

**PLAN DE ACTUACIÓN CRECIENDO EN SALUD DEL**  
**CURSO 2022-2023**  
**CEIP EDUARDO LUCENA**

**ÍNDICE**

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO.
2. OBJETIVOS.
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
4. CONTENIDOS.
5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.
6. ACTIVIDADES.
7. RECURSOS EDUCATIVOS.
8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.
9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.
10. PROPUESTAS DE MEJORA.
11. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

## **1. Análisis del entorno.**

Nuestro **centro** está localizado en el barrio de Poniente de Córdoba. Es un barrio de reciente creación, la mayoría de los edificios son más recientes que el colegio, en el que se han instalado jóvenes parejas que son en su mayoría los padres de nuestros alumnos/as. Las viviendas son plurifamiliares, predominando las que presentan espacios comunes con equipamientos deportivos y recreativos. Esta configuración determina a su vez que las relaciones que se establecen entre las **familias** trasciendan la mera vecindad, creándose vínculos de amistad que se proyectan a los hijos/as. A nivel social estas familias pertenecen a una clase social media, media alta, con profesiones liberales y abundante funcionariado. En su gran mayoría la edad media está dentro del grupo con descendencia en edad escolar que va desde la educación infantil a los primeros cursos de enseñanza universitaria. En cuanto a estudios hay un gran número con titulación universitaria lo que de alguna manera se refleja en la importancia que conceden a la educación de sus hijos y por tanto también a los hábitos saludables y a la actividad físico-deportiva.

A nivel general nuestra **zona** está muy bien equipada. Dispone de una amplia oferta comercial tanto de establecimientos pequeños como de un gran centro comercial. Las instalaciones deportivas también son considerables, dos grandes polideportivos municipales y pistas al aire libre, a las que se deben añadir los gimnasios de propiedad privada. En cuanto a espacios de recreo y esparcimiento dispone de algunos con mobiliario de juegos infantiles y un parque más extenso en el límite occidental.

Los centros de enseñanza primaria son propiamente dos, el CEIP Salvador Vinuesa y el nuestro, aunque en un radio muy cercano contamos con otros cinco centros públicos y uno privado con lo que se puede afirmar que la demanda

educativa está bien satisfecha. Si pasamos a los centros de enseñanza secundaria en nuestro barrio se concentran tres y los tres son relativamente recientes. Además, se cuenta con un Centro Cívico, con su biblioteca, y dos centros de Salud. A esto tendríamos que añadir centros privados de música, baile y teatro, asociaciones deportivas y organizaciones sociales sin ánimo de lucro.

## 2. Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia de desarrollar una buena salud emocional como parte imprescindible para completar nuestra salud general, mucho más importante este año ante el confinamiento de marzo y ante las medidas adoptadas ante la epidemia.
- Reconocer y tomar conciencia de las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, culpa, rabia e ira).
- Saber expresar-comunicar las emociones básicas y saber afrontarlas.
- Fomentar las habilidades comunicativas: saber escuchar y saber dialogar (respetar turno de palabra, utilizar un tono adecuado para expresarnos y utilizar el diálogo como método en la resolución de conflictos).
- Promover un colegio sin ruidos (tanto externos como internos) y con un tono agradable de trabajo en aulas, tránsito en pasillos, escaleras, aseos, comedor etc.
- Iniciarlos en la autogestión de las emociones secundarias (ansiedad, estrés, envidia, vergüenza, amor...).
- Propiciar valores positivos como respeto, tolerancia, confianza, autoestima, autocontrol...
- Potenciar las actividades físicas en el alumnado de nuestro centro.
- Sensibilizar a nuestro alumnado y a las familias sobre la importancia de llevar a cabo una dieta equilibrada donde predomine el consumo de frutas y verduras.
- Concienciarlos de la importancia del hábito de una alimentación sana, completa y equilibrada.
-

- Resaltar la importancia de la fruta y hortalizas en nuestra dieta. Promover la ingesta de fruta semanal implicando a las familias en su establecimiento.
- Promover evitar el consumo de alimentos procesados.
- Fomentar la actividad física como un hábito muy beneficioso para nuestra salud.
- Iniciarlos en técnicas de control de la respiración como fuente de relajación y autocontrol corporal.
- Comprender y reconocer que unos buenos hábitos saludables y una adecuada gestión socio-emocional contribuyen a una mejor salud física, psicológica y social así como a una mejora de los resultados académicos.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como el sentido visual (la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión).
- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones
- Conocer momentos de peligro y cómo actuar en esos momentos para ayudar y socorrer a otra persona.
- Conocer la peligrosidad de la exposición continuada, sin control, en el uso de móviles o tablets.
- Fomentar el desarrollo de la paciencia y del esfuerzo, además de la empatía por cuidar de un ser vivo.
- Fomentar el contacto directo con la tierra, sus necesidades y posibilidades.
- Aprender a apreciar lo que nos da la naturaleza si la cuidamos y respetamos, creando lazos afectivos con el entorno rural.

### **3. Objetivos específicos.**

#### **A)** Educación socio-emocional.

- Reconocer las emociones básicas.
- Saber expresarlas y controlarlas.
- Desarrollar actuaciones de respeto hacia los demás.
  
- Trabajar la autoestima.

#### **B)** Alimentación.

- Llevar a cabo desayunos saludables en el cole.
- Tomar conciencia de la necesidad de llevar una alimentación sana y equilibrada.
- Tomar conciencia del peligro que conlleva el consumo de alimentos azucarados, como prevención de enfermedades.
- Tomar conciencia sobre el peligro de los productos procesados.
- Promover el ejercicio físico.

#### **C)** Salud.

- Trabajar el autocuidado y la accidentalidad.
- Desarrollar hábitos de higiene y protección ante el coronavirus.
- Trabajar cómo reaccionar ante un peligro.
- Tomar conciencia de los peligros de una exposición sin control parental ante los dispositivos (tablets, móviles, ordenadores...)

#### **D)** Huerto escolar.

- Valorar la importancia del consumo de verduras y frutos frescos cultivados por uno mismo.
- Estudiar el proceso de desarrollo de las plantas.
- Aprender a consumir agua con responsabilidad y a no malgastarla.
- Desarrollar el trabajo colaborativo y el desarrollo emocional.

### **E)** Medio-ambiental.

- Evitar el uso de envases desechables en los desayunos del cole, sustituyéndolos por envases reutilizables (fiambreras, bolsas de tela, cantimploras o botellas de aluminio)

## **4. Contenidos.**

- Normas del colegio y de clase.
- Valores: responsabilidad, autonomía, respeto, colaboración, etc.
- Emociones básicas.
- El diario de gratitud.
- Las emociones a través de la música.
- El diálogo como base de la comunicación y la resolución de conflictos.
- Los alimentos: origen y grupos de alimentos.
- Tipos de nutrientes y sus funciones.
- Ruedas y pirámides de alimentación saludable.
- Reconocimiento de una dieta sin conservantes y aditivos.
- Aparatos y sistemas de nuestro cuerpo, sus cuidados y su relación con la actividad física.
- Hábitos saludables: Higiene personal higiene para proteger la salud (lavado de manos, uso de la mascarilla, estornudar y toser en el codo, no tocarse la boca, nariz ni ojos) dieta equilibrada y ejercicio.
- Uso de recipientes reutilizables para portar el desayuno del cole.
- Beneficios de la actividad física.
- Posturas corporales.
- Técnicas de control respiratorio.
- Pequeña guía de emergencias.
- Taller de emergencias.
- Talleres formativos sobre los peligros que conllevan el uso de móviles y tablets para la participación en juegos, visionar películas y series no aptas para las edades escolares.

- Charlas informativas a las familias sobre algunos de los temas previstos.
- Cuidado de una planta.
- Estudio del crecimiento de una planta.
- Uso responsable del agua.
- Uso de envases reutilizables para el transporte del desayuno al recreo: tápers, botellas rellenables:

## **5. Estrategias de intervención curricular.**

Se parte de la convicción de que las líneas de intervención seleccionadas ocupan a toda la comunidad educativa para un óptimo desarrollo y por consiguiente así se plasma de forma transversal en nuestras programaciones de aula y en el día a día de nuestro centro.

Este plan de actuación está integrado en la vida y funcionamiento de nuestro centro, por lo que está interrelacionado con otros planes y programas que se desarrollan en este curso como Escuela de paz, Igualdad, Plan de Lectura y bibliotecas, Autoprotección, entre otros.

Es un proyecto que se construye día a día.

## **6. Actividades que se realizarán.**

Van a realizarse a lo largo de todo el curso escolar. Relacionadas directamente con las efemérides.

### **❖ Educación emocional**

- Realización de normas para el uso de las aulas, pasillos, pista polideportiva, y patio de recreo. Saber estar en el colegio.
- Trabajar a nivel de clase las normas de convivencia.

- Sesiones de relajación a nivel de las distintas aulas de tutorías, Música y Educación Física.
- Trabajaremos “El diario de gratitud”.
- Emocionario a través de la música.
- Trabajaremos las emociones con el cuento “El monstruo de colores”, de Anna Llenas (E. Infantil)
- 

#### ❖ **Estilos de vida saludable**

- Desayunos saludables.
- Grupos de alimentos y nutrientes. Murales de ruedas de alimentos o pirámides de alimentación saludable.
- Se animará para el consumo de fruta a nivel de centro.
- Consumo de frutas del programa “Creciendo en salud”.
- Celebración del día mundial de la Salud (7-abril).
- Recreos activos a través de la promoción del ejercicio físico y la realización de diferentes juegos.
- Eduardo Lucena “Si no sabes pronunciarlo, No no lo comas”.
- Programa-calendario de actividades deportivas.
- Programa Recreo Residuos Cero.

#### ❖ **Autocuidados y accidentalidad**

- Trabajar la importancia del silencio y un tono adecuado al hablar tanto en clase como en pasillos, servicios...para fomentar un ambiente agradable de trabajo y de mejora de la salud.
- Charlas sobre primeros auxilios.
- Confección de una guía de emergencias para niños/as.
- Charla seguridad en el hogar.
- Control postural del alumnado por parte del profesorado.
- Taller de RCP para el alumnado de 6º impartido por enfermera de referencia.



-Taller de RCP para el claustro impartido por enfermera de referencia.

-Actividades específicas que aborden los temas relacionados con la alimentación saludable, higiene corporal, autocuidados, la concepción de nosotros mismos y de los demás.

❖ **Uso positivo de las Tecnologías de la Información y la comunicación.**

- Talleres concienciación peligros ante el uso no controlado de las tecnologías.
- Charla sobre el manejo y cuidado de las distintas redes sociales. Peligros y advertencias.

❖ **Huerto escolar.**

- Continuar con la actividad de huerto escolar, iniciado el pasado por una compañera en E. Infantil haciéndolo extensivo a Primaria.

-

❖ **En Actividades Complementarias:**

- Higiene bucodental (1º Ciclo).
- Se intentará ir andando en escasas excursiones que se pueda prescindir del autobús. (muy limitada en señal de protesta ante la sentencia del caso de los profesores de Palma del Río)
- Colaboración con ONG en campañas solidarias de recogida de alimentos, ropa y juguetes.
- Mercadillo solidario por el Programa de Miniempresas para recaudar fondos para la Asociación de Hipertensión Pulmonar (el centro cuenta con una alumna que padece dicha enfermedad). Este mercadillo se realizará para celebrar el día de la Familia.
- Figura del “Mediador/a de Conflicto”, formado por alumnos/as de 6º que sirvan de oyentes ante un conflicto y piensen posibles soluciones.

- Trabajo voluntario por parte del alumnado de 6º para preparar exposiciones de temáticas relacionadas con el Respeto, el Bullying, y su explicación por todas las aulas de Primaria.
  - Continuar fomentando las actividades deportivas en el colegio a través de las actividades extraescolares dentro del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas (Gimnasia Rítmica, Baloncesto, Fútbol-Sala, Judo).(aplazado por Covid 19)
  - Charla de la Médica de E.O.E. de Alimentación Saludable.
  - .Otras que vayan surgiendo.
  - A nivel familiar:
    - Charla del EOE a los Padres/Madres
    - Otras charlas.
- Informaciones a las familias sobre actuaciones del programa.

## **7. Recursos educativos.**

Los recursos con los que contamos para poder poner en marcha el Plan de Actuación son los siguientes:

- Documentos y fichas elaborados por el profesorado y el centro.
- Materiales fungibles
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro.
- Recursos Humanos: Orientadora y médica de E.O.E. y charlas de personal especializado, profesorado del centro, familias.
- Cuerpo de Policía Local.
- Equipo del 061.

- Paneles y tablón de anuncios.
- Páginas web relacionadas con los temas a tratar.
- Portal de la Junta de Andalucía del Programa de Hábitos de Vida Saludable "Creciendo en Salud".
- Otros.

## **8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.**

- Circulares a madres/padres.
- Blog AMPA.
- Web del Colegio.

## **9. Seguimiento y evaluación.**

- Revisar si se ha contextualizado al entorno.
- Valoración de las actividades si han sido adecuadas o no, de manera global y una a una.
- Analizar las dificultades encontradas.
- Analizar las debilidades que pensamos existen al final de curso en las dos líneas de actuación o aspectos sobre los que debemos seguir insistiendo para mejorar el Plan de Actuación para el próximo curso.

## **10. PROPUESTAS DE MEJORA**

- Emplear todos los medios de difusión a nuestro alcance, para intentar lograr una mayor implicación de las familias.
- Trabajar para conseguir que todo el alumnado desayune alimentos saludables.
- Trabajar por una tolerancia cero ante los envases y restos de envolturas que acompañan los desayunos del cole.

## **11. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

M<sup>a</sup> Ángeles Quero Muñoz (Directora)

M<sup>a</sup> Dolores Ruiz Tapia (Coord. Autoprotección)

Ana San José Nafarrate (Enfermera escolar)

M<sup>a</sup> Luisa Hernández Ruiz (Médico EOE)

Rafi Ramírez Chacón (Coord. Creciendo en Salud)