

2025-2026

PROGRAMACIÓN PLAN DE SALUD IES ZAPATÓN

COORDINADORA:
CRISTINA GONZÁLEZ SOBRADO

ÍNDICE

1. Introducción
2. Objetivos del Plan
3. Contenidos, actividades y metodología
4. Evaluación del Plan
5. Contribución de los departamentos didácticos al Plan de Salud y a otros planes y proyectos del centro
6. Organización y coordinación
7. Difusión y comunicación
8. Conclusión
9. Proyección y continuidad (curso 2026–27)

1. INTRODUCCIÓN

Durante el curso 2025-26 el IES Zapatón refuerza su compromiso con la promoción de hábitos saludables, dentro del marco del proyecto autonómico **“Cantabria es Salud”**, impulsado por la Consejería de Educación, Formación Profesional y Universidades.

El centro, reconocido como **Escuela Promotora de Salud**, continuará desarrollando actividades que fomenten el bienestar físico, emocional y social del alumnado, implicando a toda la comunidad educativa —profesorado, familias, alumnado, Ayuntamiento, asociaciones locales y el Centro de Salud Zapatón—.

El plan se desarrollará durante los cursos 2025-26 y 2026-27, conforme a las **siete líneas de actuación autonómicas (L1–L7)**:

- L1. Bienestar emocional
- L2. Movimiento y movilidad
- L3. Alimentación saludable
- L4. Seguridad e higiene
- L5. Entorno y biodiversidad
- L6. Comunicación saludable
- L7. Ciudadanía mundial y compromiso social

2. OBJETIVOS DEL PLAN

1. Promover hábitos de vida saludables en toda la comunidad educativa.
2. Fomentar la actividad física y la movilidad sostenible.
3. Potenciar una alimentación equilibrada, sostenible y consciente.
4. Impulsar el bienestar emocional y la convivencia positiva.
5. Promover la educación preventiva, la higiene y la seguridad.
6. Favorecer la conexión con el entorno natural y la sostenibilidad.
7. Mejorar la comunicación y la participación activa del alumnado.
8. Integrar la salud en todos los ámbitos del centro mediante la colaboración de los departamentos didácticos.
9. Consolidar la transición hacia el modelo autonómico **“Cantabria es Salud”**.

3. CONTENIDOS, ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA

El Plan se estructura según las siete líneas de actuación autonómicas:

L1. Bienestar emocional se

- Talleres de gestión emocional, autoestima y convivencia.
- Semana del Bienestar con mindfulness, dinámicas y música.
- Campaña “Desconecta para conectar”: uso responsable del móvil.

L2. Movimiento y movilidad (Javier Sánchez Zubiaurre y Cristina González Sobrado)

- Recreos activos y competiciones deportivas inclusivas.
- Proyecto Pedalea con el Zapatón incluido en el programa “+ Biceps” dela Consejería de Educación de Cantabria
- Fomento del transporte activo (bici o a pie).

L3. Alimentación saludable (Javier Sánchez Zubiaurre y María Marañón Ceballos)

- Tentempié saludable mensual con fruta local.
- Taller “Desayunos con energía” (1º y 2º ESO).
- Campañas sobre desperdicio alimentario y consumo responsable.

L4. Seguridad e higiene (Cristina González Sobrado y Cecilia de Montalvo Silva)

- Talleres de primeros auxilios y RCP y empresas externas del entorno.
- Charlas sobre higiene corporal, postural y del sueño.
- Campaña sobre ergonomía y riesgos digitales.

L5. Entorno y biodiversidad (Cecilia de Montalvo Silva y María Marañón Ceballos)

- Cuidado del huerto escolar y naturalización de patios con “Ecologistas en acción”
- Proyecto “Patios que respiran”
- Participación de actividades de voluntario ambiental.
- Participación en el Días Mundiales relacionados con la biodiversidad

L6. Comunicación saludable (Cristina González Sobrado y Jaime Sardinero Toledano)

- Análisis y estudio de la situación del centro.
- Concursos de carteles, podcasts y vídeos.
- Difusión de campañas en web y redes.

L7. Ciudadanía mundial (Jaime Sardinero Toledano y María Gutiérrez Odriozola)

- Campañas solidarias y de cooperación internacional.
- Colaboración con ONGs locales y el Ayuntamiento.
- Proyecto arte + contra las desigualdades sociales de nuestro entorno

4. EVALUACIÓN DEL PLAN

La evaluación será continua y formativa, valorando el impacto del plan en la comunidad educativa mediante:

- Cuestionarios de satisfacción.
- Registro de actividades.
- Análisis de participación.
- Memoria final del equipo de salud.

Indicadores: grado de participación, calidad de las actividades, implicación de los departamentos y satisfacción del alumnado.

5. CONTRIBUCIÓN DE LOS DEPARTAMENTOS DIDÁCTICOS AL PLAN DE SALUD Y A OTROS PLANES Y PROYECTOS

La promoción de la salud en el IES Zapatón es un proyecto transversal que involucra a todos los departamentos. Cada uno contribuye desde su ámbito al desarrollo de las **líneas L1-L7** del plan autonómico.

BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

Líneas: L1, L3, L4, L5, L7

Se busca formar una comunidad educativa **saludable, informada y consciente** del cuidado personal, social y ambiental.

Finalidades principales

- **Alimentación saludable:** fomento de la dieta mediterránea, productos locales y reducción de ultraprocesados.
- **Prevención de enfermedades:** estudio de patologías asociadas al sedentarismo, dietas desequilibradas, adicciones y abuso de pantallas.
- **Higiene personal:** comprensión de la transmisión de enfermedades y el papel de los vectores biológicos.
- **Ergonomía:** promoción de posturas saludables en el uso de mochilas, pantallas y mobiliario escolar.
- **“One Health”:** conexión entre salud humana, animal y ambiental.
- **Bienestar emocional y social:** desarrollo de valores como respeto, empatía y autocuidado.

Metodología y actividades destacadas

- Enfoque práctico y participativo, con metodologías activas e indagación científica.
- Actividades como:
 - Lectura y debate de textos científicos.
 - Estudio de agentes patógenos y enfermedades comunes.

- Prácticas de laboratorio (hemogramas, tensión arterial, calorías).
- Creación de campañas divulgativas sobre salud.
- Colaboración con entidades sanitarias locales.
- Uso de recursos digitales y audiovisuales.

Proyecto destacado “Health Influencers” (3.º ESO): proyecto bilingüe que promueve estilos de vida saludables usando inglés, TIC y divulgación científica.

EDUCACIÓN FÍSICA

Líneas: L1, L2, L4, L7

Enfoque general

- El departamento se integra en la red cántabra de **Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS)**.
- Su objetivo principal es consolidar un **estilo de vida activo y saludable** en el alumnado, fomentando el conocimiento corporal, la autorregulación y la planificación autónoma de la actividad física.

Actividades destacadas

- **Recreos Activos:** organización de competiciones deportivas durante los recreos.
- Integración de saberes y competencias específicas con los objetivos del programa de salud.

Contenidos por nivel educativo

1.º ESO

- **Salud física:** actividad física mínima, alimentación saludable, educación postural, musculatura del core.
- **Prevención:** higiene, ergonomía, seguridad en prácticas motrices, primeros auxilios (PAS, SVB).
- **Competencias:** reconocer y practicar hábitos saludables, prevenir lesiones, analizar conductas que afectan la salud.

3.º ESO

- **Salud física y mental:** planificación del entrenamiento, análisis crítico de publicidad, ergonomía, dopaje, presión competitiva.
- **Identidad corporal:** rechazo de estereotipos, trastornos como vigorexia, anorexia y bulimia.
- **Prevención avanzada:** uso de DEA/DESA, RCP, maniobra de Heimlich, señales de ictus.
- **Competencias:** planificación autónoma, prevención de lesiones, participación en actividades en la naturaleza.

1.º Bachillerato

- **Autonomía y reflexión:** planificación personal de actividad física, autoevaluación, relación con salidas profesionales.
- **Difusión:** promoción de prácticas motrices saludables.
- **Sostenibilidad:** compromiso con el entorno natural.
- **Competencias:** aplicación responsable de primeros auxilios, valoración de la AF como opción profesional.

FÍSICA Y QUÍMICA

Líneas: L3, L4, L5

Objetivos principales

- **Identificar y evitar hábitos perjudiciales** para la salud.
- **Fomentar estilos de vida saludables**, con énfasis en la higiene como prevención.
- **Comprender el uso responsable de productos químicos**, distinguiendo entre los que son seguros y los que representan riesgos.
- **Concienciar sobre los peligros** del uso de sustancias químicas peligrosas.

Actividades destacadas

- Integración de **hábitos saludables** en el desarrollo de las clases.
- Análisis histórico de cómo los hábitos saludables han influido en la **prevención de enfermedades**.
- En 2.º y 3.º de ESO, se trabajará el concepto de **concentración** para calcular y reflexionar sobre la cantidad de **azúcar y alcohol** en alimentos y bebidas comunes.
- Colaboración con las actividades propuestas desde el **Plan de Salud del centro**.

FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

Líneas: L1, L6, L7

Enfoque general

- El Departamento de Filosofía contribuye al Plan de Salud a través de la asignatura **Educación en Valores Cívicos y Éticos** en 3.º de ESO.
- Se promueve el **bienestar psicoemocional** mediante actividades reflexivas y críticas.

Actividades destacadas

- Lectura de **textos filosóficos y éticos**.
- Proyección de **películas** del programa “El cine en la enseñanza. Educación para la salud, prevención de drogodependencias”, promovido por la Consejería de Sanidad de Cantabria.

- **Debates y exposiciones** que invitan a la reflexión sobre hábitos de vida saludables y el cambio personal.

En 2.º de Bachillerato: En la optativa de **Psicología**, se trabaja la **salud psicoemocional** en todas las unidades didácticas. Se abordan temas como el equilibrio emocional, la gestión del estrés y el desarrollo personal.

INGLÉS Y ALEMÁN

Líneas: L2, L3, L6, L7

Enfoque general: El Departamento de Inglés (y también el de Alemán) contribuye al Plan de Salud mediante actividades integradas en sus asignaturas. Se aprovechan los contenidos lingüísticos para trabajar temas de **vida saludable**.

Temas clave abordados

- **Alimentación saludable:** se enseña vocabulario relacionado con los alimentos y se trabaja el concepto de **dieta equilibrada**.
- **Ejercicio físico:** se destaca la importancia de realizar actividad física de forma **regular y equilibrada**.

Metodología

- Se utilizan recursos variados como:
- Lecturas y ejercicios de comprensión oral.
- Visionado de imágenes y vídeos.
- Elaboración de pósteres, redacciones y debates.

CULTURA CLÁSICA

Líneas: L1, L3, L4, L7

Enfoque educativo y cultural

- El Departamento de Cultura Clásica colabora con el Plan de Salud desde una perspectiva educativa basada en el legado del mundo antiguo.
- Se destaca cómo la medicina, la dieta y el ejercicio eran pilares fundamentales en la educación clásica.

Salud física y mental en la Antigüedad

- Se estudian las ideas de Hipócrates y Galeno sobre medicina natural y el equilibrio cuerpo-espíritu.
- Se analizan temas como higiene, actividad física, alimentación y prevención de enfermedades a través de textos y arte clásico.

Valores clásicos aplicados a la salud

- Se promueve la reflexión sobre los valores de moderación y medida del pensamiento grecorromano.
- Se utiliza la expresión *mens sana in corpore sano* como eje para conectar salud física, estabilidad emocional y ética.

IMAGEN PERSONAL

Líneas: L3, L4, L5, L7

Acciones específicas por línea estratégica

1. Sostenibilidad y salud ambiental: Prácticas sostenibles en talleres: gestión de residuos, ahorro de agua y energía, uso de eco-cosméticos. Campañas sobre consumo responsable de productos de higiene y cuidado personal.
2. Bienestar físico y hábitos saludables: Promoción de higiene, ergonomía postural y autocuidado profesional.
3. Bienestar emocional y afectivo-sexual: Charlas sobre autoimagen positiva, aceptación corporal y presión estética. Tutorías sobre identidad, estética y autoestima.
4. Prevención de adicciones Debates sobre redes sociales, imagen corporal y adicciones tecnológicas. Enfoque práctico desde estética y peluquería, coordinado con el Plan de Salud.
5. Participación de las familias: Talleres para familias sobre cuidado personal, autoestima y hábitos de higiene en la adolescencia.
6. Equidad e inclusión Actividades para eliminar estereotipos de género en estética y peluquería. Promoción de la igualdad en el acceso a cuidados personales.
7. Trabajo en red: Colaboración con otros departamentos, orientación e instituciones externas para una visión integral de la salud.

TECNOLOGÍA

Líneas: L4, L5, L6

- Fomenta la prevención de riesgos y la ergonomía digital.
- Uso responsable de pantallas y redes.
- Diseño de materiales multimedia para campañas del plan.
- Promueve la innovación tecnológica sostenible.
- Se abordan temas de **salud e higiene** aplicados al entorno educativo técnico.

ECONOMÍA

Líneas: L3, L4, L7

- Profundización en conceptos relacionados con la salud. Conceptos estrechamente ligados son las externalidades, el medio ambiente, la pobreza, la escasez de recursos y las situaciones que perjudican gravemente la salud.
- Concienciación sobre la financiación de un servicio público esencial como la SANIDAD. Especialmente aquellos temas relacionados con los impuestos y financiación de la sanidad por parte del Sector Público.
- Visionado de reportajes sobre los distintos sistemas sanitarios en distintos países.

ORIENTACIÓN / DIVERSIFICACIÓN

Líneas: L1, L3, L4, L7

Enfoque general

- El plan se desarrolla dentro del ámbito de Biología y Geología del **grupo 1.º de Diversificación (3.º ESO)**. Se busca fomentar **hábitos saludables** como alimentación equilibrada, ejercicio físico, higiene, postura y descanso.

Actividades prácticas

- **Medición de la tensión arterial.**
- **Interpretación de análisis de sangre.**
- **Lectura de etiquetas nutricionales** en alimentos envasados.
- **Salud ambiental:** Reflexión sobre la relación entre **salud medioambiental y salud humana**.
- Promoción de un estilo de vida **sostenible y respetuoso con el entorno** como parte del bienestar personal.

Aportaciones científicas

- Estudio del papel de la ciencia en el desarrollo de:
 - **Vacunas, antibióticos y fármacos.**
 - **Técnicas médicas** como diagnósticos, terapias con células madre y trasplantes.
- Reconocimiento del impacto de estos avances en la **esperanza y calidad de vida**.

MÚSICA

Líneas: L1, L4, L6

- El trabajo se centra en la **salud relacionada con la práctica musical**, especialmente en los niveles de 1.º y 2.º de ESO.
- **Salud e higiene del aparato fonador:** cuidado de la voz, técnicas de respiración y prevención de lesiones vocales.
- **Salud e higiene del aparato auditivo:** protección del oído frente a sonidos fuertes o prolongados.
- **Contaminación acústica:** concienciación sobre el ruido excesivo y sus efectos en la salud.

COORDINACIÓN CON OTROS PLANES Y PROYECTOS

El Plan de Salud se articula con otros planes del centro:

- **Plan de Igualdad y Convivencia** (L1, L6, L7)
- **Plan de Sostenibilidad** (L3, L5, L7)
- **Plan de Biblioteca** (L6)
- **Plan Digital** (L6, L7)

Todos ellos contribuyen de forma coordinada al bienestar y desarrollo integral del alumnado.

6. ORGANIZACIÓN Y COORDINACIÓN

El equipo de salud está compuesto por cinco docentes que coordinan las actuaciones y elaboran la memoria anual:

- Cristina González Sobrado (Coordinadora) – Imagen Personal
- Javier Sánchez Zubiaurre – Educación Física
- Jaime Sardinero Toledano – Orientación
- María Gutiérrez Odriozola – Orientación
- María Marañón Ceballos – Biología
- Cecilia de Montalvo – Imagen Personal

El equipo se reunirá semanalmente y colaborará con agentes externos (Ayuntamiento, Centro de Salud, AMPAs, etc.).

7. DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN

- Publicación de campañas y resultados en la web del centro.
- Uso de redes sociales y prensa local.
- Boletín digital “Zapatón es Salud”.
- Panel informativo en el hall del instituto.

8. CONCLUSIÓN

El Plan de Salud 2025-26 consolida al IES Zapatón como centro comprometido con el bienestar integral, la sostenibilidad y la educación para la salud. El trabajo conjunto del profesorado, alumnado y familias refuerza la cultura de la salud como valor transversal y social.

9. PROYECCIÓN Y CONTINUIDAD (2026–27)

Durante el curso 2026-27 se consolidarán las siete líneas del plan y se ampliará la colaboración con el Ayuntamiento, el Centro de Salud y las asociaciones locales, con el objetivo de lograr el reconocimiento oficial del “Plan Cantabria es salud”