



# CRECIENDO EN SALUD

CEIP EUROPA

2019 2020

# INTRODUCCIÓN

En el presente curso desde nuestro colegio queremos dar un pasito más en la educación integral de nuestro alumnado

Los proyectos desarrollados en el centro están aportando buenas prácticas de resolución de conflictos de forma pacífica, coeducación, ecología y reciclaje en nuestra comunidad educativa por lo que queremos ir más allá introduciendo un nuevo plan de trabajo que complementa la labor realizada hasta ahora dotando a nuestro entorno (alumnado, familias y profesorado) de las competencias clave en materia de promoción de la salud.

Todo el claustro está implicado en llevar adelante los distintas actividades de trabajo incluidas en el Proyecto Educativo del Centro que permitan a nuestro alumnado ser consciente de la importancia de tener en cuenta aspectos como la educación emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y autocuidado, la coeducación, el uso responsable de las tecnología, la ecología y el reciclaje, así como la resolución de conflictos de manera pacífica. Y para coordinar todas las actividades propuestas contamos con un equipo de coordinación de planes y proyectos.

## EQUIPO DE PROMOCIÓN EN SALUD

De este modo el equipo de trabajo para la promoción de la salud en nuestro centro estará constituido por:

- El Equipo Directivo
- Coordinadora de Coeducación
- Coordinadora de Escuela Espacio de Paz
- Coordinadora de Ecoaldea y Recapacicla
- Coordinadora de Biblioteca
- Coordinadora de Creciendo en Salud
- Coordinadora Tic

Habrà una reunión trimestral así como una coordinación mensual a través del ETCP.

## SITUACIÓN INICIAL

Partiendo del análisis del entorno y la situación inicial en el centro la puesta en práctica del programa "Creciendo en salud" será beneficiosa para el conjunto de la comunidad educativa en la medida que ayudará a paliar las necesidades observadas y reeducar en aspectos básicos de salud:

- Casos de sobrepeso infantil
- Incremento en el consumo de azúcares y alimentos procesados.
- Disminución del tiempo de ocio al aire libre
- Falta de cultura medioambiental (exceso de consumismo, creencia de recursos inagotable...)
- Un uso elevado de las nuevas tecnologías
- Deficiente control de emociones.
- Miedo a la frustración.
- Escaso tiempo de relajación y meditación

## LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Siguiendo las líneas de actuación definidas en nuestro plan de centro, la comunidad educativa será la protagonista de llevar a cabo las diferentes actuaciones que les permitan desarrollar un estilo de vida saludable.

Este curso las líneas de intervención serán:

- **Educación emocional**

La educación emocional es la base de un correcto desarrollo integral en las personas. Trataremos por tanto de dotar al alumnado de las competencias emocionales básicas que les permitan aumentar su bienestar personal y social.

- **Uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación**

Las TIC no son de por sí buenas o malas, dependen del uso que de ellas hagamos. Por ello, resulta imprescindible la prevención, dotando a nuestro alumnado de estrategias y habilidades cognitivas, psicológicas y afectivas que permitan un uso positivo y responsable.

- **Estilos de vida saludable**

La forma de vida que cada uno elige es uno de los aspectos que más influye en la salud, ya que las conductas que cada uno tiene determinarán en gran medida las consecuencias que se den en su bienestar (o no) personal y social.

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 y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

- Autocuidado: Estos hábitos se adquieren fundamentalmente con la familia, pero con las estrategias de aprendizaje ofrecidas por

el profesorado queremos favorecer su adquisición y su permanencia durante toda su vida.

## **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 adecuadas con otras personas
- **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

### **Uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación**

- **Estilos de Vida Saludable en una sociedad digital:** dotar de una visión crítica del uso de las TICs
- **Buenas Prácticas y Recomendaciones:** programa policial de ciberexperto

### **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
- **Relajación, descanso y meditación:** El tiempo de descanso y de dedicación a uno mismo es imprescindible para contar con un estado óptimo de salud ya que nos permite afianzar conocimientos estudiados y de uno mismo/a.

- Alimentación Equilibrada: la adquisición de hábitos alimentarios saludables contribuye a la prevención de enfermedades.
- Resolución pacífica de conflictos: La adquisición de estrategias de escucha activa, asertividad así como otras habilidades sociales permitirán a nuestro alumnado llegar a resolver los problemas de forma pacífica.
- Huerto Escolar: Mostraremos al alumnado que tenemos la capacidad de sembrar y recolectar nuestros propios alimentos y hacerlo de forma natural. Al tiempo aprenderán a cuidar la tierra y valorar a las personas que se dedican a esta labor en nuestra sociedad.

## OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden son:

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
7. Solucionar conflictos de manera autónoma en la hora del recreo.
8. Fomentar la unión del grupo.
9. Exteriorizar y vivir las emociones.
10. Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación.
11. Utilizar las nuevas tecnologías como medio de búsqueda investigativa y crecimiento personal.

12. Dotar de una visión crítica del uso de las tecnologías de la información y comunicación.
13. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física
14. 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.
15. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.
16. Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.
17. Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
18. Llevar a cabo un menú de desayuno saludable en el centro
19. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
20. Poner de nuevo en marcha el huerto después de las vacaciones de verano. Arreglo de bancales, preparación del suelo, siembra y riego.
21. Colaborar conjuntamente familias, profesorado y alumnado en la organización y realización de actividades en el huerto.
22. Desarrollar inquietud e interés en el alumnado por los conocimientos en torno al huerto.
23. Desarrollar en el alumnado la actitud de solidaridad, de cooperación y de responsabilidad a través del trabajo en grupo.
24. Motivar al alumnado en actividades de observación e investigación.
25. Favorecer valores éticos de protección, uso y conservación del entorno ambiental
26. Enseñar a los estudiantes a identificar los diferentes materiales que pueden ser reciclados y cómo es su tratamiento.
27. Conseguir actitud de respeto, tolerancia, cuidado y disfrute de nuestro entorno
28. Promover la participación activa de toda la comunidad educativa.

## PROPUESTA DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN

- Formación de la coordinación:  
Jornadas presenciales
- Formación para todos/as:  
Educación emocional  
Compartir experiencias de buenas prácticas entre todos los miembros del claustro

## ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR

Al igual que el resto de programas desarrollados en el centro "Creciendo en salud" está totalmente integrado en las distintas áreas del currículo. Las actividades se desarrollan de manera transversal a lo largo del curso escolar, donde el alumnado tiene un papel protagonista en su proceso de enseñanza aprendizaje, enfatizando los aspectos positivos de mantener un estilo de vida saludable.

Por supuesto el programa está coordinado con el resto de programas y planes desarrollados en el centro compartiendo con ellos objetivos y actividades desarrolladas a lo largo del curso (coeducación, Tics, biblioteca, escuela espacio de paz, ecoaldea y recapacicia)

Del mismo modo está coordinado con la celebración de efemérides, especialistas, médico del EOE, actividades con entidades de la zona como la Policía, el Ayuntamiento, expertos de diferentes campos...

La implicación familiar es primordial ya que muchos de los aspectos trabajados traspasan el ámbito escolar y deben afianzarse en casa. Por tanto es muy importante implicarlos a través de la Acción tutorial ofreciéndoles alternativas y estrategias que favorezcan los hábitos de vida saludable: una correcta gestión del tiempo de ocio, favorecer hábitos saludables desmontando mitos como asociar diversión-comida basura..., descanso, uso responsable de las nuevas tecnologías, deporte, relaciones sociales...

El programa se trabajará transversalmente

**Educación para la Paz.** Solidaridad, tolerancia, aceptación de la diversidad, compromiso, corresponsabilidad, consenso, mediación, resolución pacífica de conflictos, relajación, escucha y silencio, etc.

**Educación para el consumo.** Orientación hacia la calidad de vida; reciclaje, procesos de producción y consumo responsable, etc

**Educación para la salud.** Hábitos de alimentación equilibrada; el huerto y la dieta mediterránea, técnicas de manipulación y conservación de los productos; consecuencias del consumo de alimentos en la salud, autocuidado e higiene personal, resolución pacífica de conflictos, etc.

**Coeducación.** Valoración del trabajo tanto de hombres como de mujeres; valoración de las habilidades manuales en el manejo de herramientas por parte de todos, respeto por la labor realizada por hombres y mujeres, etc.

Además, trabajaremos desde las diferentes áreas de

- **Educación infantil:** Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Lenguajes: comunicación y representación y Conocimiento del entorno.
- **Educación primaria:** Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Matemáticas, Educación física, Francés e inglés y Educación artística (música y plástica)

## RECURSOS

- **Recursos materiales:**
  - Material Fungible.
  - El huerto (semillas y productos del huerto)
  - Comida saludable
  - Contenedores reciclaje
  - Recursos web Comunidad "Colabor@". Creciendo en Salud.
- **Recursos Humanos:**
  - Profesorado del centro
  - Miembros EOE
  - AMPA
  - Alumnado
  - Familias
  - Profesionales del Centro de Salud
  - Expertos externos (policía, asesores del ayuntamiento...)



# ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	QUIÉN INTERVIENE	TEMPORALIZACIÓN	DIRIGIDO A
Día de la alimentación saludable	Educación Primaria, profesorado y familias	1º Trimestre	Alumnado
Programa de habilidades sociales	Educación Infantil	Anual	Alumnado
Desayuno Semanal Saludable	Familias y alumnado de todo el centro	Anual	Alumnado
Información familias adscripción programa "Creciendo en salud"	Familias y Profesorado	1º Trimestre	Familias
Visionado y debate de cortos, documentales, películas...relacionadas con la temática	Profesorado y alumnado	Anual	Alumnado
Celebración del día Mundial de la Salud	Profesorado y familias	7 abril	Alumnado y familias
Desayuno típico Andaluz	AMPA, profesorado y alumnado	2º Trimestre	Alumnado
Campaña recogida de alimentos. Día Paz	Alumnado, familias, AMPA, profesorado.	1º y 2º Trimestre	Alumnado
El huerto	Profesorado, AMPA y familias	Anual	Alumnado y familias
Reciclaje	Profesorado, alumnado y familias	Anual	Alumnado y familias
Mediación	Alumnado y profesorado	Anual	Alumnado
Talleres de recreo	Profesorado y alumnado	Anual	Alumnado
Programa de relajación y silencio	Profesorado y alumnado	Anual	Alumnado

# TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la comunicación y difusión del programa serán los siguientes:

- Equipo de promoción de la salud donde se debatirán, analizarán, decidirán y evaluarán las actividades propuestas para desarrollar el plan de manera coordinada con los demás proyectos del centro.
- Claustro de Profesorado del centro ,Consejo Escolar, ETCP y reuniones de ciclo
- Redes sociales del centro (Pg web, facebook, emails...) como medio de comunicación con las familias.
- Exposición de los trabajos realizados por el alumnado.
- Reuniones y tutorías con las familias.

## SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Como en los diferentes programas y proyectos del centro y considerando la evaluación como un proceso dinámico y continuo, se llevará a cabo de forma sistemática, valorando los progresos y mejorándolos. Valoraremos su desarrollo y puesta en funcionamiento, con el fin de comprobar si las acciones están surtiendo efecto en el desarrollo de unos hábitos de vida más saludables entre nuestro alumnado. Aquellas actividades que impidan desarrollar dicho progreso serán retomadas y/o modificadas con el objetivo de mejorar nuestras actuaciones. Así mismo, al término del mismo se llevará a cabo una evaluación final para evaluar la consecución de los objetivos y realizar una propuesta de mejora para el próximo curso.

Esta evaluación implicará a toda la Comunidad Educativa, para que todas sus opiniones sean escuchadas y tenidas en cuenta con el objetivo de mejorar el plan de acción para el próximo curso.