

PLAN DE ACTUACIÓN

CRECIENDO EN SALUD



CEIP EL PRADO (OLIVARES)

CURSO 2021-2022

COORDINADOR: Gabriel García Toscano

ÍNDICE

1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	3
2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL	4
3. OBJETIVOS GENERALES	5
4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN, BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍF	6
5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	8
6. PROPUESTAS DE FORMACIÓN	15
7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN	15
8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	16

1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS)

Para impulsar el desarrollo del Programa Creciendo en Salud se ha constituido el EPS de nuestro centro cuyas funciones se detallan a continuación:

EPS	FUNCIONES
El Coordinador (el mismo del curso anterior)	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar el Plan de Actuación. - Elaborar propuestas de actuación. - Coordinar las actuaciones con el equipo de maestros de cada ciclo. - Trasladar la información relevante para la difusión del programa al Equipo Directivo.
Un equipo de maestros (pertenecientes a los diferentes ciclos)	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar propuestas de actuación. - Coordinar las actuaciones con el profesorado del ciclo al que corresponden.
El Equipo Directivo	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar los recursos necesarios para llevar a cabo las actuaciones. - Difundir información relevante a las familias a través de notificaciones o de la página web.
La Comisión específica de Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración y desarrollo del Protocolo de Actuación Covid, que contempla nuevas medidas organizativas del centro para favorecer un entorno más seguro.
El PAS	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar con las actuaciones que se lleven a cabo.
El AMPA	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar con las actuaciones que se lleven a cabo.
El responsable sanitario	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar al profesorado y a las familias.

Las reuniones previstas entre el coordinador y el equipo de maestros de Creciendo en Salud quedan recogidas en el planing de trabajo mensual que elabora el Equipo Directivo. Como mínimo habrá una por trimestre y se realizarán de manera telemática.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

La situación generada por la pandemia del Covid-19 ha ocasionado importantes cambios en nuestro estilo de vida: distanciamiento social, sedentarismo, una higiene más a conciencia, etc. Comenzamos el nuevo curso 2021-2022 de nuevo de manera presencial y con múltiples cambios en el día a día de nuestro centro recogidos en el **Protocolo de Actuación Covid-19**, actualizado recientemente. En este documento se recoge, a modo de ejemplo, cómo se realizarán ahora las entradas y salidas del centro, cómo se distribuirán los espacios durante el recreo, que el uso de la mascarilla y del gel hidroalcohólico será obligatorio... La adopción y seguimiento de las medidas contempladas tienen como objetivo contribuir a que la comunidad educativa afronte la apertura del centro de manera segura y a reducir el riesgo de contagios, resultando fundamental la asunción individual y colectiva de responsabilidades. Bajo el lema *“cuidate para cuidar de los demás”*, el EPS cree fundamental seguir desarrollando la línea de trabajo **“Autocuidados y Accidentalidad”** en este curso.

En esta nueva normalidad se cree y más aún fundamental el trabajo de las **emociones** con nuestros niños y niñas. Aquí va a jugar un papel relevante la figura del tutor o tutora. La ilusión y el positivismo que pueda transmitir y la cohesión de grupo que cree entre el alumnado favorecerá que esta distancia social solo sea física y no emocional.

Para que nuestro alumnado se cuide y pueda mantener un buen sistema inmunológico frente el Covid-19 es importante que realice actividad física de forma frecuente y lleve una buena alimentación.

Debemos de tener en cuenta que durante los meses de confinamiento probablemente nuestros niños y niñas hayan realizado menos actividad física y hayan tendido más a prácticas de carácter sedentario (videojuegos, ordenador, TV...). Por eso el fomento de la **actividad física** entre nuestro alumnado sigue siendo uno de nuestros objetivos principales y para ello contamos con activos en salud tales como unas buenas instalaciones deportivas, la cercanía del polideportivo que está justo al lado y la implicación y colaboración de sus monitores.

El desarrollo de una **alimentación saludable** es otro pilar fundamental de este proyecto. Siguiendo con la línea del curso anterior, continuaremos con nuestra propuesta de desayuno saludable pero esta vez se procurará que sea el mismo para todo el alumnado como ya se recogió en las propuestas de mejora del curso anterior. Con ello evitaremos confusiones en familias que tengan varios hijos en diferentes cursos. Los días que toque fruta se registrará en el frutómetro de la clase al alumnado que la haya traído y comido. Se establece así una especie de competición saludable entre los niños por llevar una buena alimentación. Para este curso también contamos para ello con el **Plan de consumo de frutas y hortalizas**, pero no con el proyecto del huerto escolar (lo queremos retomar una vez vuelva la normalidad).

3. OBJETIVOS GENERALES

Para este curso 2021-2022 se plantean los siguientes objetivos generales:

- Dar a conocer a la comunidad educativa las medidas recogidas en el Protocolo de actuación Covid-19 y concienciar de la importancia de su cumplimiento para garantizar la máxima seguridad en el centro.
- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- Promover en nuestro centro la práctica de actividad física con las medidas de seguridad pertinentes.
- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado rica en frutas y hortalizas.
- Hacer un mayor uso de la web del centro para el desarrollo y difusión del Programa a las familias.

4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN, BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Las líneas de intervención que se desarrollarán durante este curso son las que se detallan a continuación:

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES DE CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Educación emocional	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones y los de los demás. - Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada. - Comprender las emociones de las otras personas. - Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición.
	Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias. - La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo). - La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión). - Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.
	Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad. - Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.
	Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> - Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc. - Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos. - Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
	Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> - Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES DE CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Estilos de vida saludable	Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo. - Promover desde la escuela la participación activa del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad.
	Alimentación equilibrada	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables. - Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa la escuela (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas).

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES DE CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Autocuidados y Accidentalidad	Higiene corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal. - Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.
	Seguridad en la escuela y el hogar	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar conocimientos y habilidades sobre normas básicas de seguridad en el centro. - Proporcionar conocimientos básicos sobre riesgos evitables en su actividad diaria.

		<u>Religión.</u> - Educación en valores. <u>Educación Física.</u> - Expresión corporal. - Trabajo cooperativo. - Relajación. <u>Educación Artística.</u> - Emociones.	- Vuelta a la calma con técnicas de relajación muscular.	PDI, radio, ordenadores... Portal de hábitos saludables.		
	PLANES Y PROGRAMAS	Plan de Orientación y Acción tutorial. Proyecto Polígono Sur	Dinámicas de aula para presentarnos, para desarrollar la autoestima, trabajar la cohesión del grupo, etc. Estrategias para la resolución de conflictos. Recogida de ropa y alimentos.	www.ventanafamilia.es (Para las familias).	Tutores de E.I y E.P	A lo largo de todo el curso.
	EFEMÉRIDES	- Día de la Constitución - Día Escolar de la No Violencia y la Paz. - Día del Libro.	Actividades por determinar. Para este curso no se plantean actividades a nivel de todo el centro como las de años atrás.			Diciembre. Enero. Abril.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

BLOQUE DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	TAREAS Y ACTIVIDADES	RECURSOS EDUCATIVOS	RESPONSABLES	TEMPORALIZACIÓN	
Actividad Física	INFANTIL					
	Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Comunicación y expresión corporal. Psicomotricidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicomotricidad. - Cantajuegos. - Cuentos motores. - DAME 10 (descansos activos) 	Material de psicomotricidad. PDI.	Maestros de Infantil	A lo largo de todo el curso	
	PRIMARIA					
	ÁREAS	<u>Educación Física.</u> <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo y sus habilidades perceptivo-motrices. - La EF como favorecedora de la Salud. - La Expresión Corporal. - El Juego y el Deporte Escolar. <u>Música.</u> <ul style="list-style-type: none"> - La música, el movimiento y la danza. <u>Ciencias Naturales.</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos y deportes practicados en EF. - Danzas y pequeñas coreografías. - El reto de la semana. - DAME 10 (descansos activos). 	Material de EF. PDI, radio, ordenadores... Libro de texto. Algunas webs sobre la temática.	Maestros de Ciencias Naturales y maestros especialistas en EF y Música.	A lo largo de todo el curso.

	PLANES Y PROGRAMAS	Plan de Convivencia Área de Deportes del Ayuntamiento de Olivares.	Organización de los juegos en el recreo Oferta polideportiva municipal (fútbol, tenis, baloncesto, gimnasia rítmica, baile...)	Patio, arenero, pistas polideportivas e instalaciones del polideportivo. Material deportivo.	Maestros de EF y de Infantil. Monitores deportivos del Ayuntamiento.	A lo largo de todo el curso. A lo largo de todo el curso.
	EFEMÉRIDES	<ul style="list-style-type: none"> - Jornadas Culturales y Día de Andalucía. - Fiesta del Agua. 	Actividades por determinar. Para este curso no se plantean actividades a nivel de todo el centro como las de años atrás.		Maestros de EF.	Febrero. Junio.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

BLOQUE DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	TAREAS Y ACTIVIDADES	RECURSOS EDUCATIVOS	RESPONSABLES	TEMPORALIZACIÓN	
Alimentación Equilibrada	ÁREAS	INFANTIL				
		Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno equilibrado. - El frutómetro. - Cuentos “Educando en Salud” 	Algunas webs sobre la temática. Libro de texto.	Maestros de Infantil.	A lo largo de todo el curso
		PRIMARIA				
	<u>Educación Física.</u> <ul style="list-style-type: none"> - La EF como favorecedora de Salud <u>Ciencias Naturales.</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno equilibrado. - El frutómetro. - Cuentos “Educando en Salud” - Recetas saludables. - Menús saludables. 	PDI, ordenadores... Libro de texto. Algunas webs sobre la temática.	Tutores de Primaria y maestros de EF.	A lo largo de todo el curso.	

	PLANES Y PROGRAMAS	Plan de consumo de frutas y hortalizas. Plan de Acción tutorial Plan de Apertura: Comedor escolar.	Desayuno en el aula	Alimentos proporcionados por la JJ.AA.	Profesorado Coordinadora y monitores del comedor.	A lo largo de todo el curso. A lo largo de todo el curso. A lo largo de todo el curso.
	EFEMÉRIDES	- Navidad - Día de Andalucía.	Desayuno navideño. Desayuno andaluz.		AMPA y profesorado.	Diciembre. Febrero.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD

BLOQUE DE CONTENIDOS	ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR		TAREAS Y ACTIVIDADES	RECURSOS EDUCATIVOS	RESPONSABLES	TEMPORALIZACIÓN
Higiene corporal	PLANES Y PROGRAMAS	Plan de Orientación y Acción tutorial.	<ul style="list-style-type: none"> - Uso obligatorio de la mascarilla en Primaria. - Lavado frecuente de manos. - Normas de aseo. - Respetar espacios y distancia de seguridad. 	Maestros Covid.	Maestros de primaria (tutores y especialistas)	Se prevé a lo largo de todo el curso.
Seguridad en el colegio y en el hogar		Protocolo de Actuación Covid-19	<p>En la primera reunión general con las familias se informará de:</p> <p>Entradas y salidas del centro. Acceso de las familias. Disposición de espacios comunes. Medidas de higiene y desinfección. Actuación ante sospecha y caso confirmado de contagio. Etc.</p>	Nueva señalización de seguridad dispuesta por el centro (pasillos, aseos, puertas, etc.). Gel hidroalcohólico. Mascarillas.	Toda la comunidad educativa	Se prevé a lo largo de todo el curso.
		Plan de Autoprotección.	Simulacro de evacuación			Al menos una vez.

6. PROPUESTAS DE FORMACIÓN

Dentro del programa se contempla la siguiente formación en el desarrollo de hábitos de vida saludable:

- Las jornadas de formación y seguimiento del programa para la figura del coordinador.
- El Protocolo de actuación Covid-19 que está actualizado y publicado en la web para toda la comunidad educativa.
- Una formación en primeros auxilios y uso del desfibrilador semiautomático para el profesorado.
- Las orientaciones y pautas que vayamos recibiendo del responsable sanitario de la zona.

7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y LA DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la coordinación, la comunicación y la difusión son las siguientes:

- Entre el profesorado participante usaremos:
 - Reuniones telemáticas de Equipos de Planes y Proyectos.
 - Otras reuniones telemáticas: Consejo Escolar, Claustro, ETCP, ciclo, etc.
 - WhatsApp del grupo organizador.
 - Google Drive.

- Entre el profesorado y los demás colectivos participantes (alumnos, padres...):
 - Reuniones telemáticas con las familias.
 - Carteles y murales dispuestos por el centro.
 - Correo electrónico.
 - Pasen o lpasen.
 - Página web del centro: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceipelprado/>
 - [Colabora.](#)

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El desarrollo del proyecto Creciendo en Salud se evaluará de manera externa, a través de los formularios de seguimiento y memoria de evaluación final a cumplimentar por el coordinador en el programa SÉNECA.

Este plan de actuación se evaluará de manera interna también por el EPS. Una vez al trimestre, se realizará un seguimiento teniendo en cuenta los siguientes instrumentos:

- Observación directa.
- Entrevista al profesorado acerca de las actuaciones llevadas a cabo.
- Actas sobre el seguimiento del programa.

Al final del curso se realizará una valoración de la consecución de los objetivos propuestos, las dificultades encontradas y las propuestas de continuidad en el desarrollo de la promoción de hábitos de vida saludable para que sea el punto de partida para la planificación y desarrollo del programa del curso siguiente.