

**PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA**

**MEMORIA FINAL**

**TÍTULO DEL PROYECTO:**

LA SALUD POR LA NUTRICIÓN Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

**Coordinación:**

*Nombre y Apellidos*

M<sup>a</sup> ESTRELLA MOLES PÉREZ

*Centro de destino, localidad y provincia*

IES CARLOS III, AGUADULCE (ALMERÍA)

Referencia del proyecto: PIN- 030/ 03

Proyecto subvencionado por la Consejería de Educación  
de la Junta de Andalucía

(Orden de 29/05/03; Resolución de 12/12/03)

## LISTADO DE COMPONENTES DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN PIN 030/03. 1º AÑO

Apellidos	Nombre	DNI	NRP	Materia	Departamento
<a href="#">Amat Moya</a>	María Rosario	27.249.596R	---	Educación Especial	Orientación
<a href="#">Concepción López</a>	Fermin	27220644Y	A45EC000177537	Francés	Francés
<a href="#">Delgado Sánchez</a>	Joaquín	21494076R	21494076S0099	Francés	Francés
<a href="#">Fernández García</a>	Francisco	27510531R	I33EC9927510531	Biología-Geología	CC.NN.
<a href="#">Galindo Gallego</a>	José Manuel	02514274Y	A33EC02514274	Física-Química	CC.NN.
<a href="#">García Oller</a>	Isabel María	75225257P	---	Dibujo	Dibujo
<a href="#">Herrán Pajares</a>	María Manuela	13060048G	A33EC1306004813	Psicología-Pedagogía	Orientación
<a href="#">Lenguasco Gil</a>	María del Mar	27534499A	27534499	Lengua	Lengua
<a href="#">León Fernández</a>	Isabel Matilde	27501432X	A45EC2750143202	Educación Especial	Orientación
<a href="#">López Cuadrado</a>	Miguel	27210331C	A45EC136442	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">López Valero</a>	Carmen	24154180V	A33EC2415418013	Inglés	Inglés
<a href="#">Martínez Moreno</a>	Pilar Camino	27271568P	A48EC2727156824	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Mateos Segura</a>	Carmen	27256334T	27256334	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Moles Pérez</a>	María Estrella	26460206V	A48EC2646020635	Biología-Geología	CC.NN.
<a href="#">Mota Martínez</a>	María Araceli	45582091R	4558209124AO590	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">Nieto Gómez</a>	José Antonio	51975043B	A45EC198653	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">Ocaña Flores</a>	José	27244628R	A45EC234139	Educación Física	E.F.
<a href="#">Ortiz Hernández</a>	Diego Baldomero	27518960N	A33EC2751896002	Dibujo	Dibujo
<a href="#">Oyonarte Muñoz</a>	Rosario	27191029S		Religión	CC.SS.
<a href="#">Quevedo Romera</a>	Mercedes	27494890T	A33S2749489035	Lengua	Lengua
<a href="#">Roca Rodríguez</a>	Carolina	27270511D	A48EC2727051124	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Rodríguez Romera</a>	María Isabel	75242290K	I59075242290	Lengua	Lengua
<a href="#">Sánchez Romero</a>	María Lourdes	33475675A	3347567500CT03	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">Sevilla Lara</a>	María José	26225226 M	S0059026225226	Tecnología	Tecnología
<a href="#">Tapia Ortiz</a>	María Dolores	27511040G	A45EC2751104046	Lengua	Lengua
<a href="#">Torres García</a>	José Antonio	27510713E	A33EC2751071368	E.F.	E.F.
<a href="#">Vaca Peña</a>	María Gador	27237817K	A45EC171679	Inglés	Inglés
<a href="#">Valdivia Hurtado</a>	Virgilio	27239505F	A33EC2723950568	Lengua	Lengua
<a href="#">Valverde Maldonado</a>	Manuel	27248917N	A33EC0047947	Lengua	Lengua

## LISTADO DE COMPONENTES DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN PIN 030/03. 2º AÑO

Apellidos	Nombre	DNI	NRP	Materia	Departamento
<a href="#">Alarcón Palenzuela</a>	Rocío	75234268A	S5907523426804	Lengua	Lengua
<a href="#">Concepción López</a>	Fermin	27.220.644Y	A45EC000177537	Francés	Francés
<a href="#">Fernández García</a>	Francisco	27.510.531R	27510531	Biología-Geología	CC.NN.
<a href="#">Fernández Pérez</a>	Ana María	32028805V	3202880546A0597	Pedagogía Terapéutica	Orientación
<a href="#">Galindo Gallego</a>	José Manuel	02.514.274Y	A33EC02514274	Física-Química	CC.NN.
<a href="#">Gálvez Pajares</a>	F. Javier	52534154S	S5905253415404	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">García Gómez</a>	Juan de Dios	23002938V	2300293802A0590	Lengua	Lengua
<a href="#">Herrán Pajares</a>	María Manuela	13.060.048G	A33EC1306004813	Psicología-Pedagogía	Orientación
<a href="#">Jiménez Reyes</a>	José Ramón	26221036R	S5902622103604	Informática	Tecnología
<a href="#">Lenguasco Gil</a>	María del Mar	27.534..499A	S5902753449904	Lengua	Lengua
<a href="#">León Fernández</a>	Isabel Matilde	27.501.432X	A45EC2750143202	Educación Especial	Orientación
<a href="#">López Cuadrado</a>	Miguel	27.210.331C	A45EC136442	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">López Valero</a>	Carmen	24.154.180V	A33EC2415418013	Inglés	Inglés
<a href="#">Llamas Guirao</a>	Mª Isabel	23233664F	S5902323366404	Inglés	Inglés
<a href="#">Martínez Moreno</a>	Pilar Camino	27.271.568P	A48EC2727156824	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Moles Pérez</a>	María Estrella	26.460.206V	A48EC2646020635	Biología-Geología	CC.NN.
<a href="#">Nieto Gómez</a>	José Antonio	51.975.043B	A45EC198653	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">Ocaña Flores</a>	José	27.244.628R	A45EC234139	Educación Física	E.F.
<a href="#">Ortega Bueno</a>	Álvaro	26489670H	2649867046A0590	Educación Física	E.F.
<a href="#">Ortiz Hernández</a>	Diego Baldomero	27.518.960N	A33EC2751896002	Dibujo	Dibujo
<a href="#">Oyonarte Muñoz</a>	Rosario	27.191.029S	27191029	Religión	CC.SS.
<a href="#">Palomino Guzmán</a>	Antonio Pablo	24189084F	24189084	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Peña Sánchez</a>	Juan Gabriel	75240520E	S5907524052004	Educación Física	Educación Física
<a href="#">Quevedo Romera</a>	Mercedes	27.494.890T	A33S2749489035	Lengua	Lengua
<a href="#">Roca Rodríguez</a>	Carolina	27.270.511D	A48EC2727051124	CC.SS.	CC.SS.
<a href="#">Sánchez Romero</a>	María Lourdes	33.475.675A	3347567500CT03	Matemáticas	Matemáticas
<a href="#">Sevilla Lara</a>	María José	26.225.226 M	S0059026225226	Tecnología	Tecnología
<a href="#">Valverde Maldonado</a>	Manuel	27.248.917N	A33EC0047947	Lengua	Lengua

## 1. Resumen.

Este Proyecto constituye una investigación sobre la nutrición y estilos de vida en adolescentes. Estamos asistiendo al abandono de la dieta mediterránea y al incremento de lo que la OMS ha definido la epidemia del siglo XXI: la **obesidad**, que causa pérdida de la calidad de vida, enfermedad y muerte en los países desarrollados.

Hemos hecho un estudio epidemiológico diseñado para evaluar la calidad de la dieta, características antropométricas y estilo de vida de la muestra constituida por los alumnos del IES. Diversas actividades se han dirigido a toda la comunidad educativa. Cada departamento aporta un punto de vista, con lo que se consigue una visión globalizadora y enriquecedora sobre la **salud**. Tenemos una enorme responsabilidad ya que en la adolescencia se consolidan hábitos que se mantendrán durante toda la vida.

## 2. Palabras clave.

NUTRICIÓN , ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ADOLESCENTES DE ENSEÑANZA SECUNDARIA.

## 3. Naturaleza, justificación y fundamento de los cambios introducidos en la práctica docente o en el funcionamiento del centro.

Según importantes nutricionistas “muchas de las enfermedades más frecuentes en los países desarrollados, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, están estrechamente relacionados con una **mala alimentación**, así como con hábitos de vida poco saludables (falta de ejercicio, alcohol, tabaco, ...) y la salud es sin duda el mejor atributo que contribuye a la **calidad de vida**.

Algunos estudios indican que el 80% de los obesos adolescentes serán adultos obesos y otros estudios relacionan obesidad con la dieta, ejercicio físico, la reducción del número de comidas al día y la omisión del desayuno (ya que este supone una mejor distribución de la ingesta energética y a su vez minimiza el consumo de tentempiés y picoteo entre horas).

En España, el 8% de los jóvenes no desayunan, sólo el 50% tiene un hábito de desayuno estable y tan sólo el 5% de éstos lo hace de forma óptima consumiendo lácteo, cereales y fruta. Dado que esta comida influye en el rendimiento físico e intelectual, se hace necesario hacer una campaña de concienciación en los centros educativos.”

La finalidad de este Proyecto ha sido la de intervenir en la educación de los hábitos alimenticios de los alumnos y alumnas de ESO de nuestro Centro. Para ello hemos tomado como muestra para el estudio a todo el alumnado, desde 1º hasta 4º. Este estudio ha constado en una primera etapa de una recogida de datos mediante cuestionarios que nos sirvieron como punto de partida para conocer los principales hábitos que se vienen registrando a estas edades en lo que a alimentación y estilo de vida se refiere.

Nuestro objetivo fundamental ha sido utilizar la información recogida en esas encuestas y tras su estudio, aportar los conocimientos científicos sobre una dieta y estilo de vida correctos y, con ello, transmitir a toda la comunidad educativa la evaluación que se ha hecho de estos hábitos así como lo que debiera ser una actuación correcta, para mejorarlos en unos casos y cambiarlos en otros.

La dieta mediterránea debe ser valorada por los jóvenes, vemos de excepcional importancia que nuestros alumnos conozcan verdaderamente en qué consiste la dieta mediterránea tradicional, para que la adopten ya que se pone en duda su persistencia en el futuro. Esta ha sido una de las prioridades de este proyecto.

Hemos pretendido concienciar sobre la necesidad de llevar una alimentación saludable y equilibrada para mejorar nuestra calidad de vida.

Este proyecto ha sido un reto para el claustro de profesores, que ha participado prácticamente en su totalidad. Durante dos años los distintos departamentos han trabajado sobre este tema desde un punto de vista diferente, resultando una empresa enriquecedora y apasionante, tanto para docentes, como para alumnos, cafetería del centro y sobre todo las familias.

#### **4. Interés, oportunidad, relevancia y grado de incidencia que la innovación tiene para el centro o centros implicados y de sus posibilidades de extrapolación o adaptación a otros centros o ámbitos del sistema educativo andaluz.**

Dado el coste sanitario y humano derivado de las enfermedades llamadas “de la civilización”, ocasionados por el estilo de vida y la nutrición de los países desarrollados, este proyecto ha sido de enorme interés, oportuno y relevante, sobre todo si tenemos en cuenta que la salud es el bien máspreciado, y que sin ella pocas empresas pueden emprenderse.

La gran responsabilidad que tenemos los docentes, no sólo en que nuestros alumnos alcancen conocimientos, sino en la transmisión de valores y formas de vivir, hacen que las posibilidades de extrapolación o adaptación a otros centros sean enormes, ya que la los adolescentes se encuentran en situaciones similares en cuanto a abandono de la dieta mediterránea, el menú más sano del mundo, y la adopción de una vida sedentaria que repercutirá en la longevidad y en la calidad de vida.

#### **5. Objetivos propuestos.**

- Exploración inicial sobre la nutrición de chicos y chicas de 12 a 16 años.
- Iniciar un estudio que intente concienciar a alumnos, padres y profesores de la importancia que tiene una buena alimentación en la calidad de vida y rendimiento escolar.
- Hacer que los alumnos sean consumidores críticos y responsables, capaces de tomar decisiones ante las numerosas ofertas de la sociedad de consumo.
- Conocer la existencia de realidades diferentes a la propia, en temas de hábitos y alimentación.
- Transmitir la necesidad de tener una dieta rica y variada, al igual que unos hábitos de vida adecuados.
- Dar a conocer los resultados obtenidos.
- Promover actitudes y sensibilizar hacia riesgos y peligros que conllevarían una mala nutrición.
- Informar y hacer posible elegir la dieta más adecuada, intentando no imitar la alimentación de otros países que se alejan de la dieta mediterránea.
- Aprender a valorar la dieta mediterránea.
- Implicar a toda la comunidad educativa en el Proyecto.
- Reconocer la influencia de las religiones en la historia y en la cultura
- Descubrir la solidaridad y el respeto hacia el que carece de alimentos
- Ser conscientes del consumismo existente en nuestra sociedad y, en consecuencia, la irresponsabilidad e injusticia en el reparto de los bienes en el mundo

## 8. Acciones desarrolladas, fases, secuencia y distribución temporal.

### DEPARTAMENTO DE CIENCIAS NATURALES

#### BIOLOGÍA

##### **CURSO 2003-2004:**

##### **CON LOS ALUMNOS:**

Trabajo epidemiológico, Investigación y valoración de los alumnos de su propia dieta, Mitos y Tópicos Nutricionales, Ensaladas, El Mar como Fuente de Salud, Nuestro IES: amalgama de culturas, Elaboración de murales, Mesa redonda sobre anorexia y bulimia, relacionar nuestro trabajo con la campaña "Coastwatch" que realizamos con la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía, Preparación y adecuación de una pequeña parcela para el desarrollo de un huerto escolar, Realización de una pequeña plantación de *Aloe vera*, Experiencia sobre la obtención de aceitunas en salmuera, propiedades terapéuticas del *Aloe vera*, Trabajo sobre el espacio en la vida cotidiana: investigaciones que han repercutido en la salud y los estilos de vida, Estudio, análisis y discusión sobre las características de los productos que familiarmente se conocen como "chucherías".

**Charlas por expertos sobre:** Conceptos generales de nutrición, sobrepeso y obesidad, trastornos del comportamiento alimentario, "El Deporte y la Salud".

**Conferencias:** "5 al día", "Alimentación, salud y estilos de vida en el siglo XVII y en la actualidad" (celebración del IV Centenario del Quijote), "Antártida", "Biodiesel",

**Talleres:** La parte teórica ha sido elaborada por la coordinadora y ha sido utilizada por los profesores que han estimado conveniente su utilización. Los talleres desarrollados son: **Desayuno mediterráneo, Dieta mediterránea, Obtención de jabón reciclando aceite de oliva usado, Sobrepeso y Ejercicio físico, La Fruta como Fuente de Salud.**

##### **- Visualización de videos:**

- La dieta en la edad escolar (UNED).
- Dieta saludable dieta mediterránea (UNED).
- La ruta de la nutrición (Kellogs).

##### **CON TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

- **Conferencias:** "Verdades y Falsedades en las Dietas de Adelgazamiento", "Dieta mixta y equilibrada".

- **Cursos:** "Protocolo y saber estar en la mesa".

**Elaboración de presentaciones:** "El espacio en la vida cotidiana: salud y estilos de vida", "la alimentación y la salud en el siglo XVII y en la actualidad",

Artículo para la revista "Aula Verde" sobre el mar y la salud.

Confección de un documento sobre "Las ventajas de consumir productos del mar", con una parte teórica y otra práctica.

##### **FÍSICA Y QUÍMICA**

Tras el estudio de la química orgánica se ha realizado un trabajo sobre el libro la "Química en la cocina" de José Luis Córdova Frunz.

Realización de actividades que directa o indirectamente se encuentren relacionados con la nutrición y los hábitos de vida sana, estudio de reacciones bioquímicas y Química y Sociedad.

## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES

Se han puesto en marcha las siguientes actividades: análisis de arqueología industrial y evolución artesanal, excursión a Fondón y Berja, elaboración de encuestas sobre búsqueda de datos en torno a las diferencias generacionales en los hábitos alimenticios, elaboración de dossieres y webs sobre interculturalidad, hambrunas, alimentos naturales de la provincia y evolución histórica de alimentos, elaboración de fichas de arqueología industrial, elaboración de un documento sobre evolución histórica de los alimentos y su integración en la dieta mediterránea.

Los resultados parciales obtenidos los podemos sintetizar en: Comprensión de la evolución en el tiempo de las artesanías e industrias relacionadas con la alimentación, obtención de conocimientos sobre los hábitos alimenticios en el espacio y en el tiempo, exposición de trabajos sobre las “webquest” realizadas, elaboración de páginas web por grupos, sobre las distintas culturas y sus hábitos culinarios y folklóricos.

Los logros obtenidos resultan enriquecedores porque los alumnos valoran el conocimiento de los distintos hábitos en el espacio y en el tiempo.

El Departamento de Ciencias Sociales ha contribuido activamente al Proyecto de innovación educativa sobre “Hábitos en la Alimentación”, que se ha llevado a cabo en este Centro durante dos cursos. Este trabajo ha sido efectuado desde todas las materias que trabaja este Departamento: Historia, Geografía y Vida Moral. Los resultados obtenidos han satisfecho los objetivos planteados en el momento inicial e incluso en algunos ámbitos los han desbordado, por lo que la valoración que hacemos sobre estos dos años de trabajo no puede ser más que positiva.

En el área de **GEOGRAFÍA** se han desarrollado análisis de sectores económicos relacionados con el tema; hábitos alimenticios en la población y cambios en la actualidad; se han llevado a cabo excursiones y visitas a centros de arqueología industrial relacionados con la alimentación y zonas de explotación agrícola puntera en la provincia. Podemos sistematizar el trabajo llevado a cabo como sigue:

### 1. Sectores económicos:

#### Agricultura:

- Productos básicos
- Sistemas de producción de la provincia
- Técnicas aplicadas , sistemas de regadío
- Cambios históricos

#### Industria

- Industrias alimenticias
- Artesanías , productos autóctonos
- Molinos, Aceite y Vino

#### Comercio

- Alhondigas, cooperativas, mayoristas y minoristas.

### 2. Población:

- Estadística: datos sobre hábitos alimenticios en distintas épocas
- Festividades y alimentos a través del tiempo.

En el área de **HISTORIA**, Hemos desarrollado los siguientes apartados:

1. Historia de la comida
  - Análisis a través del tiempo de los hábitos alimenticios de las sociedades en la historia, desde el paleolítico hasta nuestros días.
2. Viaje de Magallanes
  - A partir de la lectura del libro de Picafetta sobre La Primera Vuelta al Mundo de Magallanes y Elcano, los alumnos desarrollaron un trabajo en torno a la alimentación en los viajes atlánticos de la Edad Moderna e hicieron hincapié en las penurias y desabastecimientos que se produjeron durante esta aventura en concreto.
3. Alimentos y conflictos
  - Se ha desarrollado un trabajo sobre alimentos básicos en la historia y los enfrentamientos protagonizados por dichos productos , unas veces por su posesión como recurso, otras por ser solución al desastre de la hambruna en tiempos de guerra, etc., los alimentos se estructuraron según su origen animal, vegetal o mineral.
  - Una segunda parte del trabajo recogió la importancia que la planificación y estructuración así como el envasado desarrollados en momentos de conflicto han tenido en el sistema actual de vida.
  - Finalmente se han estudiado los cambios que se pueden producir en los organismos como respuesta a la escasez de recursos , cambios que han podido afectar a la talla del individuo o a la capacidad de procrear.

En el apartado de **VIDA MORAL**, el trabajo realizado por los alumnos ha girado en torno a:

1. El individuo y su imagen:
  - Como somos y como queremos ser. La aceptación física y sus problemas.
2. El mundo actual:
  - Consumo, publicidad, hábitos insanos.
  - La pobreza, los derechos humanos y la constitución: los mínimos en nuestra sociedad y en las demás.

También se han elaborado webquest para el trabajo de nuestros alumnos en la red:

- Hambrunas

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se han puesto en marcha las siguientes actividades a lo largo del presente curso escolar: mediciones del peso y la talla del alumnado a principio de curso; excursión de tres días de duración en el mes de diciembre, con alumnos de 3º de ESO al Puerto de la Ragua, para la realización de actividades recreativo-deportivas en el medio natural. Durante la misma se realizó una charla a los alumnos sobre: "Hábitos de vida saludables y de alimentación". En el primer trimestre se entregó a todo el alumnado del centro documentación por escrito sobre: "Hábitos de vida saludable y nutrición". Mas adelante se les hizo una prueba escrita, para valorar la adquisición de conceptos básicos relacionados con el tema. Excursión de 1 día de duración a "Laujar de Andarax", con alumnos de 4º de ESO, para practicar senderismo y actividades deportivo-recreativas en el medio natural. Se realizó un almuerzo en el campo compartiendo mesa los alumnos y los profesores. Dicha excursión se realizó el 17 de Febrero, Excursión de una mañana de duración a la II Jornada "Abre tus ojos", organizada por el IES Turaniana de Roquetas de Mar y por el ayuntamiento de dicha localidad, para la realización de actividades recreativo-deportivas. Se les indicó a los alumnos que llevaran un desayuno mediterráneo en sus mochilas para degustarlo a mitad de la mañana. Los alumnos participantes pertenecían a 4º de ESO, y la excursión se realizó

el día 29 de Abril. Excursión de 3 días de duración a la Sierra de Cazorla, con alumnos de 2º de ESO, para la realización de actividades deportivas y recreativas en el medio natural. La fecha de realización fue en la primera semana de Junio. La alimentación durante los tres días se estudió minuciosamente, explicando al alumnado las razones de la dieta diseñada.

Durante el 2º año, hemos elaborado unos apuntes sobre: "Alimentación y hábitos de vida saludables", que han sido entregados a todos los alumnos del centro.

Los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios, ya que el alumnado ha recibido una serie de informaciones que les van a ser muy útiles y que esperamos les sean de gran utilidad en el futuro, pues nuestra intención es hacer cambiar en ellos una serie de hábitos de vida incorrectos y que los sustituyan por otros saludables.

Desde el Departamento de Educación Física, durante el curso 2004/2005 hemos participado en el proyecto innovador sobre nutrición y estilos de vida de los adolescentes realizando las siguientes actividades:

### **PRIMER TRIMESTRE**

- "**COMIDA RÁPIDA**". La actividad consistió en la aplicación del estilo socializador llamado **philips 66** para tratar el tema de la comida rápida. En primer lugar, se repartió un artículo relacionado con la comida rápida, para que los alumnos lo leyeran. A continuación la clase se dividió en pequeños grupos de 5 alumnos de los cuales a uno se le asignó el rol de coordinador (que se encarga de controlar el tiempo) y a otro el de secretario (que anota las opiniones que se dan). Posteriormente, en cada grupo, por turnos de un minuto cada alumno fue dando su opinión sobre el artículo y al final el secretario de cada grupo dio a conocer a toda la clase las aportaciones hechas en su grupo. Dicha actividad se realizó con grupos de tercero de la ESO en una única sesión.
- "**OBESIDAD INFANTIL**". Este trabajo se llevó a cabo con grupos de segundo de la ESO y se destinaron tres clases para su desarrollo. En primer lugar, se repartió un artículo relacionado con la obesidad infantil, para que los alumnos lo leyeran. A continuación, se les pasaron una serie de cuestiones, que los alumnos resolvieron de forma individual. Posteriormente, se realizó una puesta en común (alumnos y profesor), resolviendo las posibles dudas sobre las cuestiones, el artículo y aportando información general sobre la temática que estamos tratando (obesidad infantil). En la siguiente sesión, la clase se dividió en pequeños grupos de 4 a 5 alumnos, a los cuales se les pidió que realizaran un mural en cartulina, intentando reflejar lo más gráficamente posible la información más significativa del artículo trabajado, pudiendo utilizar todo tipo de material (recortes de revistas, colores, ...).
- "**WEBS DE NUTRICIÓN**". Esta tarea se ha llevado a cabo con grupos de primero, segundo y tercero de la E.S.O., con una duración de dos días. En esta actividad, se les pidió a los alumnos que buscaran cinco páginas webs relacionadas con alguno de los siguientes términos: nutrición, obesidad, anorexia, bulimia, dietas, alimentación, ... De las cinco páginas buscadas en la red, los alumnos debían resumir una de ellas citando todos los contenidos y posibilidades que ofrecía esta. A continuación los alumnos mandaban toda esta información por correo electrónico al profesor. En la siguiente sesión el profesor dio a conocer a los alumnos las páginas webs más completas y prácticas relacionadas con esta temática.

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- "**SUPER SIZE ME**". Dicha actividad se ha llevado a cabo en dos grupos de tercero de la E.S.O. con una duración de tres horas. La actividad realizada con los alumnos ha consistido

en el visionado del documental “SUPER SIZE ME” (DVD) y la realización de un cuestionario posterior.

### **TERCER TRIMESTRE**

- “SUPER SIZE ME (II)” La idea de realizar este trabajo nace de la actividad anterior (Super Size Me) y tiene por objetivo principal estudiar el efecto que la película “SUPER SIZE ME” produce en nuestros alumnos en relación a sus opiniones sobre aspectos y problemáticas que subyacen entorno a la llamada comida rápida, en otras palabras, valorar la influencia y la fuerza de este documental en nuestros alumnos. Dicha actividad consiste simplemente en el visionado del documental “SUPER SIZE ME y en la realización, por parte de los alumnos, de dos cuestionarios que rellenaran antes (cuestionario I) y después de la proyección de la citada película (cuestionario II). Posteriormente se procederá al estudio comparativo de los mismos y se valoraran los resultados obtenidos. Esta actividad se ha llevado a cabo con una muestra total de 180 alumnos, chicos y chicas pertenecientes a los diferentes niveles de la E.S.O., con una duración de tres horas aproximadamente.
- “DIETA EQUILIBRADA”. Esta actividad se realizó con alumnos de cuarto de la ESO con el objetivo de intentar darle al alumno suficiente formación como para que sea capaz de hacer sus propias dietas bien de forma equilibrada o bien para ganar o perder peso según le interese. Eso sí, recordándoles que toda variación significativa de su peso ideal debe ser supervisada por un médico.

### **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PLÁSTICA**

El Departamento ha realizado todas las actividades programadas para este curso:

- Realización de anagramas y pictogramas.
- Dibujos del cuerpo humano del natural así como de modelos escultóricos.
- Tratamiento con distinta técnica de un mismo tema.
- Elaboración de un cartel publicitario.
- Ensamblaje.
- Escultura realizada con material reciclado.
- Mosaico de las proporciones del cuerpo humano.

Los materiales empleados, así como los trabajos elaborados, básicamente han sido realizaciones plásticas con gran variedad de técnicas y formatos todos ellos en torno al mundo de la nutrición y con la intención de que el alumno tome conciencia de consumidor sano.

Los resultados gráficos han sido adecuados a los objetivos marcados en la programación de la asignatura y los obtenidos en años anteriores por lo que podemos decir que no ha supuesto ningún inconveniente enfocar la asignatura desde la perspectiva del proyecto. Los objetivos educativos si cabe han sido más satisfactorios ya que a la formación técnica se ha unido la formación personal y creemos que en este apartado el alumno ha salido reforzado respecto a otros años.

El proyecto ha resultado altamente positivo, el alumno ha estado inmerso en información y esto ha hecho que se sensibilice en alguna medida de algo que hasta ahora les era ajeno como es el mundo de la nutrición y lo que condiciona su calidad de vida,

Centramos nuestra actuación en el cuarto curso de la ESO ya que su currículo nos permitía trabajar proyectos más ambiciosos. Nuestra propuesta consistía en proponer al alumno una temática central que era la de trabajar los hábitos de vida saludables.

**Actividades:**

El alumno ha realizado copias del natural (figuras de escayola) para familiarizarse con el canon de belleza-proporción del cuerpo humano y las ha comparado con dibujos realizados por ellos bajo la idea de su propio ideal estético. Esta actividad se complementó en el tercer trimestre con otras que se realizaron para poner en práctica contenidos propios de los temas a tratar en esas fechas y que tienen una relación directa con los anteriormente expuestos. El cuerpo humano: ideales de belleza a lo largo de la historia, el “modulor” de Le Corbusier, ergonomía en el diseño actual son campos donde el alumno tuvo que actuar con la idea de que ampliara sus conocimientos e ideas.

El alumno ha realizado pictogramas, anagramas y logotipos todos ellos alusivos a productos y nociones relacionados con la alimentación con la intención de que estudie detenidamente las cualidades y características fundamentales de estos y tomen conciencia de que ellos además de consumidores racionales pueden ser transmisores de mensajes destinados a la educación nutricional.

Diseño de carteles publicitarios donde la faceta de comunicador, de transmisor de ideas y de participante en un proyecto de carácter social ha hecho que el alumno afrontara esta problemática desde una perspectiva más comprometida y activa.

También nos introdujimos en el terreno de la escultura proponiendo distintas actividades: realización de un ensamblaje, tratamiento escultórico donde el material empleado es el cartón recortado, encajado y pegado trabajando de esta manera el volumen a partir del plano. La segunda actividad fue la realización de una escultura utilizando envases de alimentos con lo que se pretendía que el alumno viese en el reciclaje de materiales desechables la posibilidad de dar un enfoque distinto y sano a la vez que divertido al asunto de la nutrición.

El estudio del cuerpo humano ha centrado nuestro interés durante la tercera evaluación. Se realizaron apuntes del natural donde un alumno posaba para sus compañeros y eran estos los que en tiempo limitado trataban de encajar el modelo debiendo captar de una manera directa, la relación existente entre las segmentos corporales que tenían ante sus ojos y el dibujo realizado.

En otra actividad, esta de grupo, se realizaron murales a tamaño natural del “David” de Miguel Ángel, como ejemplo del canon clásico, ajustando las proporciones del cuerpo al módulo básico de medida que es la cabeza y comparándolos con el “Hombre de Vitruvio” de Leonardo y el “Modulor” de Le Corbusier.

## DEPARTAMENTO DE FRANCÉS

Las actividades realizadas han sido:

- Viaje a París: donde los alumnos han podido comprobar los distintos productos de este país, así como las diferencias y semejanzas con los productos típicos del nuestro.
- Las actividades de clase han consistido en el vocabulario alimenticio francés, trabajar recetas y apreciar los distintos hábitos alimenticios de un país y otro.

La experiencia ha sido muy rica y enriquecedora, ya que la puesta en común de los hábitos y alimentos de un país y otro siempre aporta beneficios para los alumnos/as.

## DEPARTAMENTO DE INGLÉS

### 1ºESO

- ❖ Pirámide de los alimentos
- ❖ Hábitos alimenticios británicos y en el resto del mundo

- ❖ Lectura acerca de la comida británica
- ❖ Elaboración de una receta

## 2ºESO

- ❖ Lectura del libro *The British Life* y realización de actividades sobre el.

## 3ºESO

- ❖ La comida rápida. Lectura y cuestionario acerca del tema
- ❖ Elaboración de una receta. Los alumnos recibieron una serie de ingredientes y escribieron una receta en la que aquellos se utilizaran.

## 4ºESO

- ❖ The discovery of Food: Lectura y cuestionario acerca de los orígenes de varios alimentos
- ❖ Health Food test: Contestar a un cuestionario y leer los resultados.
- ❖ Food Habits in Britain and the USA: Lectura acerca de la forma de comer en ambos países. Discusión acerca de las diferencias entre ellos y con nuestra forma en España-
- ❖ Describir un texto similar con la forma mas corriente de comer en España.
- ❖ Fast Food Restaurants: Audición de tres personas relatan la experiencia de trabajar en un restaurante de comida rápida.
- ❖ Special Diets: Audición de 3 personas que siguen dietas especiales: vegetariana, diabética y baja en colesterol.

Durante el **primer trimestre** y con los grupos de 1º de E.S.O se ha trabajado una unidad didáctica cuyo eje temático ha sido la dieta y los hábitos alimenticios. Se han llevado a cabo las siguientes actividades: escucha y lectura de textos relacionados con dietas, actividad de vocabulario de comida y bebida, la gramática estudiada en esta unidad se ha trabajado mediante oraciones y textos relacionados con el tema de la alimentación, los alumnos han realizado un cuestionario sobre su estilo de vida, fundamentalmente sobre hábitos alimenticios, conversación en inglés sobre sus preferencias en lo que respecta a dietas y sobre lo que es y no es saludable.

Las actividades realizadas en el **tercer trimestre** han sido las siguientes:

- Con los alumnos de 1º y 2º de ESO en la asignatura de inglés se trabajó un cuestionario en inglés contenido en el libro *“Break your duck”* (ediciones s/m) con un doble objetivo: en primer lugar trabajar aspectos gramaticales y vocabulario relacionado con comida y bebida y en segundo lugar descubrir hasta que punto tienen hábitos de vida saludables.
- Con el grupo 1º de ESO C se llevó a cabo la actividad “taller de desayuno”.
- En alternativa a la religión los alumnos de 2º de ESO E realizaron durante 10 sesiones trabajos individuales relacionados con la nutrición. Se les dejó libertad para elegir aquellos aspectos sobre los que querían trabajar. Con esta actividad pretendíamos lograr un doble objetivo, por un lado trabajar aspectos procedimentales como la utilización de diversos recursos para la búsqueda de información y, en segundo lugar, la adquisición de conocimientos sobre aspectos nutricionales, lo cual en último término debería conducirles a una elección mas sana a la hora de alimentarse.

<b>DEPARTAMENTO DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA</b>
---

Trimestralmente los alumnos, en sus diferentes cursos, cuando han hecho las lecturas recomendadas, han reflexionado sobre los temas que al principio de curso nos habíamos

marcado como objetivos: las referencias a la alimentación (o su ausencia, con las temáticas del hambre o la vida como una supervivencia complicada), el ideal de belleza en las diferentes etapas de la historia de la literatura, o el personaje literario como modelo de un mundo de ficción que se refiere a la personalidad como un camino que se surca conforme se vive. Es decir, inventar la vida.

Evidentemente nuestro fundamental instrumento de trabajo son los textos, los libros. El producto, el silencio de la lectura cuya expresión material se ha reflejado bien en los exámenes, bien en resúmenes, bien en referencias y comentarios a lo largo del curso para ejemplificar la asignatura.

El libro es un bien escaso, raro, marginal y olvidado. El deseo de leer para conocer, no por la estupidez del placer como consumismo, es una cuestión fascinante aunque complicada. Es muy fascinante y gratificador ver alumnos que sienten curiosidad por estas cuestiones que planteamos.

A lo largo del proyecto he tratado de abordar los objetivos de los estilos de vida y hábitos de alimentación mediante la lectura de novelas, en que la estética y los personajes constituyen modelos de comportamiento no solo históricos sino también individuales, ya que el lector se convierte en un elemento más en la vida ficticia que forma la literatura; vida ficticia que transforma nuestra vida real en un caso más de esa ficción cotidiana que constituye nuestro presente vital, y la literatura en un espejo en el que nos vemos contruidos y destruidos permanentemente.

Los alumnos han leído una novela por trimestre, libro que se ha convertido en referente al que remitirnos para comentar modelos de conducta o situaciones de la vida que se pueden ver como callejones sin salida, y la novela o el personaje aparece como modelo.

Los títulos han sido siempre los clásicos de la literatura española del siglo XX, incluida la novela actual en tanto que un escritor consagrado ofrece las suficientes garantías de calidad para tratarlo como un modelo, es decir, como un clásico.

El objetivo fundamental de mi trabajo es relacionar la literatura con las circunstancias que nos rodean, de tal forma que el producto literario no sea entendido como una abstracción sino como resultado y reflejo de unas coordenadas culturales, históricas y sociales. Por eso, al abordar este proyecto he evitado que las actividades realizadas quedaran al margen del contenido de mis clases; al contrario, siempre he procurado analizar los referentes a una buena nutrición, alimentación o modelos de belleza como elementos que impregnan los textos, ya sean literarios, periodísticos, publicitarios, etc.

El proyecto lo valoro interesante, positivo y necesario en una sociedad cada vez más rendida al consumismo y a las apariencias.

En la asignatura de ICO (Información y Comunicación) se han visionado diferentes películas con diferentes temáticas relacionadas todas ellas con la nutrición y los comportamientos y hábitos de vida saludables (*Traffic*, relacionada con el mundo de las drogas; *Alta fidelidad*, relacionada con el sedentarismo en la sociedad de consumo occidental; *Super Size Me*, relacionada con los malos hábitos alimenticios, en algunos casos mortales; *Como agua para chocolate*, relacionada con los buenos hábitos alimenticios y cómo pueden llegar a formar parte de nuestra cotidianidad; *Bowling for Columbine*, relacionada con los hábitos de violencia y cómo se puede llegar a generar si no controlas las emociones).

Las fases han correspondido a las diferentes evaluaciones, proyectando una película en la primera evaluación y dos películas en la segunda y tercera evaluación.

La distribución de las proyecciones se hacía dependiendo del horario, más o menos de una hora y media de duración cada una. Por lo tanto, añadiendo a la proyección la realización de un debate colectivo y la redacción de respuestas a un cuestionario proporcionado por el profesor, cada actividad ha ocupado una media de tres horas lectivas.

Este proyecto de nutrición, desarrollado con los cursos de 1º y 2º de ESO, se ha llevado a cabo fundamentalmente a través del análisis de textos escritos de distinto tipo (periodístico, literario...), trabajándose después de forma oral en clase los temas tratados en cada texto: en el primer trimestre fue el tema del ejercicio físico y sus múltiples beneficios; en el segundo trimestre se trató el tabaquismo, tanto en su vertiente de consumo individual y sus efectos, como en su aspecto legal (la ley antitabaco); y en el tercer trimestre hemos trabajado distintos estilos y hábitos de alimentación, saludables y no tan saludables, así como el consumo de alcohol y su relación con la conducción.

### **DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS**

Las actividades desarrolladas por este departamento, han sido más bien de colaboración con otros departamentos –Sociales y Ciencias– principalmente donde se han llevado a cabo el taller de desayuno, el de frutas y el de dieta mediterránea, además como tema transversal, se han adaptado los enunciados al desarrollo del currículum de la materia (fracciones, proporciones, funciones, gráficas, estadísticas etc.).

Ya que este centro es centro TIC, hemos utilizado las nuevas tecnologías “Internet” en la búsqueda de datos e información para posteriormente hacer estudios estadísticos, así mismo, se han utilizado “materias primas” como frutas, hortalizas etc. en el desarrollo de los diversos talleres.

Las actividades, diseñadas para alumnos de 1ª, 2º, 3º y 4º de ESO, han tratado el cálculo de porcentajes, análisis de gráficos y empleo de fórmulas matemáticas, todo ello bajo el contexto de la nutrición y la dietética con dos objetivos fundamentales: aprender matemáticas relacionadas con algo tan cercano como la alimentación y por otro lado, intentar que nuestros alumnos aprendan conceptos nutricionales que les sirvan para mejorar sus hábitos alimenticios evitando trastornos como la obesidad, la bulimia o la anorexia.

### **DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

Partiendo de las actividades programadas en el Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT), aprobadas por el Consejo Escolar del Centro, hemos desarrollado los siguientes talleres en diferentes niveles, dentro del horario establecido para las respectivas tutorías:

1º ESO : Taller “ESO sin Humo”. Hemos pretendido prevenir el consumo de tabaco entre adolescentes y facilitar a los fumadores que lo deseen la ayuda para dejar de fumar. Se establece dotar de habilidades para resistir la presión al consumo.

Se ha aprovechado el taller para analizar el efecto de las “golosinas o chucherías”, su composición y adicción a las mismas.

2º ESO: “NUESTRA IMAGEN CORPORAL”. Se han realizado las actividades comprendidas en la agenda “en el espejo...”:

Aula privada: ¿Cómo me veo?. ¿Cómo me ven los demás? Mi cuerpo y el de los demás. ¿Cómo me siento?.

Espacio compartido: Al vestirse. En la habitación. A la hora de comer. En el vestuario. Saliendo con los amigos. Tu mundo.

Trastornos de la Alimentación: Anorexia y Bulimia. Información y atención individualizada al alumnado necesitado en la Asesoría. Queríamos haber tratado el tema través de la página [www.anaymaria.com](http://www.anaymaria.com), pero consideramos que no era procedente a pesar de la información realizada por los medios de comunicación. El próximo curso intentaremos trabajar el tema con otros medios informáticos.

3º ESO: Prevención en drogodependencia. "ALCOHOL, QUE NO TE ATRAPE". Taller impartido por el policía local encargado del Gabinete de Educación Vial del Ayuntamiento de Roquetas de Mar, según programa establecido.

Actividades del programa "PREVENIR PARA VIVIR": Habilidades de autoafirmación. Actitudes hacia la salud. Autoestima. Habilidades de interacción.

4º ESO: "NUESTRA IMAGEN CORPORAL".- Taller de Educación Afectivo Sexual", impartido por la responsable del Centro de Orientación y Educación Sexual del Ayuntamiento de Roquetas de Mar y enfocado a potenciar como interés primordial la prevención.

Durante el curso se ha realizado atención individualizada a través de la Asesoría del Programa FORMA JOVEN al alumnado que lo ha demandado, según el procedimiento establecido. Se han atendido varios casos de Trastornos de Conducta Alimentaria, interviniendo los profesionales sanitarios, profesorado, mediadores y la especialista en psicología y pedagogía, encargada de la coordinación del departamento.

Elaboración de la "Guía Saludable para Adolescentes".

- 1º ESO : Vídeo "El tabaco y tu", editado por el Programa Europeo contra el Cáncer.
- 2º ESO: Agenda "en el espejo..." La Adolescencia y tú. Proyecto educativo para le ESO. Cuaderno joven. Curso 2003-2004.
- Vídeo Educativo sobre Alimentación y Nutrición. Alimentación Andaluza- Alimentación Saludable. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- 3º ESO: Videos de la Dirección General de Tráfico. CD sobre el tema programado. Librillo sobre "Alcohol y Juventud"
- Cuadernillos del programa "Prevenir para vivir", editados por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

El alumnado, por grupos, ha elaborado trabajos sobre "La problemática del Alcohol en Jóvenes y su repercusión a nivel físico e intelectual".

- 4º ESO: Guía de uso. Plan Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Apuntes de Sexualidad, aspectos básicos:
  - Anatomía y fisiología de la sexualidad.
  - Anticoncepción.
  - Enfermedades de transmisión sexual. SIDA.

Los resultados obtenidos son:

- Sensibilización ante los diferentes temas trabajados.
- Consecución de estrategias para enfrentarse a situaciones productoras de Trastornos de Conducta de la Alimentación y otras.
- Conocimiento de si mismo/a en las diferentes entrevistas mantenidas, tras la realización de la prueba de Personalidad. Se les ha asesorado en aquellos aspectos que necesitan ir modificando para lograr mayor satisfacción consigo mismo.

El Instituto de Educación Secundaria CARLOS III está acogido al Programa “FORMA JOVEN” donde trabajamos de forma conjunta profesionales sanitarios (médicos y ATS) y profesionales de educación tutores/as, profesores/as y orientadora, con un **Objetivo Principal**:

**“Mejorar la respuesta de las Instituciones a los problemas de salud de los adolescentes, a través de los Centros Educativos”.**

Nos propusimos para ello una serie de **Objetivos Específicos** dentro de FORMA JOVEN: Favorecer una política de anticoncepción efectiva, desde la perspectiva de la Salud Pública, en el área afectivo-sexual, alertar sobre las consecuencias de las conductas medidas por el alcohol, tabaco u otras adicciones, contribuir al descenso de los accidentes de tráfico, promover una conducta equilibrada entre géneros, detectar y encauzar los trastornos alimentarios, favorecer la convivencia y propiciar un espacio de negociación de conflictos, como la violencia, o la baja autoestima.

Se desarrollarían en las diferentes áreas de trabajo.

**Afectivo sexual:** Riesgos, compartimentos sexistas, relaciones satisfactorias.

**Comportamiento:** Autoestima, trastornos alimentarios, violencia entre iguales y de género.

**Adicciones:** Alcohol, tabaco, otras, accidentes de tráfico.

Nos propusimos los siguientes objetivos generales que tenían cabida dentro del Programa Forma Joven:

Elaborar unos talleres con carácter participativo que contemplasen además aspectos de formación teórica. Crearlos con el objetivo de informar a los adolescentes sobre los principales trastornos de imagen corporal y alimentación, de sensibilizarles sobre la conveniencia de adoptar patrones alimenticios saludables y de proporcionarles un espacio de entrenamiento y reflexión personal y grupal para compartir ideas y preocupaciones.

Potenciar como interés primordial la prevención en las distintas áreas de trabajo definidas en el programa.

Programar actividades relacionadas con los trastornos de la alimentación, más que los trastornos en sí mismos.

Dotarles de estrategias para actuar correctamente con ellos mismos, con familiares, compañeros o amigos que tengan este tipo de problema

**ACCIONES DESARROLLADAS:** los talleres realizados han sido:

**La ESO sin HUMO:** Taller dirigido al alumnado de 1º de ESO. Informar al alumnado sobre las consecuencias del consumo de tabaco, Aprender a ser críticos con la publicidad del tabaco, adquirir recursos y habilidades para resistir la presión del entorno y del grupo de iguales hacia el consumo de tabaco, Reflexionar sobre los intereses económicos y comerciales que giran alrededor de la industria tabaquera, Analizar el efecto de las “golosinas o chucherías.

**LA ADOLESCENCIA Y TÚ:** Taller dirigido al alumnado de 2º de ESO. Reflexionar sobre los cambios físicos y emocionales que experimentan los chicos y chicas durante la pubertad y la adolescencia, Formarse una idea ajustada de sí mismos, fortaleciendo la autoestima y fomentando la comunicación, la comprensión y el respeto a los demás, Expresar de forma oral y por escrito sus experiencias personales y sus relaciones con el mundo circundante: amigos, escuela, familia, etc., conocer el funcionamiento del

cuerpo en sus aspectos básicos y valorar los hábitos de higiene personal, el uso de los productos de higiene íntima femenina, el ejercicio físico y la alimentación sana como un beneficio para la salud propia y colectiva

**¡QUE NO TE ATRAPE!**: Taller dirigido al alumnado de 3º de ESO. Tomar conciencia de la necesidad de tener una adecuada Educación Vial tanto alumnos/as como profesorado, padres y madres, desarrollar hábitos de prudencia en relación con el alcohol y el uso de cualquier vehículo, Valorar la relación consumo de alcohol-accidentes de circulación ( primera causa de mortalidad en jóvenes). La impartición del Taller ha sido realizada por el policía local encargado del Gabinete de Educación Vial del Ayuntamiento.

**EDUCACIÓN AFECTIVA SEXUAL:** Taller dirigido al alumnado de 4º de ESO. Realizar una aproximación a las características de la sexualidad humana, teniendo en cuenta las matizaciones y limitaciones con las que es moderada por tabúes, estereotipos y prejuicios sociales, transmitir conocimientos básicos sobre la anatomía y fisiología de la sexualidad humana, apuntar mecanismos que permitan limitar los problemas y riesgos que acompañan al uso de la sexualidad, analizar las características principales de los métodos anticonceptivos, analizar los aspectos sociales y culturales moduladores de la sexualidad humana, en especial en la adolescencia, que inciden de forma importante en las manifestaciones de la sexualidad de cada persona, desarrollar los conocimientos sobre Enfermedades de transmisión Sexual y SIDA. La impartición del taller se ha realizado por la responsable del Centro de Información Sexual del Área de Salud del Ayuntamiento, la orientadora del centro y la colaboración de los respectivos tutores y tutoras de cada grupo. Taller dirigido a todos los niveles del centro 1º, 2º, 3º y 4º de ESO

**“PREVENIR PARA VIVIR”** que propone desarrollar la prevención del consumo de drogas en el alumnado, mediante la promoción de las capacidades afectivas, intelectuales y sociales. Apuesta `por abordar la prevención incidiendo sobre un conjunto de variables muy relacionadas con los factores de riesgo y de protección asociados al consumo de drogas, centrándose en el desarrollo óptimo de las capacidades cognitivas, conductuales y socioemocionales que los individuos posean. Estas variables son: Autoestima, Actitudes hacia el consumo de drogas, Actitudes hacia la salud, Autocontrol, Habilidades para la toma de decisiones, Habilidades para la interacción social. Habilidades de oposición, Habilidades de autoafirmación, Capacidad de autoexpresión emocional y Capacidad de empatía.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Las actividades se han organizado en dos fases diferenciadas:

- Una general donde se han aplicado las pruebas para realizar un estudio de la personalidad del alumnado de 1º de ESO, cada curso académico.
- Otra que ha incluido el desarrollo de los talleres que componen el Programa.

La prueba de personalidad se ha aplicado de forma colectiva a cada grupo en sus horas de tutoría.

Todas las sesiones de los talleres se han realizado semanalmente, con una hora de duración, correspondiente a la sesión de tutoría. Cada taller tenía sus correspondientes sesiones, según programación.

### **A) Aula de Apoyo a la Integración.**

Se han puesto en práctica una serie de actividades en base a los siguientes objetivos fijados: Despertar el interés por la dieta equilibrada, reconocer los aportes de distintos tipos de alimentos y el grupo en el que se encuadran, saber preparar algunos platos y bebidas y

degustarlos, reconocer el valor medicinal de algunas plantas, preparar el terreno y realizar el cultivo de plantas medicinales.

Las actividades han sido: confección de murales, visualizar y comentar documentales, realización de fichas de trabajo, encuestas sobre la dieta familiar y elaboración de la suya propia, desayuno andaluz, elaboración de ensaladas y batidos y preparación y cultivo de *Aloe vera*.

Como materiales elaborados citaremos: encuestas sobre la dieta familiar y realización, individualmente, de la suya propia, dieta semanal para el recreo, recogida de recetas sobre ensaladas, principalmente, y elaboración de las suyas propias. Otros materiales aplicados: videos didácticos sobre el tema, murales sobre el Aparato Digestivo, herramientas de cultivo.

### **B) Aula Específica.**

Se han realizado muchas y variadas actividades, a modo de resumen, las podemos agrupar de la siguiente forma: Reconocer el origen vegetal o animal de alimentos habituales en nuestra dieta, nombrar y describir alimentos, reconocer las distintas categorías (legumbres, frutos secos, alimentos con cereales, etc.) e identificar los alimentos que pertenecen a cada una de ellas, comprender los principales aportes nutricionales de cada grupo alimentario y sus beneficios para la salud, practicar buenos hábitos alimentarios, practicar habilidades de autonomía personal, adquirir criterios para una alimentación equilibrada y una vida saludable.

Los materiales utilizados han sido:

- Vídeo sobre Alimentación y Salud.
- Utensilios de cocina y de aseo personal.
- Material escolar (plastilina, tijeras, témperas, cartulinas, etc. )
- Fotos, dibujos, folletos de propaganda.
- Alimentos de las distintas categorías llevados al aula.
- Vasitos de yogur con tierra y semillas para plantar.
- Encuestas y registros.

Ha existido una estrecha relación con la familia, que ha colaborado en todas aquellas actividades que se le han encomendado para realizar con sus hijos en la casa.

Hemos contado con algunas dificultades importantes :

Todas las actividades se han tenido que realizar en el centro y para ciertos contenidos habría sido muy útil realizar salidas fuera del recinto escolar, el ritmo de progreso ha sido lento en algunos casos, debido a problemas de atención y a que algunos contenidos tenían cierta complejidad y un vocabulario novedoso, en relación con la capacidad y nivel de competencia de algunos alumnos.

A pesar de estas dificultades, tras haber invertido mucho tiempo en la realización de múltiples y variadas actividades, hemos logrado un nivel de consecución parcial de los objetivos planteados bastante satisfactorio.

<b>RELIGIÓN</b>
-----------------

Murales para las campañas de Navidad: comida, ropa y juguetes. Campaña del Domund y Campaña en colaboración con las Obras Misionales Pontificias. Concienciación de la necesidad de un reparto equitativo de los recursos, informes sobre la alimentación de los alumnos, familia, amigos, etc., vídeo de Bolivia, trabajo informático sobre el aceite y su proceso de elaboración, tras el viaje a Jaén, estudio y documento informativo consecuente,

sobre la alimentación de los Judíos, como consecuencia de sus creencias, campaña Ayuda-Estudios Mozambique. Esta campaña comprende dos partes, realizadas a lo largo del mes de Enero del 2004: La visita con charla-conferencia y la recogida de dinero, para ayuda de estudios universitarios, para chicos de Mozambique. La realizaron, en todos los cursos y niveles del IES, una religiosa misionera, Caridad Fernández Lao, de la Congregación de Hermanas del Amor de Dios y un chico de Mozambique, Rogelio Molo.

- Con los alumnos de 3º de ESO, hemos estudiado y conocido las religiones monoteístas: Judaísmo, Cristianismo e Islamismo, y las costumbres alimenticias, en cada caso, como consecuencia de las diferentes creencias y prácticas religiosas.
- Con los alumnos de 4º. De ESO, hemos trabajado el tema de las drogas y los problemas consecuentes de una alimentación incorrecta, anorexia, bulimia y vigorexia.

## DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA

Visita al Parque de las Ciencias de Granada con los alumnos de 1º de ESO donde visitaron la instalación de una antigua almazara.

- Elaboración por parte de los alumnos de un esquema sobre la instalación tradicional de una almazara y partes básicas del proceso de obtención de aceite de forma tradicional.
- Exposición y tratamiento en clase de los contenidos relacionados con el patrimonio técnico de Andalucía.
  - Las almazaras. La elaboración de aceite de oliva.
  - Las bodegas. La elaboración del vino.
  - Los molinos harineros.
- Análisis de arqueología industrial y evolución artesanal (en colaboración con el departamento de Ciencias Sociales)
- Visita con los alumnos de 3º de ESO a Berja y Fondón.

Los materiales elaborados han sido:

- Fichas de arqueología industrial
- Documento sobre evolución histórica de los alimentos y su integración en la dieta mediterránea.
- Documento sobre el esquema básico de una almazara tradicional.
- Libro de texto de 1º de ESO donde se tratan los contenidos básicos explicados.

Hemos cumplido los objetivos que nos planteábamos a comienzo de curso:

- Conocer la importancia de la evolución de la técnica aplicada a la producción y procesamiento de alimentos y valorar su influencia sobre las condiciones de vida de las personas
- Interpretar la influencia del desarrollo de las máquinas
- Conocer las técnicas de elaboración tradicional del aceite de oliva
- Conocer las técnicas de elaboración tradicional del vino.
- Conocer las técnicas más comunes de los molinos harineros tradicionales.

Con el fin de cubrir los siguientes contenidos:

1.- La evolución de la técnica relacionada con alimentos mediterráneos:

- Análisis de la evolución de los sistemas tecnológicos aplicados a la obtención y procesamiento de alimentos propios de la dieta mediterránea.
- Sistematización para elaborar y ordenar la información.

## 2.- El patrimonio cultural técnico de Andalucía:

- Las almazaras. La elaboración de aceite de oliva.
- Resumen de las instalaciones de una almazara tradicional
- Descripción del proceso de obtención del aceite de oliva en una almazara
- Las bodegas. La elaboración del vino.
- Resumen de las instalaciones de una bodega tradicional.
- Descripción del proceso de obtención del vino.
- Los molinos harineros.
- Clasificación de molinos según el modo de alimentación
- Identificación de los elementos de los molinos harineros.
- Descripción del funcionamiento de los molinos mareales.
- Interés en la búsqueda de información en el entorno próximo.
- Uso correcto y sistemático de léxico tecnológico
- Sistematización para elaborar y ordenar la información
- Realización de trabajos ordenadamente y siguiendo una secuencia lógica
- Puntualidad en la entrega de trabajos y dossiers.
- Hábito de presentar correctamente los trabajos, apuntes, cuadernos de actividades, etc.

## 9. Metodología de trabajo adoptada y funcionamiento del equipo docente.

La coordinación del Proyecto se ha realizado, debido al gran número de participantes en reuniones de la coordinadora con los distintos departamentos y sobre todo a nivel individual.

Los componentes del proyecto hemos participado en la realización de las diferentes actividades, con un magnífico ambiente de trabajo.

Además de las reuniones, cada profesor ha elaborado el material que ha creído conveniente, utilizando una búsqueda de información en Internet, búsqueda de bibliografía específica, etc, así como concertar citas para conseguir realizar las diferentes conferencias que se han llevado a cabo, realización de distintas actividades con los alumnos, etc.

Una vez programadas las actividades a desarrollar se han presentado al Consejo Escolar para su aprobación. En todo momento hemos contado con el apoyo de toda la comunidad educativa.

## 10. Resultados concretos obtenidos con el desarrollo del proyecto y discusión de los mismos.

Los resultados de los trabajos de investigación realizados, así como los de los otros trabajos presentados, talleres, etc. serán publicados en CD, por haber sido premiado el proyecto con una mención especial en el premio Antonio Domínguez Ortiz.

Igual ocurre con la discusión de los resultados.

Hay que resaltar la sensibilización ante los diferentes temas estudiados, así como haber conseguido que se haya abordado un tema tan importante como la salud, la nutrición y los estilos de vida, de una manera interdisciplinar y desde puntos de vista totalmente distintos, lo que ha dado una riqueza extraordinaria al proyecto desarrollado.

**11. Valoración del desarrollo del proyecto, del grado de consecución de sus objetivos y de su incidencia real en el centro. Aspectos positivos y dificultades encontradas.**

La valoración del desarrollo del proyecto es muy positiva, se han conseguido los objetivos planteados y ha unido a todos los departamentos para abordar un mismo tema de muy diversas maneras. También ha logrado la participación de toda la comunidad educativa, lo que consideramos fundamental en el funcionamiento general del Centro.

La coordinadora no imaginó que se iban a plantear trabajos tan creativos e interesantes, por lo que se han superado con creces las dificultades encontradas, que quedan minimizadas ante todo lo positivo que hemos conseguido.

**12. Conclusiones y perspectivas de consolidación futuras de las mejoras introducidas.**

Consideramos oportuno y muy positivo continuar en un futuro en esta línea de trabajo, por el grave problema actual que supone el abandono de la nutrición adecuada y de los estilos de vida saludables. Nos vemos en la obligación no sólo de enseñar nuestras respectivas materias, sino de transmitir valores. Creemos que el trabajo que hemos realizado en estos dos años no ha caído en saco roto, ya que si conseguimos que nuestros alumnos consoliden en esta etapa de su vida hábitos correctos, tanto en alimentación como en estilos de vida saludables, éstos los desarrollarán durante toda su vida.

Por otra parte, el material elaborado puede resultar interesante para su utilización en cursos venideros, lo más importante es la labor que se ha realizado con nuestros alumnos y con toda la comunidad educativa.

Destacar la implicación de alumnos, profesores, padres, responsables de la cafetería del centro, etc. y la necesidad y el deseo de consolidación de las mejoras introducidas en el centro.

**13. Anexo I: Índice de tablas, figuras y/o gráficos que se acompañan a la memoria, en papel y en ficheros aparte.**

Aparecerá publicado en el CD del trabajo premiado con una mención especial en el premio Antonio Domínguez Ortiz.

**14. Anexo II: Relación y descripción del material educativo producido (gráfico, audiovisual, informático, etc.), un ejemplar de los cuales deberá adjuntarse en papel y en soporte informático a la presente memoria.**

Aparecerá publicado en el CD del trabajo premiado con una mención especial en el premio Antonio Domínguez Ortiz.