

ACTIVISTAS DA SAÚDE

A PROMOCIÓN DA SAÚDE E O BENESTAR NOS CENTROS DE ENSINO

Alberto Casal Lamas - albertocasal@edu.xunta.gal

IES PUNTA CANDIEIRA (CEDEIRA)

Abril de 2024

SINOPSE

De xeito autobiográfico, relátase a experiencia de implantación dun plan de AF e hábitos saudables nun centro educativo de ensino secundario, o IES Punta Candieira de Cedeira. Logo dun ano de traballo, un dos maiores logros está a ser o desenvolvemento do rol de axente de saúde por parte do alumnado, de promotor activo de condutas saudables. E unha das estratexias para crear esta conciencia é a AGRUPACIÓN XUVENIL CANDIEIRA. Neste documento trato de explicar o proceso de implantación do plan de centro, describindo a continuación algunha das iniciativas mais exitosas co propósito de achegar exemplos trasladables a outros centros ou circunstancias.

INTRODUCCIÓN

A Orde de 26 de maio de 2023 para o desenvolvemento do Decreto 156/2022 recolle no artigo 19 a obriga de promover a actividade física (AF) e os estilos de vida saudables (EVS) nos centros educativos. É un “fastidio”, unha tarefa mais na mochila do profesor ou unha oportunidade? En relación a isto, outras preguntas que nos poden xurdir son:

- *É REALMENTE NECESARIO FOMENTAR A SAÚDE NOS CENTROS EDUCATIVOS?
- * QUE ESTILOS DE VIDA PROMOVEMOS DESDE OS CENTROS DE ENSINO?
- * UN PLAN DE SAÚDE OU UN PLAN DE VIDA?
- * PROMOCIÓN DA SAÚDE (FÍSICA) OU BENESTAR (CONCEPCIÓN AMPLA, INTEGRAL)?
- * A PARTICIPACIÓN NO PLAN É SEMPRE ACTIVA, FÍSICA, MOTRIZ...? PERTENCER A, INVOLUCRARSE, PARTICIPAR NA COMUNIDADE... FORMAN PARTE DISTO?

Así, o plan de AF e EVS deberá dar resposta a todas estas inquedanzas.

PARTE I. BREVE RELATO AUTOBIOGRÁFICO DO PLAN DE AF E HÁBITOS SAUDABLES DO IES PUNTA CANDIEIRA DE CEDEIRA

Chegado de novo ao centro neste curso 23/24, recibo o encargo de desenvolver o plan de AF e EVS. Isto abarca a TODA a comunidade educativa, e, se pode ser, a toda a contorna cedeiresa. Comezo o proceso de elaboración e implantación, coa seguinte cronoloxía:

Paso 1) Para non dar pasos erráticos, adiquei un tempo a analizar os “vimbios” que temos para tecer o plan; así, atopei unha realidade proclive a unha experiencia exitosa, cos seguintes elementos favorecedores:

- 1) Disponibilidade absoluta da dirección do centro
- 2) Funcionamento doutros plans de centro con traxectoria exitosa e grupos de profesorado activos-activistas-convencidos,
- 3) Comunidade-contorna moi activa (clubs deportivos, concello, etc) e predisposta á práctica de AF e o deporte.

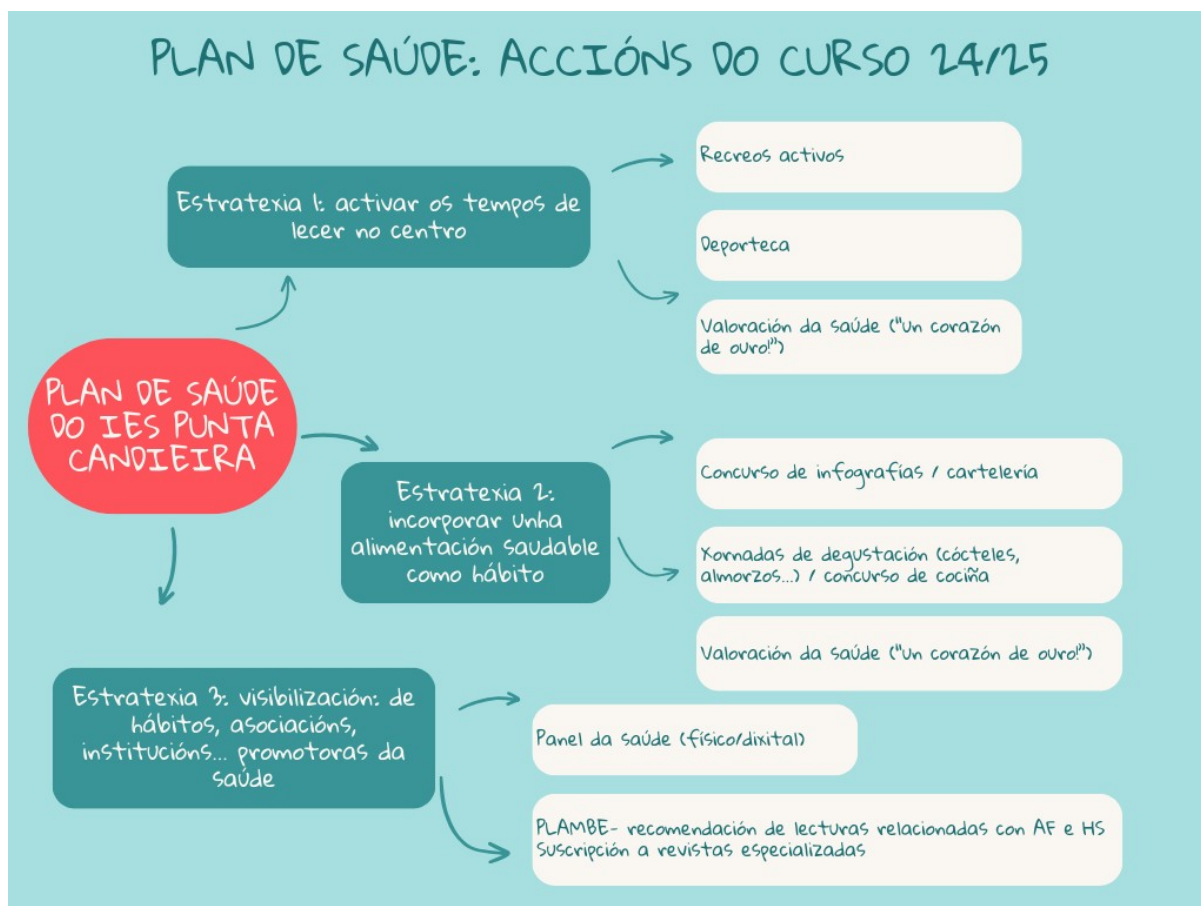
4) Gran cantidade de plans e programas das diversas administracións (consellaría de Educación, Concello de Cedeira, etc) que amparan e posibilitan o desenvolvemento de actividades, proporcionando medios económicos, formativos, infraestrutura, instalacións, etc.

Deste xeito, ao remate da análise inicial puiden elaborar un esquema de acción para artellar o que, con vocación integradora, denominei “plan de saúde” (física, psíquica, social, comunitaria)

(IMAXE 1- Cadro-resume do proceso de desenvolvemento do plan de centro)



Paso 2) A continuación invertín outra boa parte do tempo a tecer esa rede: viñeron as xuntanzas no centro (profesorado responsable doutros plans, alumnado con iniciativa, dirección...), na administración local (responsables municipais de deportes, xuventude, etc), no CFR de Ferrol (constituíndo un grupo de traballo arredor desta temática)... o cal proporcionou unhas bases reais e sólidas nas que sustentar iniciativas concretas a dinamizar. Utilizando esas sinerxías (“pedir axuda-colaboración”), concretei unhas estratexias para o desenvolvemento dos obxectivos, as cales se concretaron en accións (imaxe 2); algunhas das cales describiremos a continuación.



PARTE II. ESTRATEXIAS EXITOSAS E ENSINANZAS QUE DESPRENDEN

Ademais da dinamización do lecer (torneos, préstamos de material, dotación de medios e espazos..), as cales xa son iniciativas mais convencionais, resultaron clave as seguintes:

1. AGRUPACIÓN XUVENIL

Elemento vertebrador do plan. Converte ao alumnado (principalmente) en activista e promotor de actividades, insuflando a enerxía necesaria para manter en funcionamento o sistema.

COMO SE CREOU?

Despois de reunirmos os diferentes responsables dos plans de centro en funcionamento, determinamos crear a figura da persoa colaboradora “multiplan”, non só para a biblioteca, para as accións de igualdade ou as das AF; a persoa voluntaria podería transitar polas diferentes accións que resultasen mais suxestivas, compartindo ademais moitas mais experiencias variadas, descubrindo novas vocacións ou afinidades. Así, mediante convocatoria boca a boca, cartaces e redes sociais xuntamos un pequeno grupo de voluntariado que se constituíu de xeito non oficial (polo de agora) nunha asociación xuvenil de centro. A continuación deseñouse unha imaxe suxestiva, creáronse bases (estatutos) sinxelas, e “contrapartidas” suxestivas para o alumnado.

COMO SE ALIMENTA? EN QUE SINERXÍAS SE APOIA?

Na proposta de accións suxestionadas por todos os membros, votadas e consensuadas. Cando as iniciativas son adoptadas como propias soen funcionar mellor. Ademais, ao contar co apoio do resto de plans de centro xa funcionando, existen múltiples posibilidades de atopar actividades que se adopten mellor aos nosos gustos, ou experimentar sen risco

noutras novas...

USO DE RECOÑECIMENTOS, GRATIFICACIÓNS... Agasallamos con camisetas distintivas aos membros da asociación, organizamos pequenos almozos periódicos que serviron de xuntanza-gratificación, propuxémoslos como representantes na gala do deporte cedeirense como entidade promotora da AF... E quedaron como gratificaci3ns para vindeiras ocasi3ns o agasallo de material deportivo, a organizaci3n de sa3da de lecer a parque multiaventura, etc

2. INVESTIGACI3N VIVENCIADA

Explicada de xeito moi resumido, formamos un equipo de voluntariado da propia asociaci3n xuvenil, conseguimos 10 glic3metros e consumibles (tiras analizadoras e lancetas) suficientes para medir durante 3 semanas a glucosa en sangue xusto antes do 1º recreo. A tese a comprobar 3 que un almorzo equilibrado achegará un subministro de enerx3a constante e equilibrado con influencia positiva no estado atencional e an3mico, e polo tanto, na predisposici3n para a aprendizaxe.

Experiencia: incorporar diversas propostas diet3ticas para os almozos e rexistrar en ferramenta de valoraci3n obxectiva os valores de glucemia e noutra subxectiva o impacto desas inxestas no seu estado an3mico; as propostas foron:

Semana 1: semana de adestramento no procedemento de recollida de datos e recollida de datos sen intervenci3ns diet3ticas

Semana 2: semana de intervenci3n diet3tica con incremento de alimentos de alto 3ndice glic3mico e predominancia dos hidratos de carbono como macronutrinte

Semana 3: semana de intervenci3n diet3tica con descenso de alimentos de alto 3ndice glic3mico e aumento na porcentaxe de macros proteicos e graxos.

Logo analiz3ronse coa axuda do departamento de Matem3ticas os datos recollidos. Indicar que os resultados de glucemia e estado de 3nimo e enerx3a dispoñible foron sorprendentes, abrindo no alumnado unha xanela de coñecemento totalmente nova. Isto si contribúe 3 formaci3n dese esp3rito activista que comentamos.

3. RECUNCHO SAUDABLE

Espazo f3sico de referencia para visibilizar o plan e as diversas iniciativas; composto por panel de novas, bicicleta-cargador, intercambio de excedentes-deshidratadora de alimentos...

4. COCIÑA SAUDABLE

Xornada de almozos saudables, as receitas dos av3s (analizadas en canto calidade nutricional coa axuda do Departamento de Biolox3a), etc



5. ACTIVIDADES CONVENIADAS

Con apoio total do concello, establecemos unha batería de actividades deportivas dirixidas por persoal municipal e técnicos das escolas deportivas para todos os grupos da ESO e BACH do centro, realizando 1 sesión ao mes que foi variando de contido: pádel, natación, multideporte, escalada, crossfit...

ALGUNHAS DAS ACTIVIDADES EN IMAXES...





PRÉSTAMOS DE MATERIAL PARA O LECER



**CHARLAS E
OBRADOIROS DE SAÚDE**



**DOTACIÓN DE ESPAZOS
DEPORTIVOS E DE LECER**



TORNEOS DEPORTIVOS

ASOCIACIÓN XUVENIL
COMPARTINDO...

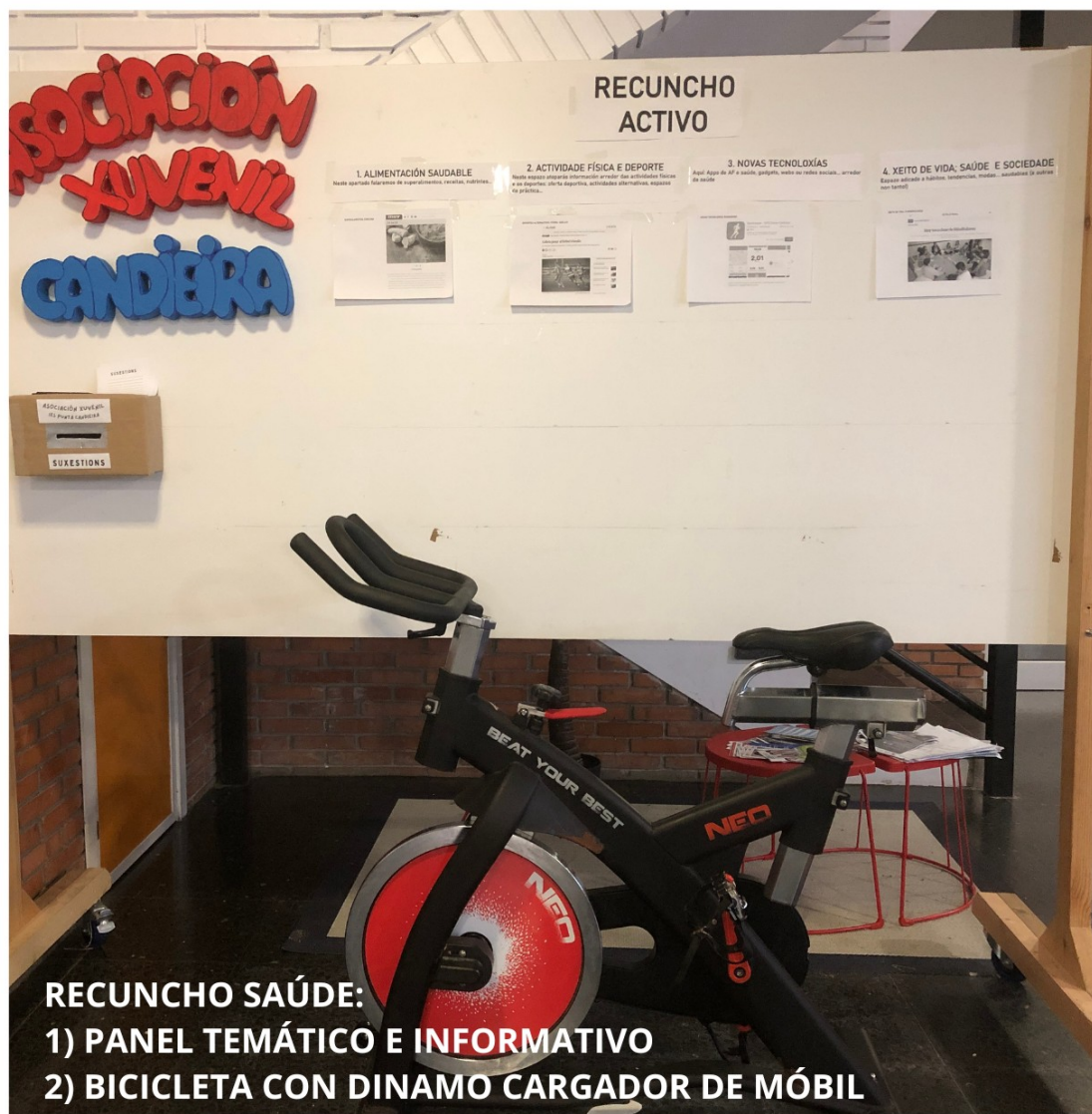
COMPARTIMOS OS EXCEDENTES DA HORTA

PROBABLEMENTE TEÑADES NAS VOSAS CASAS PRODUTOS PERECEDEIROS COS QUE NON SAIBADES QUE FACER...

SE QUEREDES, PODEMOS POÑELOS EN COMÚN, ACHEGANDO AOS DEMAIS AQUILO QUE A NÓS NOS SOBRA.

E SI A INICIATIVA VOS PRESTA, PODEMOS ESTENDELO A OUTROS PRODUTOS OU ARTIGOS SOBRANTES NO FOGAR. COMPARTIDE AS VOSAS IDEAS E SUXESTIÓNS!

**RECUNCHO SAÚDE:
DETALLE DE CARTAZ CON CAMPAÑA**



REFLEXIÓNS AO CABO DUN ANO DE EXPERIENCIA...

Despois de materializar unha chea de actividades (algunhas erradas, outras exitosas... a diferenza sempre foi o PROTAGONISMO, O FOCO, sempre posto no alumnado), podemos extractar algunhas ENSINANZAS PARA O RESPONSABLE DE DESENVOLVER O PLAN:

- O profesor non pode nin debe ser o promotor de toda acción do plan. Obvio, non conta coa enerxía necesaria, non ten todos os puntos de vista nin motivación en cada unha das temáticas. Cada acción debe ser apadriñada polo alumnado ou por persoas adheridas ao plan que teñan a iniciativa e responsabilidade para iso; só facéndoa sua terá éxito.

- Cando falamos de saúde, alegría e a enerxía positiva son o mellor factor de protección cardiovascular! Participar, formar parte, achegar esforzos en prol da comunidade reforza ás persoas. Resulta clave xerar este ambiente nos diversos “escenarios” que se plantexan co desenvolvemento do plan. A actitude facilitadora, animadora, integradora... do responsable do plan é a mellor garantía de éxito.

- O plan de AF e hábitos é o elemento máis transversalizador/integrador do centro, sinérxico coa maioría de plans de centro, cos ODS, coa coordinación de benestar... Como exemplo, algunhas das contribucións obvias do plan de saúde na consecución dos ods:

- obxectivo 3: vida san e benestar

- obxectivo 4: educación de calidade

- obxectivo 5: igualdade entre os xéneros, etc...

- Desenvolve en todas as persoas participantes (promotoras e practicantes) valores e actitudes como:

- * Honestidade

- * Corresponsabilidade

- * Cooperación / sinerxías / empatía e outras habelencias sociais

- * Aceptación, calma, realismo, paciencia

- * Positivismo, esperanza...

- Traballar con plans achégase máis aos novos paradigmas educativos; pensemos en NEUROEDUCACIÓN, EDUCACIÓN PARA A VIDA, APRENDIZAXE EXPERIENCIAL, APRENDIZAXE-SERVIZO, EDUCACIÓN COMUNITARIA... A ensinanza en valores vehiculizada en proxectos tanxibles!

- VISIBILIDADE: no mundo actual, o que non se ve non existe! Sen caer no autobombo, compre escoller as canles de información adecuadas, suxestivas para o “público obxectivo” e concretándoas en diferentes accións comunicativas (redes, formatos dixitais e físicos, novas de prensa e radio, etc...) que retroalimenten o sistema e axuden á continuidade do plan.

- En resume, participar destas iniciativas é un elemento básico de desenvolvemento persoal en aspectos de intelixencia emocional e habelencias sociais; faite mellor persoa, mellor docente, mellor alumno/a, mellor cidadán, mellor deportista...