

ESTILO DE VIDA SALUDABLE (1º ESO)

La mejora de hábitos de alimentación y ejercicio físico, la progresiva asunción de habilidades sociales y hábitos de vida saludable para la prevención de conductas adictivas, así como la adquisición de capacidades para afrontar con sentido crítico la información a la que acceden los y las adolescentes mediante el diálogo y la educación afectivo-sexual, son elementos que contribuyen a mejorar su bienestar físico y emocional e influyen en la mejora del éxito escolar.

La materia Estilo de vida saludable tiene como finalidad potenciar en el alumnado el desarrollo de esas actitudes. En ella se abordan temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social del alumnado, como la alimentación y nutrición, la actividad física, la autoestima y la imagen corporal, los estereotipos sexistas y la discriminación, la higiene personal y postural, las lesiones, la prevención de consumo de sustancias nocivas, las habilidades afectivas y sociales, la convivencia y la inclusión.

El concepto de *salud*, tradicionalmente entendido como “ausencia de enfermedad”, ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS): “Estado de completo bienestar físico, psíquico y social”.

Para extender ese ideal de salud es fundamental la educación, entendida como un proceso de socialización y desarrollo que ha de dotar al alumnado de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad en los distintos escenarios sociales, mediante el fomento de estilos de vida saludables, hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

Por otro lado, es preciso enfatizar la relevancia de esta materia en el desarrollo de valores y actitudes, como la solidaridad, la cooperación, la igualdad y el respeto entre sexos, derivados del análisis contextualizado de hechos y situaciones de gran trascendencia en la vida de los alumnos y alumnas, así como de sus causas y consecuencias.

Con este propósito, la Consejería de Educación y Cultura propone, como enriquecimiento de la actual propuesta curricular dentro de la oferta de materias de libre configuración autonómica, la materia Estilo de vida saludable, que se ofertará en 1º de la Educación Secundaria Obligatoria.

La materia se estructura en tres bloques: el Bloque 1. Cuidado del cuerpo, incluye conocimientos básicos imprescindibles para el cuidado del cuerpo desde el punto de vista físico. Asimismo, aborda el desarrollo de hábitos y actitudes por el alumnado, entre ellos, la nutrición y los hábitos alimenticios para una dieta equilibrada. Finalmente, incorpora la promoción de hábitos de salud acordes con las recomendaciones sobre actividad física de la Organización Mundial de la Salud e incide en la importancia de los hábitos de descanso, en la higiene, en sentido amplio, y en la prevención de lesiones y en las estrategias de actuación ante lesiones y accidentes.

El Bloque 2. Autoestima, imagen corporal y estereotipos, comprende el estudio de la salud desde el punto de vista psíquico, mediante el análisis crítico de la imagen real, ideal o percibida, y sentimientos o actitudes respecto al cuerpo y de las acciones o comportamientos que se generan a partir de la percepción para una autoestima positiva. Este bloque recoge los contenidos relacionados con la reflexión sobre los estereotipos y la discriminación que provocan, así como las enfermedades relacionadas con ellos, entre otras, la anorexia, la obesidad y la vigorexia.

Finalmente, el Bloque 3. Consumo y prevención de adicciones, incide en la prevención de adicciones y hábitos perjudiciales para la salud, tratando de desarrollar, desde un punto de vista social, pautas para el ejercicio de un ocio saludable.

Metodología didáctica

La enseñanza de esta materia tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- Mejorar el autoconocimiento para el cuidado de su persona y de las demás, actuando de forma proactiva para la mejora de la salud física, psíquica y social.
- Conocer, asumir y valorar positivamente los beneficios de hábitos de vida saludable y reconocer la necesidad de detectar y prevenir aquellos que atentan contra nuestra salud.
- Desarrollar y consolidar habilidades para interactuar con las demás personas a través del trabajo en equipo, valorando diferentes planteamientos o puntos de vista y resolviendo los conflictos que puedan presentarse con actitud tolerante, cooperativa e integradora.
- Fomentar una visión crítica y un compromiso personal hacia las situaciones injustas y de acoso, aceptar las diferencias como base de la convivencia y desarrollar habilidades comunicativas, el diálogo y la búsqueda del acuerdo en la resolución de los conflictos.
- Tomar conciencia de las desigualdades existentes por razón de sexo, origen geográfico, condición social o ideológica, contribuyendo activamente a los cambios de actitudes que favorezcan la igualdad de derechos y oportunidades.
- Buscar, seleccionar e interpretar información, utilizarla de forma crítica y responsable de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla de forma organizada e inteligible a las demás personas.
- Fomentar el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas eficaces para obtener información.
- Proponer, desarrollar y evaluar proyectos de salud, considerando las necesidades físicas, psíquicas y sociales.
- Actuar con creatividad, autonomía, solidaridad y espíritu emprendedor al tomar decisiones sobre estrategias que promuevan la participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno social, cultural y natural.

La práctica docente debe orientarse al logro de las citadas capacidades y al desarrollo específico de las competencias del currículo, las cuales se alcanzan a través de una serie de conocimientos, destrezas y actitudes.

Así, la competencia lingüística está presente en la materia a través de varios aspectos. El trabajo en equipo facilita la capacidad de comunicación e interacción con otras personas, la elaboración de debates, presentaciones orales y escritas enriquecerá el repertorio léxico del alumnado, permitiendo que se desenvuelva de forma eficaz en contextos específicos. Por otra parte, la resolución de problemas a través de la verbalización de conceptos o exposición de argumentos contribuye a la adquisición de habilidades de comunicación. La emisión de opiniones o de juicios con sentido crítico, la generación de ideas, la interpretación de información y la exposición coherente de la mismas son herramientas que desarrollan la competencia en comunicación lingüística. Asimismo, se promoverá el uso de un lenguaje exento de prejuicios, inclusivo y no sexista.

La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología se desarrolla a través del conocimiento científico de la propia salud biológica y los aspectos que influyen tanto de forma positiva como negativa, mediante la observación de la realidad, la explicación

de los hechos a partir de tal observación y el desarrollo de un proyecto generando soluciones creativas.

El desarrollo de la competencia aprender a aprender y del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se abordan mediante la aplicación del método de resolución de problemas para que el alumnado sea capaz de ir superando, por sí mismo, las diferentes fases del proceso de forma ordenada y metódica, lo que a su vez le permite evaluar su propia creatividad y autonomía, reflexionar sobre la evolución de su proceso de aprendizaje y asumir sus responsabilidades.

Esta materia constituye una buena herramienta para el desarrollo de la competencia digital, ya que proporciona instrumentos y destrezas a través de la búsqueda, selección e interpretación de información utilizando las tecnologías de la información y la comunicación. La realización y presentación de proyectos y trabajos en soporte digital, la utilización de la información en diferentes códigos, formatos y lenguajes, el conocimiento y uso de varios motores de búsqueda y bases de datos, la valoración de la información obtenida y el análisis de la misma, sin olvidar las fuentes de las que procede, son estrategias que comportan el uso frecuente de los recursos tecnológicos disponibles.

Se impulsa también el desarrollo de las competencias sociales y cívicas, ya que el estudio del entorno prepara a los alumnos y las alumnas para participar en las actividades sociales de la comunidad. La propuesta de soluciones a diferentes situaciones planteadas o la identificación de fortalezas y debilidades propias conllevan la oportunidad de expresar ideas, valorar las de otras personas, desarrollar habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo. Todo ello, mediante el diálogo, la tolerancia y la negociación como medios para abordar los conflictos, capacita al alumnado para participar activa y democráticamente en la vida cívica y social.

Por último, la competencia en conciencia y expresiones culturales se desarrolla a través de la metodología didáctica de esta materia. Al estudiar las necesidades del entorno, el alumnado observará una multiplicidad de factores, entre los que se hará referencia a la expresión cultural en sus distintas manifestaciones (diseño de productos, segmentación y demandas en función de criterios culturales...).

La interacción del alumnado con su entorno más inmediato, en especial a nivel local, ofrece importantes posibilidades de investigación. El diseño de un proyecto de mejora de la salud potencia el desarrollo de la creatividad, el sentido estético y la imaginación.

Se utiliza una metodología activa y participativa, fomentando el trabajo en equipo. Se proponen una serie de retos al alumnado, en los que el profesorado actúa como mediador, guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizan como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias de la etapa.

Para realizar estos retos el alumnado se organiza en equipos. La organización de los mismos requiere de unas metodologías y estrategias adecuadas que potencien el aprendizaje, la adquisición de valores de cooperación y ayuda, así como las actitudes altruistas y prosociales. Para ello, se diseñan actividades basadas en el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje-servicio.

Mediante el aprendizaje cooperativo se potencia la responsabilidad individual para alcanzar los objetivos de equipo, lo que contribuye a la mejora de la autoestima. Se establece una relación de interdependencia positiva entre las personas que componen el grupo. Se promueven situaciones comunicativas para que las alumnas y los alumnos, de manera guiada al principio y progresivamente de forma autónoma, puedan atender a propósitos comunicativos concretos y socialmente relevantes. Se favorece así, la implicación personal y la puesta en práctica de estrategias comunicativas. Esto hace que se mejoren las relaciones del grupo y, por consiguiente, el clima de la clase. La cooperación requiere, además, la puesta en práctica y desarrollo de habilidades relacionadas con la participación, respeto por las opiniones de los demás, toma de acuerdos a través del consenso, resolución de conflictos y aceptación de las demás personas.

El aprendizaje-servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad donde el alumnado aprende al trabajar en necesidades reales del entorno, con la finalidad de mejorarlo. Esta metodología permite unir el aprendizaje con el compromiso social.

Las actividades tratan de ser significativas y contextualizadas, de modo que impliquen al alumnado personal, afectiva y cognitivamente.

El uso adecuado, responsable y crítico de las tecnologías de la información y la comunicación, que se incluye entre las competencias básicas, al formar parte de la vida cotidiana, permiten dotar de funcionalidad a los aprendizajes. En este ámbito las tecnologías de la información y la comunicación están presentes para la adquisición de nuevos conocimientos y, por supuesto, como instrumento dinamizador de la propia práctica docente. Estas tecnologías son un recurso básico y una herramienta esencial en el aula.

Para conseguir que el alumnado adquiera la funcionalidad de los aprendizajes es necesaria la puesta en práctica, así como la visibilidad y difusión de los mismos entre la comunidad educativa. Compartir y exponer el trabajo final permitirá mostrar lo que han aprendido y obtener retorno del conocimiento, además de ser un potente elemento motivador.

La Educación para la Salud es además uno de los temas transversales que se han de incluir en todas las materias. Esto permite realizar un trabajo interdisciplinar coordinado desde esta materia. Para conseguir esta dimensión interdisciplinar, los alumnos y alumnas podrán valerse, en el desarrollo de sus proyectos, de aprendizajes adquiridos en otras materias.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

CONTENIDOS

Bloque 1. Cuidado del cuerpo

- Nutrición y hábitos alimenticios: Alimentación y nutrición.
- Dieta equilibrada.
- Actividad física y salud. Recomendaciones OMS.
- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- Hábitos de descanso, Higiene bucodental, Higiene postural y prevención de lesiones, Hábitos correctos de higiene.
- Estrategias de actuación ante lesiones y accidentes: Primeros auxilios. Conductas en caso de emergencia.
- Promoción de hábitos de salud acordes a las recomendaciones sobre actividad física de la OMS.

Bloque 2. Autoestima, imagen corporal y estereotipos

- La imagen de nuestro propio cuerpo. Valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste.
- Sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo.
- Acciones o comportamientos que se generan a partir de la percepción. Autoestima positiva.
- Estereotipos y discriminación. Empatía y prevención solidaria.
- Enfermedades relacionadas con los estereotipos: anorexia, obesidad, vigorexia.

Bloque 3. Consumo y prevención de adicciones

- Consumo. La prevención de hábitos perjudiciales para la salud.
- Hábitos de ocio saludables.
- Prevención de adicciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
<p align="center">Bloque 1. Cuidado del cuerpo</p>	
<p>■. Describir hábitos y estilos de vida saludables en un contexto determinado, identificando aquellos que favorecen la salud en un sentido global e indicando de qué forma contribuyen a su mejora, tanto individual como colectivamente.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretar el concepto de salud desde una perspectiva positiva y cambiante, estableciendo relaciones entre los diferentes factores que pueden mejorar el grado de salud, en especial los hábitos o estilos de vida y las conductas de riesgo, desarrollando una actitud crítica ante ciertos hábitos de consumo poco saludables. - Reconocer la relación entre la práctica regular de la actividad física y la salud. - Identificar los beneficios que suponen para las personas el cuidado de una alimentación equilibrada, la realización de un nivel adecuado de actividad física, el ejercicio de buenas prácticas de aseo personal y de descanso, así como relaciones emocionales positivas. - Analizar y describir las actitudes que favorecen las prácticas preventivas, protectoras y favorecedoras de la salud, así como la adopción de estrategias socioemocionales para evitar hábitos tóxicos. - Contrastar la relación positiva existente entre los hábitos y conductas saludables con la protección y promoción de la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> . Identifica los principales parámetros de salud acomodados para su edad, y relaciona la actividad física idónea para su mejora. . Conoce los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, así como los efectos adversos de la inactividad. . Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para evitar hábitos tóxicos relacionados con la alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).
<p>■ Precisar las características de la alimentación saludable, explicando el valor nutritivo de los grupos de alimentos y las necesidades de nutrientes en las distintas etapas de la vida, diseñar dietas sencillas y equilibradas aplicando las recomendaciones según edad, sexo y actividad física diaria y prevenir los riesgos de hábitos nocivos de alimentación.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los principales nutrientes contenidos en alimentos comunes, identificándolos en una dieta equilibrada y en la pirámide de los alimentos. - Valorar el uso de alimentos representativos conociendo su composición como parte de las dietas equilibradas y mejorar los hábitos alimentarios consiguiendo una dieta más saludable y efectiva para nuestro organismo. - Discriminar la presencia de alimentos en dietas equilibradas, como contribución a la mejora de los hábitos alimentarios saludables y efectivos. - Identificar las diferencias entre nutrientes y alimentos y evaluar su propia dieta. - Establecer pautas de alimentación sencillas y describir las características y la frecuencia de consumo de alimentos que definen una alimentación equilibrada, según las recomendaciones para las diferentes etapas de la vida y según el nivel de actividad física. - Registrar, analizar, evaluar y reflexionar sobre su propia ingesta, partiendo del análisis de sus características personales y 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoce las recomendaciones dietéticas y la importancia para la salud de una alimentación sana y equilibrada e identifica los alimentos y las recomendaciones que proponen los modelos de dieta saludable y sus beneficios. . Registra, analiza y evalúa su propia ingesta durante un período de tiempo acordado, teniendo en cuenta las recomendaciones para su edad, su sexo y su actividad física diaria. . Conoce las recomendaciones de ingesta alimentaria e hidratación adecuadas a su edad, a su sexo y a su nivel de actividad física diaria. . Aplica la pirámide de los alimentos

<p>comparándola con los modelos considerados como saludables.</p>	<p>para la elaboración de menús equilibrados.</p> <p>. Diseña, utiliza y difunde estrategias para la prevención de hábitos nocivos de alimentación.</p>
<p>■ Planificar el cuidado del cuerpo en cuanto a hábitos de descanso e higiene, prevención de lesiones y su tratamiento.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar y evaluar la necesidad de tiempos de descanso, estableciendo y planificando horarios de trabajo y descanso para un rendimiento adecuado. - Reconocer y argumentar la importancia de los hábitos, medidas de higiene individual y colectiva, y estilos de vida saludables para poder conseguir un mejor grado de salud. - Aplicar las técnicas básicas de primeros auxilios que se requieran en una situación determinada, mediante la resolución de casos prácticos que faciliten establecer prioridades en el orden de actuaciones a realizar. - Conocer su postura, talla, peso, IMC, tensión arterial, actividad física diaria,... y comparar estos datos con los considerados como saludables. 	<p>. Reflexiona sobre los hábitos de higiene y su impacto en una vida saludable.</p> <p>. Conoce y evalúa su postura, la composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), la actividad e inactividad física diaria, la tensión arterial, etc.</p> <p>. Planifica horarios de trabajo y descanso que consigan un adecuado rendimiento.</p> <p>. Diseña estrategias para la prevención y tratamiento de lesiones y aplicar técnicas de primeros auxilios en aquellas situaciones en que resulten necesarias.</p>
<p>■ Diseñar, organizar y difundir actividades para fomentar el incremento de la práctica de actividades deportivas y culturales que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la relación entre una vida activa y la salud, así como algunas de las consecuencias negativas de no realizar actividad física y llevar una vida sedentaria. - Seleccionar actividades deportivas o culturales que promuevan un estilo de vida activo y saludable - Organizar y difundir actividades deportivas o culturales que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva. 	<p>. Diseña, utiliza y difunde actividades en su entorno para el incremento de la actividad deportivas y culturales que promuevan un estilo de vida saludable en la vida cotidiana.</p> <p>. Organiza actividades para la difusión, el fomento y la práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta los intereses de todo el alumnado, y en especial a aquellos colectivos con tendencia a una menor participación.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 2. Autoestima, imagen corporal y estereotipos	
<p>■ Valorar y aceptar el propio cuerpo y el de las demás personas, rechazando estereotipos sexistas y aquellos que supongan cualquier tipo de discriminación.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar y evaluar las habilidades y limitaciones de su cuerpo. - Argumentar la importancia de aceptar el propio cuerpo y el de las demás personas, desarrollando una actitud positiva para la mejora del mismo a través de los hábitos de higiene individual y colectiva y de estilos de vida saludables. - Reconocer cómo se desarrollan los diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo. - Analizar e identificar, desde una perspectiva coeducativa e inclusiva, la relación entre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados. - Analizar la relación entre la imagen corporal y la salud emocional. - Reconocer el impacto que producen el autoconcepto, la autoestima y los estereotipos en el desarrollo físico, psíquico y emocional, en especial en relación a algunas enfermedades como la anorexia, la obesidad o la vigorexia. -Recopilar información y analizar la publicidad para identificar su influencia en la generación de estereotipos, reflexionando sobre el impacto que ejercen los estereotipos estéticos en la sociedad. -Valorar positivamente la diversidad estética y sexual, rechazando estereotipos sexistas asociados a la imagen. -Realizar una pequeña investigación sobre las conductas no saludables relacionadas con problemas de imagen, como la anorexia, obesidad o vigorexia. -Fomentar la empatía mediante la plasmación de imágenes adecuadas de su cuerpo y del de las demás personas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoce las limitaciones del cuerpo y sus posibilidades de mejora mediante el desarrollo de hábitos adecuados. . Identifica y desarrolla con sentido crítico los mensajes que influyen en la creación de estereotipos, en especial estereotipos sexistas y aquellos que supongan cualquier tipo de discriminación. . Demuestra interés por respetar los intereses de las demás personas, evitando prejuicios y valorando elementos diferenciadores individuales. . Interpreta el estado actual de las investigaciones sobre la imagen corporal, las variables sociodemográficas que influyen sobre ella y su relación con la composición corporal, la realización de dietas, los trastornos de la conducta alimentaria. . Detecta la influencia de los estereotipos sobre conductas discriminatorias. . Analiza la publicidad y su influencia en la generación de estereotipos. . Conoce los riesgos de las influencias estéticas idealizadas. . Rechaza estereotipos sexistas asociados a la imagen de belleza y delgadez. Mostrar una actuación respetuosa con la diversidad física y sexual.

	<ul style="list-style-type: none"> . Indagar y sintetizar información sobre los problemas de anorexia, obesidad y vigorexia.
<p>■ Formular y transmitir valores personales y sociales reflexionando sobre las propias actitudes y comportamientos y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir y comparar las actitudes y valores personales y sociales sobre la propia imagen y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas. - Reconocer los valores y actitudes del entorno y sus efectos sobre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados. - Valorar la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas. - Identificar e informar acerca de diferentes estrategias para la adquisición de autoestima positiva e integración social. 	<ul style="list-style-type: none"> . Describe valores personales y sociales relacionados con los estereotipos de la imagen personal. . Reflexiona sobre estereotipos sexistas y prejuicios que suponen discriminación. . Valora la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas. . Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para el desarrollo de una autoestima positiva que permita la prevención de riesgos de la salud.
<p>■ Mostrar una actitud de fomento de la mejora del entorno, favoreciendo su aprovechamiento con una perspectiva inclusiva y coeducativa.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y analizar los recursos de que dispone en su entorno y que contribuyen a su desarrollo personal, social, físico y emocional, así como al de las demás personas. - Valorar la contribución que puede hacer a la mejora de su entorno, reflexionando sobre sus características y los elementos que lo conforman. - Comprender la importancia del entorno en su desarrollo y en el de las demás personas. - Examinar y comunicar la influencia que el entorno ejerce en su desarrollo y en el de las demás personas. - Fomentar la implicación de las demás personas en la mejora del entorno, desde una perspectiva inclusiva y coeducativa. 	<ul style="list-style-type: none"> . Identifica los medios disponibles para su desarrollo personal y social y de las demás personas con una perspectiva inclusiva y coeducativa. . Reflexiona sobre las características de su entorno y aspectos de mejora. . Valora la influencia del entorno en su desarrollo y de las demás personas con una perspectiva inclusiva y coeducativa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Consumo y prevención de adicciones	

<p>■ Identificar las conductas de riesgo para la salud habituales en adolescentes y jóvenes, describiendo sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los factores de riesgo sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas de abuso y buscar pautas alternativas para llevar una vida sana. - Reconocer los productos adictivos y sus efectos sobre la salud física, social y emocional. - Analizar los riesgos que suponen las prácticas sexuales sin protección, relacionando las enfermedades de transmisión sexual con prácticas de riesgo, detallando los problemas para la salud que se derivan a corto y largo plazo. - Mostrar aptitudes y destrezas que le permitan enfrentarse con criterio propio, desarrollando una actitud crítica ante las presiones sociales, incluido su entorno inmediato, relacionadas con conductas no saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> . Conoce los efectos de las adicciones en el cuerpo y la mente. . Analiza las posibilidades del entorno para el desarrollo de un ambiente preventivo en cuanto a las diferentes adicciones. . Desarrolla una autoestima positiva que favorezca la prevención de riesgos de adicciones.
<p>■ Reconocer los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación, desarrollando estrategias para un uso saludable de las mismas.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los riesgos que conllevan determinados usos de las tecnologías de la información y comunicación para la salud. - Comprender que se puede hacer un uso inadecuado de las tecnologías de la información y comunicación. - Reconocer la influencia que puede ejercer en su entorno a través de las tecnologías que tiene a su alcance. - Valorar con espíritu crítico el uso que hace de las tecnologías de la información y comunicación. - Desarrollar estrategias para un uso saludable de dichas tecnologías. - Identificar y analizar los riesgos que entraña su uso inadecuado, como las adicciones al móvil o el ciberbullying. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los riesgos de las influencias de las tecnologías de la información y comunicación. . Identifica el uso inadecuado de las tecnologías de la información y comunicación con sentido crítico. . Detecta la influencia de las tecnologías de la información y comunicación y desarrolla estrategias para aprovechar sus posibilidades y prevenir los riesgos.
<p>■ Describir las características, intereses y necesidades físicas, sexuales, psicológicas y sociales de los y las adolescentes y su relación con los hábitos de ocio y salud.</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reflexionar sobre las actividades de ocio que realiza: cuándo, dónde, cómo, por qué, con quién, relación con la salud. - Realizar análisis sobre prácticas de ocio y salud en la adolescencia, recogiendo información y realizando informes sobre su entorno más próximo. - Identificar los intereses y necesidades de los y las adolescentes a través de su propia reflexión y de la observación de su entorno. - Analizar el tipo de ocio que encuentra en su entorno social y cómo afecta a su salud y a la de las demás personas. 	<ul style="list-style-type: none"> . Aplica técnicas de recogida de información para la obtención de datos relevantes respecto al ocio y salud de los adolescentes. . Identifica y reflexiona sobre los intereses y motivaciones de los adolescentes.

<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la relación entre sus intereses y las actividades de ocio que puede encontrar en su entorno. - Reflexionar sobre sus intereses y motivaciones de forma activa, buscando alternativas a las que ofrece su contexto social. 	<p>. Analiza la relación entre ocio y salud en los adolescentes en su contexto social.</p>
<p>■ Diseñar, utilizar y difundir estrategias de consumo saludable</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar distintos tipos de consumo no saludable que tienen lugar en su entorno escolar, familiar y social, argumentando las razones de esta consideración. - Realizar pequeñas investigaciones sobre formas de consumo, presentándolas al resto de compañeros y compañeras, tanto oralmente como por escrito y ayudándose de las tecnologías de la información y la comunicación. - Reflexionar acerca de los datos y las conclusiones obtenidas, diseñando un plan de prevención y de fomento del consumo saludable. - Difundir en su entorno las distintas estrategias planificadas. - Analizar con espíritu crítico la efectividad de las diversas estrategias que conoce para la prevención de riesgos de adicciones. 	<p>. Adquiere y utiliza estrategias de consumo que permita la prevención de riesgos de adicciones.</p>