


GUIA DEL PROYECTO ERASMUS+


SHASTU

SLEEP HABIT'S IN STUDENT'S PERFORMANCE



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

 "El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."

 "The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

PARTICIPANTES**Dr. Gonzalo Pin Arboledas**

Director técnico – Médico pediatra – Unidad del Sueño Hospital Quirón Salud Valencia

Raquel Gradolí Guillem

Ayuntamiento de Silla - Coordinadora Proyecto España

Sevghian Çelik

Coordinadora Proyecto ünvr Meb - Turquía

Flavia Rodella

Coordinadora Proyecto Remedello - Italia

Grazia Broca

Coordinadora Proyecto Belvi - Italia

Trini Soler Ballester

Traductora

Silla, marzo de 2015

ÍNDICE

1. Plan de trabajo
2. Temporalización
3. Distribución del tiempo y actividades
4. Cronograma
5. Orientaciones para la realización del plan de actividades
 - 5.1 Seminario de participantes
 - 5.2 Folleto informativo Erasmus+ Shastu
 - 5.3 Encuesta iniciales. Formación al profesorado
 - 5.4 Comparación de datos. Evaluación final. Difusión. Conclusiones.

1. PLAN DE TRABAJO

El plan de trabajo que incluimos en esta Guía pretende integrarse en el esquema habitual de hábitos saludables del alumno. Dicho plan supone cinco fases principales que, convencionalmente, podrían identificarse como estudio previo de los hábitos del sueño, formación, aplicación de hábitos saludables y comparación de datos finales.

El estudio previo de los hábitos del sueño de los alumnos se realizará mediante la realización inicial de cuatro encuestas al alumnado de los colegios:

- Bears
- Sleep Hàbits
- SRC
- Hábitos Alimentarios

Los datos obtenidos serán volcados a un Excel, diseñado por el equipo de ingeniería biomédica del Hospital Quirón. Se facilita las instrucciones de relleno del documento.

Seguidamente se formará al profesorado de los centros educativos en diversas sesiones presenciales impartidas por el Dr. Gonzalo Pin Arboledas, y complementada con la formación on-line a través de la página web del Proyecto www.shastu.eu

En el caso del municipio de Silla participan cuatro colegios de infantil y primaria y dos institutos de educación secundaria. Por ello, se han elegido dos centros de educación infantil y primaria y uno de secundaria para formarse durante el primer año de vida del proyecto, y que actuaran como casos. Durante el segundo año, serán los otros tres centros quienes se formarán, y que permitirán una comparación más amplia, entre alumnos que aplican sus hábitos saludables del sueño durante dos años, y los que solo lo han hecho durante un año.

Los municipios de los países socios, al tener solo un centro educativo participante, aplicarán lo estipulado en el proyecto a lo largo de los dos años.

Paralelamente se formará a los padres, a través de una charla informativa donde se explicaran a los padres las pautas adecuadas que deben aplicar en sus casas para conseguir un correcto descanso de nuestros niños.

Los centros educativos, a través de las tutorías, reforzaran los conceptos y darán recomendaciones a las familias para aplicar en casa.

En los centros educativos se implementarán actividades para que los niños comprendan la importancia del sueño y de poder tener un buen descanso.

Estos hábitos deben trabajarse a lo largo del curso escolar para reforzar las ideas y conseguir que formen parte de la vida habitual de los menores.

Al inicio de curso se realizará una segunda encuesta que permitirá conocer datos intermedios.

Se seguirán reforzando los hábitos en las aulas. A final de curso realizaremos la encuesta final para comparar datos iniciales y finales, que deben dar un buen resultado si se han aplicado los hábitos de sueño correctamente y de forma habitual a lo largo de dos años.

En cualquier caso, el objetivo de este proyecto, es poder demostrar, como se puede mejorar el rendimiento escolar y el comportamiento social de los alumnos al aplicar unos correctos hábitos del sueño, más aún, si estos conceptos están reforzados tanto por la parte institucional (autoridades públicas implicadas), como por los centros educativos y por las familias.

2. TEMPORALIZACIÓN

En este apartado hacemos una estimación del tiempo que debe dedicar el profesorado, el estudiante y las familias al trabajo, aplicando estrategias eficaces de trabajo intelectual, es decir, formándose a través de las indicaciones y recomendaciones facilitadas por el Dr. Pin, implicando a las familias para conseguir su participación en el ámbito familiar y ayudando a los niños a entender los beneficios que supone tener un buen descanso y un sueño adecuado.

Los equipos docentes de los centros educativos son parte fundamental del éxito del proyecto, y su implicación y participación es vital para conseguir unos buenos resultados. Deben trabajar en las aulas los hábitos, para que los niños lo conviertan en algo cotidiano de sus vidas, sin que el ir a dormir les suponga un trauma o un inconveniente.

Tanto el Dr. Pin como la coordinadora del proyecto, estarán a disposición de los participantes para localizar los puntos dudosos y aclarar los problemas que puedan surgir durante su ejecución.

Todos los implicados deben usar e integrar desde el comienzo el conjunto de los medios virtuales, personales y materiales que la coordinadora del proyecto pondrá a su alcance.

El profesorado y las familias tienen que organizar su tiempo para la obtención de los resultados adecuados, de acuerdo con sus necesidades, actitudes y aptitudes. Cada familia es un mundo y sus circunstancias personales y familiares son distintas en cada uno de ellos.

Cabe destacar que las actividades formativas deben seguir unas pautas determinadas. En este sentido, es necesario distinguir:

- a) El trabajo autónomo desarrollado por el profesorado en las aulas
- b) La interacción de las familias con los equipos docentes y profesores tutores
- c) La aplicación de los hábitos del sueño en el hogar

La modalidad de este proyecto se basa esencialmente en el trabajo autónomo del profesorado en las aulas, y conseguir trasladar los consejos y recomendaciones a las familias para interactuar todos juntos. Además de las sesiones de formación presenciales programadas, contaremos con recursos que facilitan la interacción a través de tecnologías digitales para utilizar de forma tradicional, como la radio, la televisión o las conexiones Skype.

3. DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO Y ACTIVIDADES.

La tabla de distribución del tiempo y actividades en función de lo aprobado por la Comisión Europea es la siguiente:

ACTIVIDAD	ENTIDAD	CATEGORIA DEL PERSONAL	PERSONAL DESIGNADO	DÍAS DE TRABAJO
Seminario de participantes	Silla	Manager	Dr. Gonzalo Pin	10
		Técnica	Raquel Gradoli	10
		Profesorado/ Formadores	Dr. Gonzalo Pin Maria E. Escandell Maria J. Fortea	15
		Administrativa	Raquel Gradoli	15
	Remedello	Manager	Flavia Rodella	2
		Técnico	Flavia Rodella	2
		Administrativa	Susanna Tonelli	2
	Belvi	Manager	Claudia Sedda	6
		Técnico	Claudia Sedda	3
		Administrativa	Grazia Broca	3
	Ünye	Manager	Sevghian Çelik	10
		Técnico	Adem Besli	5
Administrativa		Seda Urum	5	
Encuesta inicial. Actividades de formación	Silla	Técnicos	Raquel Gradoli Dr. Gonzalo Pin	10
		Administrativa	Raquel Gradoli	15
	Remedello	Técnica	Flavia Rodella	1
		Administrativa	Susanna Tonelli	1
	Belvi	Técnica	Claudia Sedda	3
		Administrativa	Gracia Broca	3
	Ünye	Técnica	Sevghian Çelik	5
		Administrativa	Sedda Urum	5
Encuesta final y comparación de datos	Silla	Profesor/Formador	Dr. Gonzalo Pin	5
		Administrativa	Raquel Gradoli	5
		Técnica	Raquel Gradoli	5
	Remedello	Administrativa	Susanna Tonelli	1
		Técnica	Flavia Rodella	1
	Belvi	Técnica	Claudia Sedda	3
		Administrativa	Grazia Broca	3
	Ünye	Técnica	Sevghian Çelik	5
		Administrativa	Seda Urum	5

4. CRONOGRAMA

El cronograma de las actividades para los dos años de vida del proyecto es el siguiente:

CRONOGRAMA

MESES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Actividades del proyecto*																								
A1: Seminario de participantes																								
A2: Encuesta inicial																								
A2: Formación en hábitos saludables de sueño.																								
A3: Seguimiento y valoración de las actividades																								
A4: Comparación de datos																								
A8: Evaluación final y conclusiones																								
O1-A1: Guía de actividades y folletos informativos																								
O1-A2: Encuesta inicial																								
O1-A3: Creación de las plataformas on-line y utilización de las TIC																								
O1-A4: Recepción y atención a los participantes de las organizaciones socias																								
O1-A5: Presentation of the APP and SHATSU website																								

O2-A1: Curso de formación on line para profesionales de la educación																														
O2-A2: Curso de formación on line para padres y madres																														
MONTH'S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
Project activity*	[Blacked out]																													
O4-A1: Comparación de datos																														
O8-A1: Evaluación final. Conclusiones																														
M1: 1rst. Transversal meeting (destination Spain)																														
M2: 2nd Transversal meeting(destination Turkey)																														
MONTH'S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
Project activity*	[Blacked out]																													
C1: Curso on line de formación a profesorado																														
C2: Curso on line de formación a padres y madres de alumnos																														
C3: Actividades conjuntas de formación del personal a corto plazo España																														

5. ORIENTACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES

5.1 Seminario de participantes

El seminario de participantes se celebra en Valencia, del 9 al 13 de marzo de 2015. No se ha realizado con anterioridad, debido a la falta de recursos económicos para cubrir los desplazamientos de los socios de los países participantes.

Se fijan las directrices para la difusión del espíritu del proyecto, para que todos los socios apliquen el proyecto correctamente en sus ciudades.

Se hace entrega a cada coordinador y autoridad local de los municipios participantes, un pendrive , con los documentos y directrices que precisan para su correcta ejecución, tales como copia del proyecto presentado ante la Agencia Nacional, Convenio, Cronograma, Documentación para realizar la formación en cada país, Encuestas a realizar, Excel para volcar datos e instrucciones para su relleno, modelo de folleto informativo para traducir a cada uno de los idiomas de los países participantes....

El coordinador junto al Dr. Gonzalo Pin, explican los diferentes métodos y actividades que serán de utilidad para mejorar la calidad del trabajo.

Se explica el funcionamiento de las plataformas en línea creadas para la formación y se establecen los calendarios de conexiones y las fechas de realización de las encuestas.

El programa de actividades para el seminario es el siguiente:

Lunes, 9 de marzo de 2015

HORA	ACTO/ACTIVIDAD	LUGAR
Sin determinar	Recepción de los socios según hora de llegada. Acompañamiento al hotel y alojamiento.	Aeropuerto Valencia Hotel Alain
18:00	Acto de bienvenida a los socios de la ciudad de Ünye (Turquía) por el alcalde y equipo de gobierno del Ayuntamiento de Silla. Firma de ratificación de participación en el proyecto por la autoridades locales.	Despacho de Alcaldía Ayuntamiento de Silla

Martes, 10 de marzo de 2015

HORA	ACTO/ACTIVIDAD	LUGAR
9:00	Acto de bienvenida a los socios de Belvi y Remedello (Italia) por el alcalde y equipo de gobierno del Ayuntamiento de Silla. Firma de ratificación participación en el proyecto por las autoridades locales	Despacho de Alcaldía Ayuntamiento de Silla
10:00	Actividades organizadas por el profesorado y alumnado del IES Enric Valor	IES Enric Valor
11:45	Presentación del proyecto – Página web	IES Enric Valor
12:15	Bases metodológicas del Proyecto. Ponente Mercedes Gozalvo – Responsable I+D+i H. Quirón Valencia	IES Enric Valor
13:30	Repaso de las bases teóricas del Descanso – Sueño Ponente: Dr. Gonzalo Pin. Unidad del Sueño. Hospital Quirón de Valencia	IES Enric Valor
15:30	Actividades organizadas por el profesorado y alumnado del CEIP San Roque	CEIP San Roque Silla
17:00	Reunión coordinadores proyecto. Elaboración guía	Ayuntamiento de Silla

Miércoles, 11 de marzo de 2015

HORA	ACTO/ACTIVIDAD	LUGAR
9:00	Repaso de las Bases Teóricas del Descanso – Sueño 2ª parte Ponente: Dr. Gonzalo Pin	IES Enric Valor
10:00	Evaluación de las encuestas a utilizar. Exposición de la experiencia realizada hasta ahora en Silla. Ponente: Dr. Gonzalo Pin – Representante Centros Educativos Silla	IES Enric Valor
11:45	Actuaciones a realizar por Grupos de Edad Ponente Dr. Gonzalo Pin – Representante Centros Educativos – Representantes AMPA	IES Enric Valor
15:30	Reunión coordinadores proyecto. Elaboración guía	Ayuntamiento de Silla

Jueves, 12 de marzo de 2015

HORA	ACTO/ACTIVIDAD	LUGAR
9:30	Visita Centros educativos de Silla CEIP V. Desemparats - CEIP R. Catòlics - IES Sanchis Guarner	
11:00	Actividades CEIP El Pati	
15:00	Reunión coordinadores proyecto. Elaboración guía	Ayuntamiento de Silla

Viernes, 13 de marzo de 2015

HORA	ACTO/ACTIVIDAD	LUGAR
	Despedida de los socios y regreso a los países de origen	

5.2 Folleto informativo Erasmus+ Shastu

¿Qué es el Erasmus+?

El nuevo programa Erasmus+ se enmarca en la estrategia Europa 2020, en la estrategia Educación y Formación 2020 y en la estrategia Rethinking Education y engloba todas las iniciativas de educación, formación, juventud y deporte.

El Ayuntamiento de Silla, quien lidera este proyecto, junto a los Ayuntamientos socios de las ciudades de Únye (Turquía), Remedello (Lombardia-Italia) y Belví (Cerdeña-Italia) han sido subvencionados para la ejecución del Proyecto Shastu, enmarcado en la convocatoria Erasmus 2014, programa aprobado por el Parlamento Europeo para los ejercicios 2014-2020.

La concejalía de Educación del Ayuntamiento de Silla redactó este proyecto con la intención de conocer los hábitos del sueño en la población escolar, y como afectan estos hábitos al rendimiento escolar.

Es un proyecto innovador, ya que no existen datos que puedan valorar y estudiar si el fracaso escolar, el absentismo y la agresividad en las aulas, están relacionados con los malos hábitos del sueño, y si es el caso, reducir estos problemas en el alumnado.

ERASMUS+ PROYECTO «SHASTU»

SLEEP HABITS IN STUDENT'S PERFORMANCE – HÁBITOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ESCOLAR

KA2 Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas

ERASMUS+ PROYECTO

HÁBITOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ESCOLAR

De un total de 93 proyectos presentados a la Agencia Nacional del Organismo Autónomo de Proyectos Europeos (OAPEE) en el ámbito estatal, la Comisión Europea resolvió la convocatoria y el resultado de la evaluación de los proyectos publicados a la web del OAPEE fue:

Resultado de la evaluación de proyectos en el ámbito estatal:	
• Seleccionados:	21 proyectos
• En lista de espera:	20 proyectos
• Desestimados:	35 proyectos
• No elegibles:	17 proyectos

SILLA SE SITUA EN LA POSICIÓN NÚMERO 10 DE LOS SELECCIONADOS

Para su desarrollo y ejecución, la Comisión Europea nos ha dotado con un total de 113.694 euros.

¿Por qué un Erasmus+ dedicado al sueño?

El Ayuntamiento de Silla apuesta por este proyecto innovador y se considera pionero en el impulso para la realización de un estudio, una formación, unas actividades, un intercambio de resultados con socios de otros países europeos y una evaluación final de los

resultados obtenido es en niños y jóvenes de las ciudades implicadas, respecto a los hábitos del sueño y su repercusión en el rendimiento escolar, el abandono prematuro y el comportamiento social.

La sociedad educativa de Silla, Únye, Remedello y Belví, formada por el profesorado, los equipos directivos, los padres, las madres y el alumnado que se han implicado en este proyecto, inician así una nueva etapa con el deseo de poder participar en el programa de «HORIZONTE 2020» y se fijan como meta conseguir los objetivos previstos en los retos de la sociedad y proporcionar un beneficio directo a los ciudadanos.

El Área de educación del Ayuntamiento de Silla, preocupada por el rendimiento escolar que provocan los malos hábitos del sueño, cuenta con la colaboración del Dr. Gorzalo Pin Arboledas, médico pediatra especialista en sueño y jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón Salud Valencia.

El Dr. Pin dirigirá el proyecto y ejecutará la formación a tutores y docentes del alumnado de los centros educativos de Silla y de los socios del resto de ciudades. Cuenta con el apoyo logístico del Ayuntamiento de Silla y el resto de Ayuntamientos partners.

PARTICIPANTES LOCALES

- Ayuntamiento de Silla (coordinador)
 - HOSPITAL Quirón València
 - IES Enric Valor
 - IES Sanchis Guarner
 - CEIP El Patí
 - CEIP Reis Catòlics
 - CEIP Sant Roc
 - CEIP V. Desemparats
 - AMPA:
- IES Enric Valor, IES Sanchis Guarner, CEIP El Patí, CEIP Reis Catòlics, CEIP Sant Roc, CEIP V. Desemparats, CC Sagrada Família
- Asociación alumnos IES ENRIC VALOR

SOCIOS EUROPEOS

1 ÚNYE / ORDU (Turquía)

Únye es una ciudad y un distrito de la provincia de Ordu, en la región del Mar Negro de Turquía

2 BELVÍ (SARDENYA - Itàlia)

Belví es una comunidad italiana de 41 habitantes, situada en la provincia de Nuoro (Cerdeña). Se localiza a 80 km al norte de Cagliari y a unos 40 km al suroeste de Nuoro.

3 REMEDELLO (LLOMBARDIA - Itàlia)

Remedello es una ciudad y comuna italiana de la provincia de Brescia, en la región de Lombardia, con 2.996 habitantes.

5.3 Encuesta iniciales. Formación al profesorado

Cada socio participante realizará en su país, con sus recursos propios las actividades de formación y aplicación de las encuestas iniciales para la obtención de datos. Estos deberán ser volcados en una hoja Excel diseñada al efecto por el Ingeniero Biomédico del Hospital Quirón Valencia, Gracián García, cumpliendo las instrucciones confeccionadas al efecto.

Tras la realización de las encuestas iniciales, debemos proceder a la formación del profesorado y de las familias. El profesorado explicará y aplicará los hábitos y recomendaciones aprendidas en las aulas, y las trasladará a las familias a través de las tutorías a las familias, con la finalidad de que se apliquen en los hogares.

Debemos motivar a los jóvenes, a los profesores y a los padres para que apliquen en sus respectivos ámbitos estas pautas para la consecución óptima de resultados finales.

Habrà un contacto continuo a través de las TIC durante todo este proceso. ES muy importante que se traslade al coordinador todos los problemas, dudas e inconvenientes que hayan podido surgir a lo largo del tiempo desde el inicio del proyecto, para encontrar soluciones a los posibles conflictos y modificar las actividades, si fuera necesario.

A lo largo del mes de marzo de 2016 se organizarà una reunión transnacional, junto a la movilidad de estudiantes y profesores. Designaremos entre todos el país anfitrión entre los tres partners participantes.

5.4 Comparación de datos. Evaluación final. Difusión. Conclusiones.

Es recomendable realizar una segunda encuesta al comenzar el curso escolar 2015-2016.

Se organizarà la última movilidad de alumnos y profesores. Los coordinadores de cada país concretaran el cierre del proyecto y planificarán las actividades finales, aportando toda la documentación pertinente para una correcta ejecución.

A lo largo del mes de abril o mayo de 2016, antes de finalizar el curso escolar, se aplicará una encuesta final, cuyos resultados nos permitirán evaluar y comparar los datos iniciales con los finales, y emitir las conclusiones finales y el informe de resultados.

Todas las actividades descritas van dirigidas al personal designado para la coordinación, gestión y ejecución del proyecto en cada país participante; a los equipos directivos, tutores y profesores de los centros educativos; a los padres y madres del alumnado y a los propios alumnos de los centros implicados.