habla, no entiende nada.

En el colegio Santa María me tratan muy bien cuando fui la semana pasada, la pena es que en el recreo conocí mi hermano, y como había sus visitas mucho rato en el patio, me lo pasó muy bien y quiero volver al día que viene.

Espero que en Jaca, el Viernes de mayo, no hagan mucho ruido. Los dentistas son muy buenos pero fisan muchos ratados.

Francisco Zapata Irache - 5º B -



# Valoración del proyecto

A la hora de trabajar los proyectos seguimos el siguiente esquema:

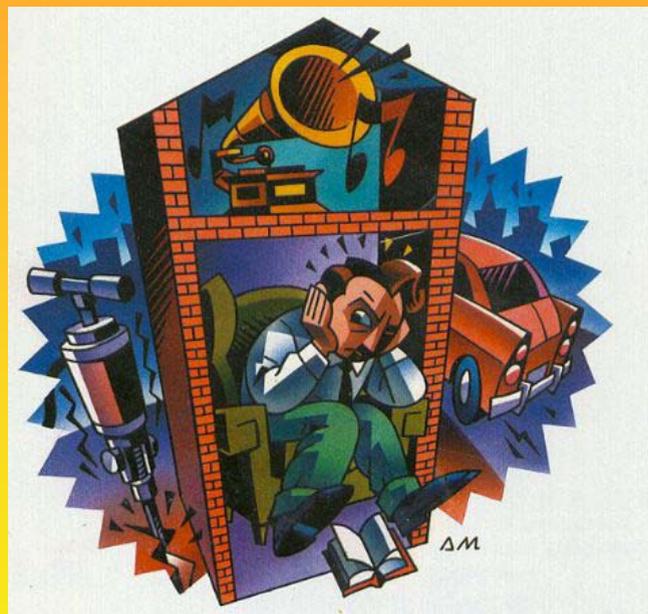
1. Observación de los hechos a mejorar, con encuesta previa.
2. Elaboración del Proyecto.
3. Motivación para actuar.
4. Exposición de los objetivos y contenidos.
5. Diseño de actividades.
6. Valoración final del Proyecto realizado.

- La encuesta nos permitió sacar conclusiones .
- Desde las áreas de Conocimiento del Medio y Educación Física, los profesores han evaluado los contenidos que coinciden con los propios de las áreas, con un resultado satisfactorio.
- Para trabajar este tema se hicieron diferentes trípticos y carteles.

# Conclusiones

- Dada la importancia de este tema y la implicación en la salud, se sigue trabajando en años sucesivos aunque no en la misma intensidad.
- Al elaborar proyectos relacionados con temas de salud, el profesorado a parte de mejorar nuestra práctica, aprendemos cosas nuevas.
- Queda pendiente elaborar un mapa de ruidos del centro.

# **MENOS RUIDO... MÁS SALUD**



**Colegio Santa María (Jaca)**

I Jornadas de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud  
Zaragoza, 24 de Septiembre 2009