

Plan de hábitos de vida saludable. -

01.- Datos de la organización. – Nombre, ubicación, equipo responsable.

Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.

02.- Introducción / Justificación. -

El plan educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales está incluido en los Planes Educativos para el Fomento de la Ciudadanía Activa, regulados en la Orden de 24 de septiembre de 2007 de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas

La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, establece que la finalidad de la educación de personas adultas es ofrecer la posibilidad de adquirir, actualizar, completar o ampliar conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional

La Unión Europea, a través del documento “Recomendación del Parlamento Europeo y el Consejo, de 18 de diciembre de 2006”, ha instado a desarrollar una oferta educativa que garantice que jóvenes y personas adultas adquieran “las competencias clave”, especialmente para aquellos grupos que necesiten un apoyo para desarrollar su potencial educativo.

03.- Objetivos. -

Los objetivos generales de este plan educativo vienen dados por lo dispuesto en la Orden de 24 de septiembre de 2007, por la que se regulan los planes educativos de carácter no formal para personas adultas que se concretan en los siguientes:

- Concienciar a las personas adultas sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.
- Influir en los hábitos alimenticios y la higiene en su sentido más amplio como complemento para la prevención de enfermedades.
- Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.
- Recuperar y potenciar las tradiciones alimenticias propias de nuestra cultura.

- Analizar y reconocer los efectos que toda droga o producto nocivo produce en la salud.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo o el hogar sino en todos los ámbitos de la vida.
- Conocer los riesgos a los que una persona está expuesta y cómo minimizarlos y/o evitarlos.
- Conocer unas pautas básicas sobre la seguridad en el trabajo.
- Saber cómo prevenir determinados accidentes dentro y fuera del trabajo.

04.- Personas destinatarias y personas responsables

. Personas mayores de 18 años

05.- Descripción. Contenidos. -

Los contenidos de este Plan se estructuran agrupados en las siguientes Unidades Didácticas:

- Unidad didáctica 1: La salud es lo primero.
- Unidad didáctica 2: Hábitos de vida saludables: la alimentación y el ejercicio físico
- Unidad didáctica 3: ¡Cuidado con las enfermedades!
- Unidad didáctica 4: Trabajo y salud en el hogar.
- Unidad didáctica 5: Prevención y protección de riesgos para nuestra salud.
- Unidad didáctica 6: Primeros auxilios.

06.- Posibles resultados y beneficios. (aportaciones)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales consideran la salud como el «estado de completo bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad». En este sentido, la seguridad y la salud tanto en el ámbito laboral como en el doméstico constituyen uno de los objetivos más ambiciosos del derecho social.

Los buenos hábitos alimenticios, la higiene personal, el ejercicio físico y un entorno sano contribuyen a la mejora de nuestra salud y calidad de vida. Un mayor conocimiento de los alimentos y sus propiedades nutricionales

Buenas prácticas. - Hábitos de vida saludable.

Proyecto Abriendo puertas, dando oportunidades. Núm. Convenio 2017-ES01-KA204-038438

favorecen actitudes para una alimentación sana y equilibrada. La adopción de unas pautas higiénicas adecuadas a las diferentes actividades que realiza una persona, tanto en su concepción individual como colectiva, debe formar parte importante en los procesos de aprendizaje que se desarrollan a lo largo de la vida, ya que constituyen uno de los pilares básicos en la prevención de un gran número de enfermedades.

Así mismo, la práctica habitual de una actividad física moderada conlleva demostrados beneficios para nuestro estado de salud. Por otro lado, una interacción con el medio acorde en los principios del desarrollo sostenible favorece nuestra calidad de vida y el de las futuras generaciones y por tanto mejora nuestra salud.

07.- Dificultades potenciales en la implementación. - Ninguna

08.- Acciones futuras a desarrollar. - Aconsejable desarrollo de actividades en colaboración con otros organismos e instituciones a modo de ejemplo podemos mencionar: Centros de salud.

09.- Transferencia de la buena práctica. - Totalmente viable.