

---

---

PROYECTO  
EDUCATIVO

---

PARTADO VI:

PROGRAMAS EDUCATIVOS

---

HÁBITOS  
SALUDABLES

---

C.E.I.P "ADELA DÍAZ"

---

CEIP ADELA DÍAZ

04005673

Almería



PROGRAMA  
EDUCATIVO:

HÁBITOS SALUDABLES

“CRECIENDO EN SALUD”

ÍNDICE:

- 1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO
- 2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- 3.- CONTENIDOS
- 4.- METODOLOGÍA
- 5.- PROPUESTA DE INTERVENCION



## 1. ANÁLISIS DEL ENTORNO

El CEIP ADELA DÍAZ se encuentra ubicado en el barrio de Nueva Andalucía, de la ciudad de Almería.

El Colegio tiene una línea que abarca las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria. Además, cuenta con un aula específica para alumnado NEE y un aula de P.T

La ratio oscila alrededor de los veinticinco alumnos/nivel.

En nuestro centro pretendemos implicar a las familias en el proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestro alumnado.

Siendo conscientes del problema actual de obesidad infantil provocada por malos hábitos alimenticios y escasez de práctica de actividades físicas por nuestros niños y niñas, hemos decidido implantar en nuestro Colegio el programa educativo "Creciendo en Salud", que incluye algunas medidas y actuaciones a desarrollar con nuestro alumnado y familias para intentar inculcar en nuestro alumnado hábitos de vida saludables que incidan positivamente en su salud y calidad de vida.

## 2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

La finalidad que persigue el programa Creciendo en Salud es capacitar a nuestro alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimiento y habilidades en cuestiones relacionadas con las competencias socio-emocionales, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y prevención de la accidentabilidad, el uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación y la prevención de drogodependencias: alcohol, tabaco, etc.

En este marco, los objetivos específicos para el curso 2019/2020, dentro de las dos líneas de intervención que nuestro colegio va a trabajar son:

### 2.1. Educación Socioemocional.



La educación socioemocional permite adquirir destrezas para el manejo de los estados

emocionales, reducir las emociones negativas y aumentar las positivas. Los niños y niñas con inteligencia emocional son más felices y confiados. Tienen más éxito. Se convierten en adultos responsables, atentos y productivos.

Sentirse bien consigo mismo o consigo misma y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas.

La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos incluidos en la inteligencia emocional, entendida esta, como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas, así como, la capacidad de regularlas.

En el ámbito escolar, la educación socio-emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias socioemocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social permitiendo que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y de conducta que puedan aparecer.

Las competencias que se abordarán desde esta línea de intervención son:

- **Conciencia Emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- **Autonomía Emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- **Competencia Social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- **Competencias para la Vida y el Bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Los objetivos que se pretenden:

1. Enseñar al alumnado a reconocer e identificar las emociones básicas en sí mismo y en otras personas.
2. Expresar sentimientos y emociones de manera adecuada a través de la expresión verbal y no verbal.
3. Adquirir las habilidades sociales básicas que favorezcan la convivencia y las relaciones interpersonales
4. Desarrollar la capacidad de expresar, reconocer y comprender los sentimientos propios y ajenos.
5. Desarrollar la competencia social del alumnado, mediante la práctica de los tipos de pensamiento más implicados en las relaciones personales, así como algunas de las habilidades sociales básicas.
6. Formar al alumnado en la resolución de conflictos entre iguales con el fin de que actúen en el centro y ayuden a la buena convivencia.

## 2.2. **Estilos de Vida Saludable**



## Creciendo en salud Estilos de vida saludable

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

Los objetivos que nos planteamos para esta línea de intervención son:

1. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
2. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como, el sentido vial (la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión).
3. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

### 3. **CONTENIDOS**

Los contenidos que se desarrollarán nuestras líneas de actuación se englobarán en los siguientes bloques temáticos:

Educación Emocional:

- **Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

- **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- **Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- **Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Estilos de Vida Saludable:

- **Actividad física:** La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona.
- **Alimentación saludable:** La adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta.

#### 4. **METODOLOGÍA**

El proyecto se basará principalmente en una metodología lúdica y activa, procurando que sea el propio alumno/a el protagonista.

La transversalidad es otra de las características del programa, convirtiéndolo en objetivo y contenido integrado en el desarrollo de las rutinas diarias de clase, y por tanto, un elemento más del currículo escolar.

Las actividades tienen un marcado carácter grupal, realizándose sobre todo con el gran grupo o en pequeño grupo dentro del aula.

La duración de las actividades puede variar ligeramente en función del objetivo y contenido que se vaya a abordar

#### 5. **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

La intervención se realizará a lo largo de un curso escolar y en ella podemos distinguir distintas fases:

- **Fase Preliminar**, en la que buscará colaboración a través de Claustro y Consejo Escolar, con reuniones informativas con los distintos sectores implicados.
- **Fase de Evaluación Inicial**, en la que se recabará información sobre los hábitos y rutinas alimentarias y de práctica de actividad física que tienen actualmente nuestro alumnado y sus familias.
- **Fase de Intervención**, tanto a nivel familiar como a nivel de alumnado, en la que se llevarán a cabo las actividades e intervenciones planificadas.
- **Fase de Evaluación Final, que se llevará en dos ámbitos:**
  - Evaluación de progreso conseguido con el alumnado. Identificación de las mejoras conseguidas, con la consiguiente información a alumnado y familias, así como la realización de recomendaciones y propuestas de mejora.
  - Evaluación del Programa de Intervención y de cada una de las actuaciones llevadas a cabo.

##### **5.1 EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL**

“La educación emocional va más allá de educar con afecto. Es plantear las emociones sentimientos en términos de valor” (Rafael Bisquerra)

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar de la persona, etc.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. Todo ello a través del diseño de programas específicos y actividades de tutoría. El desarrollo sistemático y programado de habilidades sociales y emocionales en el ámbito escolar tiene un impacto importante, tanto en lo académico como en lo emocional y social. La evidencia empírica demuestra los enormes beneficios (personales y sociales) de la inteligencia emocional; hasta el punto, que se ha llegado al convencimiento de que ésta constituye un importante predictor del éxito en la vida y del bienestar psicológico general.

Existen diferentes argumentos para justificar la necesidad de la educación emocional, entre ellos, se pueden destacar:

- La finalidad de la educación, desarrollo integral del alumnado. Actualmente queda relegado prácticamente en su totalidad el tratamiento de lo emocional a contenidos muchos más cognitivos y tradicionalmente "importantes".
- El proceso educativo. La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal, cuya base está formada por fenómenos emocionales.
- El autoconocimiento "conócete a ti mismo". Objetivo presente en la educación.
- El fracaso escolar. Todos los hechos que acompañan al fracaso escolar van unidos a emociones negativas. Existe un déficit de madurez y equilibrio emocional.

Las actuaciones que realizaremos dentro de esta línea de intervención serán:

1. Realizar las normas del aula  
En fechas próximas a la celebración del Día de la Constitución se elaborarán en las clases las normas del aula, como si fuera la Constitución de la Clase.
2. Consensuar entre todo el centro las normas para un buen uso del recreo.  
En el primer trimestre se elaborarán unas normas mínimas de comportamiento durante el recreo, que incluirá la asignación de materiales y un cuadrante de juegos por Ciclos.
3. Videoforum de Cortos para fomentar la integración  
En torno al 3 de Diciembre, día de la Discapacidad, se visualizarán en las distintas clases cortometrajes recomendados para trabajar la integración y la empatía con el alumnado que presenta alguna discapacidad.
4. Sesiones de relajación.  
Se trabajará la relajación en las distintas tutorías, así como incorporarla como contenido de las clases de Educación Física.
5. Banco de la Amistad  
En el patio del Colegio nos encontramos con un banco pintado de amarillo con el eslogan

“Banco de la Amistad”, en el que podrá sentarse durante los recreos el alumnado que esté triste, que sienta que no lo dejan jugar, le dan de lado... para que l@s compañer@s le vean y puedan acercarse a darle cariño y animarlo a jugar y pasárselo bien.

6. Taller de Mediación.

Se realizará un taller de formación con el alumnado que voluntariamente quiera ejercer la labor de “Mediador” durante los recreos, para solucionar las pequeñas disputas que puedan surgir durante ese período de tiempo lúdico.

## 5.2 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

La propuesta de intervención que realizo en el ámbito de los Hábitos de Vida Saludables estará encaminada a que el alumnado destinatario adquiera hábitos sanos a través de la introducción en su vida cotidiana de rutinas alimentarias y de ejercicio físico que incidan positivamente en su salud.

### Fase Preliminar

Temporalización: **Octubre**

Actuaciones:

- ***Información al Claustro***

Se elaborará un dossier informativo para presentarlo al Claustro y reclamar la participación del profesorado, especialmente de las tutorías.

El Programa “Creciendo en Salud, Alimentación Saludable” precisa que las tutorías realicen un seguimiento y control de los alimentos que traerá el alumnado a los recreos.

También en las actividades complementarias en gran grupo será preciso la colaboración del profesorado.

- ***Información al Consejo Escolar***

Se utilizará el dossier informativo para presentar el programa a todos los sectores de la Comunidad Educativa representados en el Consejo Escolar (Profesorado, Familias y Administración) buscando la implicación de los mismos en función de las actuaciones programadas.

Los representantes del sector “padres y madres” en el Consejo Escolar del Centro ayudaran en la difusión y promoción de mi propuesta de intervención con el resto de las familias.

### Fase de Evaluación Inicial

Temporalización: **Segunda quincena de octubre**

Actuaciones:

- ***Cuestionario a las Familias para conocer sus Hábitos Alimentarios y de Práctica Actividades Deportivas.***

- ***Cuestionario al Alumnado similar al de las familias, pero adaptado.***

### **Fase de Intervención**

Temporalización: **Desde noviembre a mayo**

Actuaciones:

#### **A nivel Familiar**

- ***Charla informativa del médico del E.O.E. (Equipo de Orientación Educativa).***  
El médico forma parte del Equipo de Orientación Educativa de la zona, por lo que está especializado en medicina infantil. Abordará patologías relacionadas con llevar una mala alimentación o con el sedentarismo, como son la obesidad infantil, la anorexia...  
Incidirá en la necesidad de adoptar hábitos saludables para la prevención de dichas enfermedades.
- ***Recomendaciones semanales práctica actividades deportivas en la agenda del alumno.***  
Cada alumno o alumna tendrá un cuadrante en su agenda en el que se propondrá una actividad física de una duración mínima de 60 minutos para cada día. Así pues, serán cinco actividades físicas, repartidas en dos con la familia y tres con amigos. Para el fin de semana la casilla estará vacía y el niño o niña deberá rellenarla con la actividad que hayan practicado y con quien. Este cuadrante se cambiará cada trimestre y las actividades propuestas serán diferentes para cada Ciclo, es decir, adaptadas a las edades.

#### **A nivel Centro Educativo/Alumnado**

- ***Planificación de actividades y promoción de nuevos juegos y deportes distintos a los ofertados por el Patronato Municipal de Deportes.***  
Se realizarán sesiones de promoción de deportes minoritarios con la colaboración de monitores de Clubes locales y del Patronato Municipal de Deportes.
- ***Organización de la semana cultural en torno a la promoción de hábitos de vida saludables.***  
Se programarán actividades para la última semana del trimestre destinadas a la promoción de hábitos alimenticios saludables, así como de fomento de la práctica de actividad física.
- ***Programa Educativo de Promoción del consumo de fruta.***  
Este programa se aplicará a todo el alumnado de la etapa de Educación Primaria y el responsable de su seguimiento será el tutor o tutora de cada clase.  
Se desarrolla en los recreos, estableciendo un calendario de alimentos que el alumnado puede traer cada uno de los cinco días de la semana (fruta, zumos, frutos secos...). Se penalizará al alumnado que traiga bollería industrial, snacks, refrescos...  
Cada día, el tutor o tutora de cada clase pasará lista antes de salir al recreo, anotando en el cuadrante un positivo para el alumnado que trae fruta o frutos secos y un negativo para el que trae bollería industrial o snacks.  
El programa también incluye la aportación de frutas tres veces al mes de manera gratuita, que hace la Consejería de Educación a los Centros Educativos que desarrollamos este programa.  
Al finalizar cada trimestre, se realizará una foto de grupo incluyendo al alumnado de cada clase que haya consumido fruta, hortalizas o frutos secos al menos el 80% de los recreos. Las fotos permanecerán en el panel de "Campeones Saludables" que estará en la entrada del edificio

principal del Colegio.

- **Programación de Actividades Complementarias relacionadas con la alimentación saludable y la práctica de actividad física al finalizar cada trimestre:**

1º Trimestre, Gimkana de juegos con frutas

2º Trimestre, Desayuno de convivencia entre alumnado y familias.

3º Trimestre, Excursión Multiaventura. Con esta actividad pretendemos, además del ejercicio físico que realizan los niños y niñas en este tipo de recintos, inculcar en ellos hábitos saludables de cara al verano, como son el uso de protección solar, el consumo frecuente de fruta, la hidratación constante...

- *Lecturas recomendadas para el verano, por Ciclos*

CICLO	LECTURAS
1º	“El Pequeño Libro de las Frutas”, Nathalie Choux (2016). Editorial Planeta. ”¡A comer Sano!”, Patricia Gels (2012). Editorial Combel.
2º	“Juegos desde los Cuentos”, Iván Suárez (2010). Editorial CCS. “La Cocina Encuentada”, Teresa Pérez Hernández (2006). Editorial Libros del Zorro Rojo.
3º	“Alimentos y Nutrición para niños y jóvenes: Actividades Superdivertidas”, Janice Vancleave (2002). Editorial Limusa. “La Rebelión de Las Verduras”. David Aceituno, Daniel Montero (2016). Editorial Beascoa.

- **Valoración consumo fruta/frutos secos en la nota trimestral del área de Ed. Física.**

El alumnado traerá una pieza de fruta o frutos secos para consumir en la parte final de las sesiones de Educación Física como medida saludable para recuperar energía tras la práctica de actividad física. Esta actuación se valorará con el 20% de la nota trimestral del área.

### **Fase de Evaluación**

Temporalización: **Primera quincena de junio**

Actuaciones:

- **Evaluación de progreso conseguido con el alumnado. Identificación de las mejoras conseguidas, con la consiguiente información a alumnado y familias, así como la realización de recomendaciones y propuestas de mejora.**

Cuestionario para las familias para detectar las mejoras conseguidas en sus hábitos alimenticios y de práctica de actividad física.

- **Evaluación del Programa de Intervención y de cada una de las actuaciones llevadas a cabo con el instrumento:**

➤ Encuesta de valoración de cada actuación (charlas, actividades...) al finalizar la misma.