

PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

DUE: Gemma M^a Martín Gallego

C.E.I.P. CARMEN CABEZUELO

PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (Enfermería)

La educación para la salud constituye uno de los papeles fundamentales de la enfermería en el entorno escolar.

Tiene como objetivo general la adquisición de hábitos saludables, así como de herramientas y habilidades que potencien el autocuidado y la salud.

Todo ello contribuye no sólo a la promoción de la salud sino a la prevención de enfermedades en la etapa adulta.

A través de la realización de diferentes talleres impartidos por la enfermera del centro, se abordan diferentes aspectos de la salud física, mental y emocional

TALLER DE HIGIENE BUCODENTAL

Objetivo: mejorar la salud bucodental de los alumnos/as del centro

Contenidos del taller

- Enseñanza de la técnica correcta del cepillado de dientes con maqueta de dentadura. Visualización de video educativo. Luego los alumnos repiten la técnica para asegurar que la han interiorizado
- Exposición sobre los aspectos básicos de la boca, las partes que lo componen y las caries
- Incidir sobre la importancia de acudir a revisión con el dentista.

Metodología: Presentación adaptada al nivel educativo, videos, maqueta de dentadura y entrega de diplomas del “Ratón Pérez” (en educación infantil)

Evaluación: a las semanas, se reevaluarán conocimientos de los alumnos para asegurar la adquisición de conocimientos.

TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES

Objetivo: adquisición de hábitos de vida saludables en relación a la alimentación, ejercicio, sueño y descanso.

Contenidos del taller

- Alimentación: diferentes grupos de alimentos, funciones en el cuerpo y nutrientes que contienen. Nutriplato

- Ejercicio: potenciar la realización de diferentes actividades físicas y beneficios sobre el cuerpo
- Sueño y descanso: importancia de adquirir buenos hábitos, limitar uso de pantallas por la noche antes de dormir.

Metodología:

- Presentación a nivel educativo en el que se abordan los contenidos del taller. Visualización de videos para asentar conocimientos
- Juegos interactivos durante la presentación
- Gymkana saludable elaborada junto con la profesora de educación física

Evaluación

Se observará si los alumnos/as traen alimentos saludables durante la media mañana y se reevaluarán conocimientos adquiridos

- Bienestar y gestión emocional
- Cuidados de los órganos de los sentidos
- Jornadas de charlas con “experta en salud” en el que los alumnos de sexto cuando estudian un tema didáctico en relación con la salud, la enfermera acude a resolver dudas que puedan surgir sobre el tema y profundizar en sus conocimientos

TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOESTIMA (PRIMARIA)

Objetivo: proporcionar herramientas que ayuden a reconocer sus emociones y gestionarlas. Potenciar autoestima

Contenidos del taller

- Introducción a las emociones y explicar su importancia en el día a día
- Cómo afectan las emociones a nuestra salud
- Análisis emocional: técnica del semáforo (1 y 2º Primaria) y tabla de gestión emocional (3,4,5, Y 6º Primaria).
- Técnicas de relajación y de gestión emocional
- Autoestima: qué es, que influye en ella y cómo potenciarla

Metodología:

- Presentación adaptada al nivel educativo correspondiente.
- Ejercicio práctico de la técnica del semáforo y de la tabla de gestión emocional
- Enseñanza de técnicas de relajación

- Ejercicio práctico de potenciación de autoestima: se empareja a los alumnos/as y cada uno debe escribir en un papel las cosas buenas del otro. Al finalizar, se intercambian los papeles y cada uno lo lee. Se anima a quién quiera voluntariamente leer lo que han escrito sobre ellos y cómo se sienten.

Evaluación: se observará a través de las tutoras y por el profesional de enfermería si se están utilizando las herramientas de gestión emocional y cómo están influyendo en los alumnos/as

TALLER DE LAVADO DE MANOS (EDUCACIÓN INFANTIL)

Objetivo: potenciar el correcto lavado de manos para prevenir la transmisión de enfermedades entre los alumnos/as

Contenidos del taller

- Importancia del lavado de manos: microorganismos que se encuentran en las manos y se pueden transmitir
- Momentos del día en los que es necesario lavárselas
- Técnica correcta del lavado de manos

Metodología: presentación didáctica sobre los contenidos, cuento con títeres “Manolo y Manola”, canción educativa sobre la técnica del lavado de manos y dibujos para colorear al finalizar la sesión

Evaluación: se observará si los alumnos/as realizan correctamente la técnica durante las semanas siguientes y se corregirán errores.