PROGRAMA PARA LA INNOVACIÓN

"CRECIENDO EN SALUD

C.E.I.P GENARO RINCÓN
CALETA DE VÉLEZ.
CURSO 2019-2020.

INDICE

1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO……..PÁG. 3

2. INTRODUCCIÓN…….PÁG. 5

3. HÁBITOS BÁSICOS PARA LLEVAR UNA VIDA SANA Y SALUDABLE……PÁG. 6

4. ACTUACIONES EN NUESTRO CENTRO……...PÁG. 16

- **DESAYUNO**
- **ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **HIGIENE PERSONAL**
- **PROYECTO SOBRE EMOCIONES.**
- **ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. TALLER DE COCINA**
- **ACCIONES SEMANA POR EL CLIMA.**
- **EDUCACIÓN VIAL**
- **PASOS POR LA PAZ.**
- **PLAN DE ACCIDENTES.**
- **CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. 16 de octubre**
- **CREACIÓN DE HUERTO ESCOLAR**

5. DECÁLOGO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE…PÁG. 29

En este curso académico, vamos a seguir desarrollando en nuestro centro los hábitos de vida saludable que fuimos inculcando en los cursos pasados, incluyendo algunas variantes y más actividades en cuanto a hábitos de vida saludable, reciclaje, huerto escolar, y un proyecto sobre las emociones. Nuestra línea de trabajo va a ser similar a los años pasados.

En este curso escolar, con más motivo, debido a las nuevas instrucciones de la Consejería de Educación, le vamos a dar una importancia especial a los hábitos de vida saludable, de hecho, el horario del área de E. F se ha visto ampliado por esta materia que también hemos trasladado al área de ciencias naturales en los primeros curso escolares.

1. ANÁLISIS DEL CONTEXTO.

Características del centro y la Comunidad Educativa.

El C.E.I.P maestro Genaro Rincón está ubicado en una pequeña localidad pesquera al este de la provincia de Málaga, Caleta de Vélez. Dicha localidad cuenta con unos 3000 habitantes y el nivel social y cultural es muy bajo. La mayoría de la población se dedica la pesca, ya que el pueblo cuenta con un puerto pesquero y una de las más importantes Lonjas de pescado de la provincia.

Esta localidad ha sufrido un gran cambio en los últimos años, pues son muchos los que han fijado su residencia en las nuevas urbanizaciones que se están construyendo, atraídos por la buena situación, muy cercada a la capital de la provincia y por las nuevas instalaciones deportivas y de ocio: puerto deportivo, campo de golf. Todo esto ha venido a crear una clara diferencia entre la población original y las nuevas familias empadronadas; sobre todo en el aspecto económico y cultural.

No podemos olvidar el aumento diario de población extranjera. También en ésta encontramos marcadas diferencias entre los procedentes de los países desarrollados de Europa, que llegan con una solvencia económica; y los que se han visto obligados a emigrar en busca de nuevas oportunidades sociales y laborales.

El colegio es el único centro educativo de la localidad y al mismo tiempo constituye la única oferta cultural de la misma; ya que carece de cualquier otro servicio. Existe una pequeña sala de lectura con pocos fondos y continuas reestructuraciones de horario.

La mayoría del alumnado manifiesta un fuerte desinterés por la formación personal y académica; por lo que sólo un bajo número de ellos acaban la Enseñanza Obligatoria.

A pesar de la problemática situación laboral de los trabajadores del mar, ya que se trata de asalariados, cuyo sueldo se ve muchas veces sometido al azar de las condiciones meteorológicas y por lo tanto de las capturas; son muchos los que ven en esta actividad una salida fácil, abandonando su formación antes de terminar incluso la Educación Secundaria.

También hay un gran número de alumnos inmigrantes que llegan al Centro con un nivel curricular muy bajo e incluso sin escolarizar, con una tasa alta de abandono de los estudios por cambio de domicilio o por volver a su lugar de origen.

Esta actitud hace difícil el trabajo de los docentes, quienes en muchas ocasiones se encuentran con alumnos cuyas familias carecen de formación y ven muy limitadas sus posibilidades de apoyo a sus hijos. Al mismo tiempo, esta situación constituye un reto en esa labor docente, en cuanto a la búsqueda de estrategias motivadoras y de integración familiar y social.

El conocimiento de ser el único referente cultural de la localidad, también requiere un serio compromiso en cuanto a la oferta de actividades, la difusión de las mismas y la implicación de las familias.

DESCRIPCIÓN

El centro se encuentra ubicado en la zona más alta del pueblo, en lo alto de una loma, es por ello por lo que goza de mucha luz y estupendas vistas. Inaugurado en el curso 91/92, mantiene un buen estado de conservación en sus instalaciones; gracias a las continuas intervenciones que se realizan.

Además de las dependencias destinadas a las aulas, aseos y pequeños departamentos y cuartos archivadores, el centro cuenta con comedor, gimnasio, Biblioteca, sala de profesores, dirección, sala de secretaría, jefatura de estudios y administración, conserjería, unas amplias pistas para la realización de actividades deportivas, dos patios de recreo para el alumnado más pequeño, un huerto escolar y un Salón de Usos Múltiples, equipado con escenario, megafonía, cañón , pantalla extensible y equipo de música y reproducción de vídeos.

El edificio está formado por dos plantas en las cuales se encuentran las 25 aulas; lo que representa dos líneas completas desde el primer curso de Infantil hasta 2º de ESO, excepto en 6º de E. Primaria, que cuenta con 3 líneas. El número de alumnos total es de 528 alumnos, distribuidos en tres etapas: Ed. Inf1antil, Primaria y Primer Ciclo de ESO.

El Claustro de profesores está constituido por 36 profesores, de los cuales 3 comparten horario con otros centros.

Contamos con los siguientes especialistas: 4 de Inglés, 2 de Ed. Física, 1 de Música, 1 de francés, 3 de religión, 2 de P.T, 2 de Logopedia (compartido con el C.E.I.P. Antonio Checa y otros centros) y 1 PTIS.

También contamos con la presencia de la Orientadora, quien acude al centro dos días a la semana (Jueves, y Viernes).

2. INTRODUCCIÓN

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida. Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La prevención es, sin duda, la mejor apuesta de futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

A medida que el tiempo pasa nos vamos dando cuenta de que quién tiene salud lo tiene prácticamente todo. Por lo visto, y felizmente, muchas familias están viendo y reconociendo la importancia de inculcar buenos hábitos de salud en el hogar. Al fin y al cabo, más vale prevenir que curar. Gozar de una buena salud desde la infancia, puede ayudar a tener una vida plena, productiva y satisfactoria en su vejez.

El Día Mundial de la Salud se celebra todos los 7 de abril en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) quiere recordar que con simples medidas puedes proteger a tu familia y protegerte a ti mismo adoptando medidas sencillas.
Es deber de los padres así como de los centros educativos conseguir que los niños/as lleven unos hábitos sanos desde el principio, hábitos que deberíamos alimentar desde que son muy pequeños:
- Hacer ejercicios físicos o deportes
- Jugar al aire libre y caminar
- Evitar el sedentarismo (menos televisión, por ejemplo)
- Ofrecer buena, variada y equilibrada alimentación
- Beber agua y evitar bebidas gaseosas
- No pasarse con los dulces y las frituras

- Cuidar de la higiene del cuerpo y los dientes
- Comer, siempre que sea posible, juntos y en la mesa
- No excederse en las comidas

3. HÁBITOS BÁSICOS PARA LLEVAR UNA VIDA SANA Y SALUDABLE.

Proponemos en nuestro proyecto y en nuestro centro educativo, una serie de hábitos que serán muy útiles para llevar una vida sana y equilibrada.

3.1. Alimentación sana y equilibrada

La alimentación es esencial en el desarrollo y crecimiento de cualquier niño. Para que la alimentación sea saludable, es necesario llevar una dieta equilibrada y sana, incluyendo productos de todos los grupos de alimentos.

Los buenos hábitos alimenticios deben inculcarse desde la infancia. Una alimentación saludable contribuye a prevenir ciertos problemas de salud como la obesidad, trastornos cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Adquirir unos buenos hábitos en la alimentación cuando son pequeños, les ayudará a mantener un estilo de vida saludable cuando sean adultos.

Algunos de los aspectos más importantes de una alimentación saludable son el control de las porciones y la reducción de la cantidad de grasa que consume el niño. Es esencial controlar estos dos puntos para prevenir la obesidad o sobrepeso.

Algunos consejos para mejorar la alimentación de los niños son los siguientes:

Los padres y educadores de los niños tienen un papel importante a la hora de enseñar unos hábitos saludables a la hora de comer. Estos son algunos consejos de cómo puede inculcar una alimentación saludable en los más pequeños de la casa.

a. Nunca se debe saltar el desayuno. Esta debe ser la comida más importante del día, debe incluir cereales, fruta y algún producto lácteo. Sin embargo, se estima que entre el 8 y 12% de los niños en edad escolar se saltan el desayuno y cuando son adolescentes entre el 20 y 30% salen de casa sin desayunar.

b. Se tiene que aumentar la ingesta de frutas y verduras (5 veces al día), reducir las proteínas (comer carne y pescado tres veces en semana), tomar cereales diariamente y limitar al máximo la bollería industrial y la comida rápida.

c. Tener una amplia variedad de alimentos saludables en casa (frutas frescas, verduras, lácteos) y evitar aquellos con alto contenido en grasas, como las papas fritas o refrescos; ayudará a que tu hijo consuma solo alimentos sanos.

d. Enseñar los buenos hábitos en las horas de la comida, como lavarse las manos antes y después de las comidas con el fin de evitar enfermedades infecciosas como la diarrea o gripe. Los buenos modales como comer despacio, con la boca cerrada y con tranquilidad, esto ayudará a que tu hijo no coma en exceso y facilitará la digestión.

e. Repartir las comidas del día en 5 o 6 tomas. Es importante que el niño no pase demasiadas horas sin comer, es preferible que coma cantidades pequeñas varias veces al día.

f. Se recomienda un primer desayuno completo en casa, un segundo desayuno o media mañana en el colegio, almuerzo, merienda, cena y también puede tomar algún lácteo (vaso leche o yogur) antes e ir a dormir.

g. Es importante comer despacio, porque el cerebro envía la señal de saciedad unos 20 minutos después de ingerir los alimentos. Comer despacio le dará tiempo al cerebro de mandar la señal de estar saciado. Hay que tener en cuenta, que si solicitan una segunda porción esta debe ser mucho más pequeña que la primera.

h. Involucrar a los niños en la compra de los alimentos y la preparación de las comidas. Además, esto puede darte ciertas pistas acerca de las preferencias de tu hijo y por lo general, están más dispuestos a consumir los alimentos que ellos mismos preparan.

i. Hacer los platos más atractivos con sabores, texturas y colores diferentes, ayudará que el niño se interese más por las comidas.

j. Los aperitivos forman parte de una dieta saludable, siempre que sean programados y en momentos específicos del día. Una merienda nutritiva puede incluir algunas galletas acompañadas de frutas o yogur.

k. Las comidas deben realizarse en familia y debe ser un momento agradable. Si las comidas son desagradables, el niño puede intentar comer rápido para poder retirarse de la mesa lo antes posible.

l. Cuando el niño come viendo la tele puede que no le preste atención a la sensación de saciedad y coma en exceso. Se deben establecer áreas de la casa, como la cocina o el comedor, para realizar las comidas.

m. No se debe utilizar la comida para premiar o castigar. Por ejemplo, cuando los dulces se utilizan como recompensa, los niños pueden pensar que estos alimentos son más valiosos que el resto. Lo mismo ocurre cuando se les dice que obtendrán el postre si se comen todas las verduras, esto envía el mensaje equivocado acerca de las verduras .

En la siguiente tabla tiene los alimentos que se deben incluir en una dieta saludable y las raciones recomendadas:

Alimentos	Raciones
Pescados y mariscos	3-4 raciones semanales
Carnes magras	3-4 raciones semanales
Huevos	3-4 raciones semanales
Legumbres	2-4 raciones semanales
Frutos secos	3-7 raciones semanales
Leche, yogur y queso	2-4 raciones diarias
Aceite de oliva	3-6 cucharadas diarias
Verduras y hortalizas	2 o más raciones al día
Frutas	3 o más raciones al día
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas, cereales integrales.	4-6 raciones diarias
Agua	4-8 vasos de agua al día

3.2. Ejercicio físico

El ejercicio físico debe estar presente en la rutina diaria del niño. Los niños que practican deporte de forma regular tienen menor probabilidad de padecer ciertos problemas de salud y mayor probabilidad de continuar haciendo deporte en su vida adulta.

Según la OMS estar sano es "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades". El niño que hace ejercicio físico de forma regular, tiene más probabilidades de llevar una vida sana y un mejor desarrollo físico

Datos alarmantes

- Cuando ambos padres son obesos, los niños tienen un 80% de probabilidad de ser obesos. En el caso, en el que solo uno de los padres es obeso, la probabilidad es del 50%
- Los niños y adolescentes pasan entre 5 y 6 horas en actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar a videojuegos o navegar en internet.
- Según la OMS, la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.
- Se calcula que el 60% de la población mundial no desarrolla la suficiente actividad física .
- En ciertos países industrializados, los niños desarrollan hoy día un 70% menos de actividad física que hace 30 años.

Según la OMS, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013.

¿Cuáles son los principales beneficios?

El ejercicio físico aporta beneficios a cualquier edad. En el caso de los niños se pueden destacar los siguientes:

- Tendrán músculos y huesos más fuertes.

- Reducir el riesgo de sobrepeso, ya que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo.
- Menor riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Niveles de colesterol en sangre más bajos.
- Aumenta la autoestima y disminuye la tendecia a desarrollar comportamientos peligrosos.
- Reduce el abandono escolar y las actitudes negativas frente a la escuela.
- Mejora la salud en general y previene de lesiones causadas por malas posturas.

Y además:

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Illinois en EE.UU, señala que el ejercicio físico aumenta la capacidad de atención de los estudiantes y por tanto mejora su rendimiento académico. Se descubrió que después de andar durante un rato, los niños rendían mejor en las tareas de discriminación de estímulos

¿Cómo fomentar el deporte en los niños?

1. Si quieres que tu hijo haga ejercicio debes darle ejemplo. El fin de semana es un momento ideal para practicar ejercicio físico en familia. Pueden tomarlo como una rutina y realizar actividades como por ejemplo, un paseo en bicicleta, senderismo, patinaje o nadar en la playa.

2. Es importante buscar actividades físicas que le agraden, de esta manera mantenerse activo y saludable les resultará más fácil.

Puede comprar o adoptar un perro y hacer que el niño se haga responsable de su cuidado, lo que implica sacarlo de paseo todos los días, limpiar los excrementos del animal, ponerle agua y comida diariamente, cepillarlo, etc. Asegúrate de elegir el animal adecuado para tu hogar y tu hijo. Encontrarás más información en el siguiente enlace, “Las mejores razas de perros para las familias con niños”.

3. No es necesario practicar un deporte concreto, solo tienen que mantenerse activos durante al menos una hora al día. Involucrar al niño en algunas tareas del hogar como, cortar el césped, limpiar la piscina, sacar la basura o regar las plantas, puede ayudar a que esté activo.

4. Si el colegio no queda muy lejos puede ir caminando o en bicicleta. Es una manera de que haga ejercicio físico diariamente.

5. Cuando se reduce el número de horas que pasa delante de la televisión, videojuegos u ordenador, aumenta su actividad física. Es importante tener un horario para estas actividades y no se recomienda que estén frente al televisor u otro dispositivo electrónico más de 2 horas al día.

3.3. Beber mucha agua

Beber agua es necesario para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos del cuerpo. El agua debe ser la bebida principal de toda la familia en cada comida.

El cuerpo del niño está compuesto en un 80% de agua y el de un adulto en un 65%. Por tanto, los niños requieren una ingesta de líquidos mayor.

Por lo general, durante los primeros meses de vida y durante la lactancia, los bebés no necesitan beber agua, salvo cuando hace mucho calor o tienen diarrea o fiebre. Pero a medida que los niños van creciendo se debe ir aumentando la ingesta de agua.

Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), las necesidades de agua diaria para bebés y niños pequeños son las siguientes:

Bebés de 6 a 12 meses: 800-1000 ml

Niños de 1 a 2 años: 1100-1200 ml

Niños de 2 a 3 años: 1300 ml

Niños de 4-8 años: 1600 ml

**Estas cantidades hacen referencia a la cantidad de líquido total que debe ingerir el bebé o el niño, teniendo en cuenta también aquella que se consume en los zumos, caldos, batidos, etc.*

En el caso de los niños de entre 11 y 18 años, la ingesta de agua debe ser de 2 litros diarios (de 6 a 8 vasos)(12).

¿Cómo hacer que el niño tome agua?

Por lo general, a los niños les cuesta mucho beber agua y solo la solicitan cuando tienen sed. Es importante, que adquieran el hábito de beber agua desde muy pequeños incluso cuando no tengan sed.

Algunos consejos:

1. Ofrécele un vaso de agua todas las mañanas antes del desayuno y después de cada comida.

2. Los niños imitan a sus padres, debes darle buen ejemplo y beber agua a lo largo del día.

3. Coloca botellas de agua en zonas accesibles como la mesa donde estudia, sala de televisión o comedor. Es recomendable que lleve una botella de agua en su mochila cuando va al colegio o realiza otra actividad.

4. En las comidas, coloca una jarra con agua en la mesa y evita los refrescos y zumos azucarados.

5. Los zumos de frutas son una buena opción para aumentar la ingesta de agua, pero no se debe abusar, ya que también contienen mucha azúcar. Se pueden servir rebajados con agua, pero es preferible que beban agua.

6. Los niños pueden preferir las aguas con sabores.

7. Puedes utilizar un vaso o botella llamativa para que el niño beba agua. Los que tienen dibujos de su película o serie favorita funcionan muy bien con los más pequeños.

8. Cuando el niño va a salir a jugar al jardín o al parque ofrécele siempre un vaso de agua antes y después de que realice la actividad. Esto le mantendrá hidratado mientras juega.

3.4. Jugar más y ver menos televisión

Los niños deben permanecer activos y evitar pasar muchas horas delante de la televisión u ordenador. Si es necesario se deben poner horarios y el tiempo total no debe exceder de las dos horas diarias.

Según la Clínica Mayo, los niños que ven la televisión durante muchas horas tienen un mayor riesgo de sufrir algunas complicaciones, entre las que se incluyen:

- Bajo rendimiento escolar.
- Problemas de conducta, incluyendo problemas emocionales, sociales y trastornos de atención.
- Obesidad o sobrepeso.

- Sueño irregular.
- Menos tiempo para jugar.

Los niños deben dedicarle más tiempo a jugar y menos a ver la televisión. Jugar les ayuda a desarrollarse y adquirir nuevas habilidades. El juego además, mejora sus capacidades cognitivas y relaciones sociales.

Consejos para que los niños vean menos televisión

Los siguientes consejos pueden ayudarte a evitar que el niño lleve una vida sedentaria:

1. Establecer horarios para ver la televisión y jugar a consolas o navegar por internet. El tiempo máximo no debería de exceder las 2 horas. Los horarios deben ser aplicados a toda la familia.

2. No colocar televisores u ordenadores en el dormitorio del menor. Es importante llevar un control del contenido que ven y del tiempo que pasan frente a estos dispositivos.

3. Crear una rutina de tareas del hogar y en familia donde se incluya al niño. Adjudicarle algunas tareas del hogar evitará que esté demasiado tiempo sin hacer nada y viendo la televisión (sacar la basura, pasear al perro, lavar los platos).

4. Proponer actividades con otros niños o inscribir a tu hijo en actividades una o dos extraescolares de su agrado. En la mayoría de los colegios y centros culturales ofrecen actividades como clases de inglés, fútbol, yoga, natación, pintura, danza, etc. Esto los mantendrá activos y fomentarán sus habilidades sociales.

5. Muchos niños echan de menos jugar con sus padres. Juega con tu hijo al menos 30 minutos cada día. Es esencial para el desarrollo y el vínculo afectivo entre ambos.

6. Tener en casa juegos de mesa, pelotas, raquetas, cuerdas u otros objetos y juegos. Hay que tener alternativas a ver la televisión.

7. Cuando la televisión no se esté viendo, tiene que estar apagada. Esto puede desconcentrar a los niños y pueden llegar a ver programas que antes no le interesaban.

3.5. Higiene dental

La higiene dental es uno de los hábitos que se deben inculcar desde que son muy pequeños. Es cierto, que con frecuencia es el más complicado, pero hay que hacerles entender la importancia que tiene cepillar los dientes de forma correcta.

Cuando el niño adquiere el hábito de lavarse los dientes lo incluirá en su rutina diaria y lo hará de forma autónoma el resto de su vida.

Consejos para implantar el hábito de cepillarse los dientes

- Cuando aparecen los primeros dientes se puede comprar un cepillo adecuado para bebés e introducirlo en su boca sin pasta de dientes y humedecido con agua para que se vaya habituando.

- A partir de la año, se puede utilizar un poco de dentífrico diluido en agua y a los dos años, el niño ya es capaz de escupir y podrá lavarse los dientes con la pasta en el cepillo y la ayuda de un adulto.

- Hay que mostrarle cómo hacerlo. El niño intentará imitarte, es importante dejarle hacer aunque después haya que ayudarle para que los dientes queden bien limpios. A partir de los 4-5 años el niño ya se lavará los dientes solo y sin ayuda.

- Deja que el niño se lave los dientes con usted y explícale que debe hacerlo después de comer para eliminar los restos de comida.

3.6. Horas de sueño

Dormir es tan importante como la nutrición en el desarrollo y crecimiento del niño. Es esencial establecer unos horarios para ir a la cama.

Hay que tener en cuenta que los niños son diferentes y puede que algunos no necesiten tantas horas de sueño.

Las horas de sueño también varían con la edad del niño

- Niños de 1-2 años: duermen entre 10 y 12 horas durante la noche y unas 3 horas por el día (siesta).
- Niños de 3-6 años: duermen unas 10 horas por la noche y suelen suprimir las siestas durante el día.

¿Cómo hacer que los niños duerman bien?

Crear una rutina antes de irse a la cama funciona con los más pequeños de la casa. De forma que ellos ya saben que pronto llegará la hora de dormir. Es importante que vayan a la cama a la misma hora cada día y puedes empezar el ritual con un baño relajante, la cena, un cuento y finalmente, dormir.

Antes de ir a dormir evitar actividades que le estimulen, como jugar con la consola o alguna actividad física. El dormitorio debe ser un lugar tranquilo sin ruido ni demasiada luz. En el caso de que el niño tenga miedo a la oscuridad se puede dejar una luz de baja intensidad encendida.

3.7. Manos limpias

Unas manos limpias reducen hasta el 50% el riesgo de contraer enfermedades como resfriados, gripes y otras infecciones

Lavarse las manos de forma correcta con agua y jabón reduce las infecciones respiratorias como la neumonía entre el 21 y 45%. Esta es la primera causa de muerte de niños menores de 5 años y mata a 1,8 millones de niños cada año.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) más de 5.000 niños/as menores mueren diariamente en el mundo como resultado de las enfermedades diarreicas; en parte debido al agua contaminada, a la carencia de instalaciones de saneamiento básico y a prácticas higiénicas deficientes.

Los niños juegan y tocan todo, por eso es necesario enseñarles a lavarse las manos después de jugar, cuando estornudan, antes y después de comer, cuando van al baño o cuando acarician un animal. Incluso desde que son bebés pueden aprender este hábito sólo viendo a sus padres lavarse las manos.

¿Cómo enseñar al niño a lavarse las manos?

- Jugando con el jabón y el agua. Haciendo espuma para que le resulte más divertido y explicándole que todos los gérmenes (suciedad) de sus manos se van en las burbujas.
- Para hacer que el niño frote bien entre sus dedos, uñas, las palmas y la parte superior de las manos, puedes inventarte una canción o cantar una canción que el niño sepa.
- **Enséñale cómo** secarse las manos con una toalla limpia**.**
- **Es importante que el niño adquiera el hábito de lavarse las manos** antes y después de las comidas, después de jugar, estornudar, acariciar a un animal e ir al baño.

Resumiendo

Unos hábitos saludables son indispensables para tener hijos sanos y prevenir de muchas enfermedades. Los niños deben llevar un estilo de vida saludable desde que son pequeños y para ello los padres deben dar ejemplo. Esos hábitos que se intenta enseñar poco a poco se irán convirtiendo en rutinas y es muy probable que sigan con ellas cuando sean adultos. Lo saludable no tiene por qué ser aburrido, puedes ser creativa a la hora de preparar las comidas e invitar a los pequeños de la casa a que cocinen contigo. La actividad física también se puede convertir en un juego cuando se hace en familia o con niños de su misma edad.

4. ACTUACIONES EN NUESTRO CENTRO.

DESAYUNO

El desayuno es la comida más importante del día y, sin embargo, muchas personas prescinden de él o consumen alimentos que no les aportan todo lo que necesitan.
Debemos proponernos desayunar cada día de manera equilibrada para tener un buen nivel de energía a lo largo de la mañana.

En nuestro centro, el C.E.I.P Genaro Rincón de Caleta de Vélez, se lleva haciendo desde bastante tiempo un plan de desayuno en la escuela, donde se le ofrece la posibilidad a los padres de que cada día de la semana el niño/o tome algo diferente, incluyendo por supuesto un día de la fruta que en este curso escolar será los ***Miércoles***. Junto con el desayuno se le aconseja que traiga también líquido para hidratarse, ya sea agua, zumo o batido.
Es por este motivo por el que solicitamos El Plan de Consumo de Frutas en las Escuelas, ya que es un recurso de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes de Andalucía que desarrollan la L.I. Estilos de Vida Saludable, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Comunidad Europea y en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud, con los objetivos de incrementar y consolidar el consumo de estos productos, así como, promover hábitos alimentarios saludables entre los escolares, ya que muchas familias no siempre le pone fruta al alumno en la mochila y pensamos que es un elemento indispensable para una buena dieta, sirviendo este reparto de frutas como ayuda a las familias y algo bastante beneficioso para nuestros alumnos.
.
Hacemos mucho hincapié en que no traigan chuchería ni bollería y concienciamos a los padres que cuando hay un cumpleaños traigan bizcochos, tartas o dulces caseros.

ACTIVIDAD FÍSICA

Para entender mejor este concepto, podemos decir que se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional así como actividad recreativa. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión.

También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte supone también una serie de riesgos para salud. Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga una sobre carga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.

Por todo ello, en nuestro centro es fundamental también y se lleva a cabo dentro del área de E.F, donde cada semana se dispone de dos sesiones para poder desarrollar esa actividad.
El alumnado viene a clase con su bolsa de aseo, ya que después de realizar dicha actividad, tiene que ir al baño a lavarse las manos y asearse.

Por la tarde contamos en el centro con escuelas deportivas donde se ofrece la posibilidad al alumnado de apuntarse y desarrollar juegos y deportes variados.

HIGIENE PERSONAL

El aseo es algo que también tenemos presente, en las primeras reuniones de padres se hace hincapié en que el alumno venga con la ropa adecuada para realizar la materia que le corresponde, así como con la ropa , uña, dientes y pelo limpios.

Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

En el área de naturales se le explica al alumnado cuales son los principales hábitos de higiene personal y su importancia:

1. **La ducha es la mejor forma de aseo**

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

Cuidado con los piojos

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo, pero a medida que crecemos es menos frecuente que tengamos piojos. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan mucho tiempo juntos.

2. **El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes**

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

3. **El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones**

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.
Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

4. **La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración**

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que

sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

5. La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago).

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

6. La higiene de la boca evita diversas enfermedades

El mal aliento así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

7. La higiene de los oídos facilita la buena escucha

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.

PROYECTO SOBRE EMOCIONES.

PROYECTO EMOCIONARIO MUSICAL

La educación emocional debería ser obligatoria en todos los centros educativos, porque los alumnos emocionalmente inteligentes gozan y gozarán de un mayor bienestar mental y una personalidad más fuerte y preparada para las posibles adversidades que pueda presentarles la vida en el futuro.

Como lo podemos llevar a la práctica:

Antes de entrar al colegio, se pondrá una audición. Cuando entremos en la clase y siempre al iniciar las sesiones, nos encontraremos con la ilustración de la emoción que se va a trabajar esa semana. No se dirá nada, no se darán más pistas. Esto genera expectación y curiosidad en los niños.

1ª SESIÓN

VOLVEMOS A ESCUCHAR LA PIEZA SELECCIONADA. En silencio, con los ojos cerrados, sintiendo lo que la música quiere transmitir, escuchando en nuestro interior las emociones que la música despierta en nosotros.

Después de la audición, se dejará un minuto de silencio para poner las ideas en orden, para pensar en cómo nos hemos sentido, para relacionar lo que la música e ilustración tienen en común, para intentar deducir cuál es la emoción que se va a trabajar. (Rutina de pensamiento)

2ª SESIÓN

VOLVEMOS A ESCUCHAR LA PIEZA SELECCIONADA. A continuación, se pedirá a los alumnos que vuelvan a observar la ilustración y que cuenten en voz alta la situación que han imaginado o descrito en su rutina de pensamiento. Esto genera el primer debate.

¿Cómo ayudar a los alumnos a explorar las imágenes? Con el siguiente documento adjunto.

También, podemos elaborar una historia a partir de la ilustración y que nos va a ayudar a asociar una o varias emociones o leer y analizar el texto de la emoción.

3ª SESIÓN

Una vez que tengamos una hipótesis sobre la historia que envuelve a la ilustración, pasaremos a un segundo debate sobre qué emociones ha despertado en nosotros la audición de la pieza musical. Las anotamos todas en la pizarra digital o pizarra normal, podemos utilizar también la aplicación stormboard. A continuación, buscaremos la relación entre las sensaciones despertadas por la música y la historia que hemos imaginado a partir de la ilustración, hasta que todo vaya cogiendo sentido.

Llegados a este punto, los alumnos ya estarán preparados para poner nombre a la emoción. Se pondrán en común todas las propuestas y se comprobará que muchos alumnos apuntan a la misma emoción o a emociones muy afines. (Puesta en común)

Finalizaremos con un resumen de todo lo que hemos trabajado durante las sesiones.

4ª SESIÓN

PROPUESTAS

- Podemos realizar un mural en papel continuo sobre las emociones titulado: CAPTURANDO EMOCIONES, donde pongan fotos que encuentren en revistas, periódicos, etc. en la que esté presente esa emoción.

- El Frasco de la calma.

- Pintura o escultura relacionada con la emoción.

- Podrán ponerse en grupo y cada grupo dibujará la emoción a la que ya hemos puesto nombre.

- Con globos y arroz, realizar caras que representen las emociones.

- Crear una ruleta donde cada semana se pongan las emociones conforme vayan saliendo.

- Trabajo cooperativo: Cuentos de cine emocionales. Con ella busco su autonomía y que sean capaces de organizarse como grupo. Con todas las actividades que deben realizar trabajamos la mayoría de las Funciones Ejecutivas y el trabajo colaborativo.

1º- Deben seleccionar los personajes: cada niño aporta uno.

2º- Pensar en un título: cada alumno inventa uno también.

3º- Votan el que más les gusta.

4º- Se reparte el orden para contar y elaborar el dibujo. Deben continuar donde se quedó su compañero.

5º- Cada niño escribe su parte y dibuja su trozo.

6º- Se graba y se monta el "Cuento de Cine"

5ª SESIÓN

Resumen de todas la sesiones anteriores.

PIEZAS MUSICALES

TERNURA: Traumerei. Escenas de niños op. 15 nº 7 (Robert Schumann)

AMOR: Liebestraum nº3 Lab Mayor, Sueño de amor (Franz Liszt)

ODIO: Danza de los caballeros (Sergei Prokofiev)

IRA: Fantasía y fuga sobre el nombre de Bach (Franz Liszt)

IRRITACIÓN: El vuelo del moscardón (Nicolai Rimsky-Korsakov)

TENSIÓN: Música de tensión tipo Hollywood (Ricardo Carrasco)

ALIVIO: La mañana de Peer Gynt op.23 (Edvard Grieg)

SERENIDAD: Le Nouvel Arc- En- Ciel (Michel Pépé)

FELICIDAD: Make it shine (Sophonic media)

ALEGRÍA: Payday (Jason Farnham)

TRISTEZA: Movimiento del concierto para piano nº 5 (Ludwing van Beethoven)

COMPASIÓN: Harmonías poéticas y religiosas nº3, Bendición de Dios en la soledad (Franz Liszt).

REMORDIMIENTO: Sinfonía nº 3 op. 36 de las lamentaciones (Henryk Górecki)

CULPA: Estudio op. 33 nº 9 (Sergei Rachmaninov).

VERGÜENZA: Preludio op. 28 nº10 (Frederic Chopin)

INSEGURIDAD: Preludio op. 28 nº2 (Frederic Chopin)

TIMIDEZ: Gnossiene nº 1 (Erik Satie)

CONFUSIÓN: Vingt Regards- II Regard de l´étoile (Olivier Messiaen)

MIEDO: Scary horror music.

ASOMBRO: Preludio op. 28 nº 3 (Frederic Chopin)

ASCO: Preludio op. 28 nº 18 (Frederic Chopin)

HOSTILIDAD: La consagración de la primavera (Igor Stravinsky)

ACEPTACIÓN: Suite nº3 en Re Mayor, 2n movimiento "Air on a G string (Johann Sebastian Bach)

INCOMPRENSIÓN: Años de peregrinaje- II Italia – 2. El pensador (Franz Liszt)

DESAMPARO: Adagio en solm (Tomaso Albinoni)

SOLEDAD: Sonata para piano nº 14 "Claro de Luna" 1º movimiento (Ludwing van Beethoven)

NOSTALGIA: Sincerely Abbey (Semaj the Poet)

MELANCOLÍA: Mehmet Cemal Yesilcay)

ABURRIMIENTO: Vingt Regards – I. Regard du Pére (Olivier Messiaen)

ILUSIÓN: Sentimental (Kenny G)

ENTUSIAMO: Locally Sourced (Jason Farnham)

EUFORIA: 3º movimiento del concierto para piano nº5 (Ludwing van Beethoven)

DESALIENTO: B.S.O. La lista de Schindler (John Williams)

DECEPCIÓN: Preludio op. 28 nº 20 (Frederic Chopin)

FRUSTRACIÓN: A los cipreses de la vila del Este II. Años de Peregrinaje (Franz Liszt)

ADMIRACIÓN: Rapsodia sobre un tema de Paganini, variación 18 (Sergei Rachmaninov)

CELOS Y ENVIDIA: 4 Estaciones- Verano- Presto (Antonio Vivaldi)

DESEO: Suggestion diabolique op. 4 nº 4 (Sergei Prokofiev)

SATISFACCIÓN: Preludio op. 28 nº 19 (Frederic Chopin)

ORGULLO : Fragmento de la Marcha nº 1 Pompa y circunstancia (Edward Elgar)

PLACER: Estudio op. 25 nº 1 (Frederic Chopin)

GRATITUD: Meditación de Thais (Jules Massenet)

PINTURA Y ESCULTURA RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES ANTERIORES

TERNURA: Mujer con gato de Renoir. Escultura: Madre e hijo de Lehmbruck.

AMOR: El beso de Klimt. Escultura: Psique reanimada por el beso del amor de Canova.

ODIO: Autorretrato de 1912 por Otto Dix. Escultura: Monumento al Ángel Caído de Beliver.

IRA: Duelo a garrotazos o La riña de Goya. Escultura: Sayón de la Caída de Salzillo.

IRRITACIÓN: La expulsión de los mercaderes del templo de El Greco. Escultura: Los burgueses de Calais de Rodin.

TENSIÓN: La balsa de la medusa. Escultura: La hipoteca de Miguel Ángel González.

SERENIDAD: Almendro en flor de Van Gogh, Puente japonés de Monet, Gioconda de Leonardo Da Vinci. Escultura: Odalisca de James Pradier.

FELICIDAD: Niños corriendo por la playa de Sorolla. Escultura: The first generation de Chong Fah Cheong.

ALEGRÍA: La gallina ciega de Goya. Escultura: El ángel de la sonrisa. Catedral de Reims, Francia.

TRISTEZA: Hopeless de Roy Linchtenstein. Escultura: Desconsuelo de Josep Llimona.

COMPASIÓN: Pobres gentes de André Collin.

CULPA: El remordimiento de Orestes de Willian Adolphe Bouguereau. Escultura: Caín por Giovanni Dupré.

VERGÜENZA: El compromiso del mayor de Pável Fedótov. Escultura: El relieve romántico de Adán y Eva.

INSEGURIDAD: La persistencia de la memoria de Salvador Dalí. Escultura: Carmen de Alexander Calder.

TIMIDEZ: Norman Rockwell: Girk at Mirror. Escultura: La Frileuse de Jean Antoine Houdon.

CONFUSIÓN: Vingt Regards- II Regard de l´étoile (Olivier Messiaen)

MIEDO: El grito de Edvard Munch. Escultura: Quimeras de Notre Dame de París.

ASCO: Sin esperanza de Frida Khalo. Escultura: La fuente de Marcel Duchamp.

HOSTILIDAD: La consagración de la primavera (Igor Stravinsky)

ACEPTACIÓN: Jugando al látigo de Winslow Homer. Escultura: Los tetrarcas de la Catedral de San Marcos en Venecia.

SOLEDAD: El caminante sobre el mar de nubes de Caspar David Friedrich. Escultura: La sirenita de Edvard Eriksen.

NOSTALGIA: Muchacha en la ventana de Salvador Dalí. Escultura: La nostalgia de Ramiz Barquet.

MELANCOLÍA: Melancolía de Alberto Durero. Escultura: El pensador de Auguste Rodin.

ABURRIMIENTO: Domingo aburrido de Bror Julius Olsson. Escultura: En la cama de Ron Mueck.

ILUSIÓN: Los jugadores de fútbol de Henri Rousseau. Escultura: El cáncer… hay esperanza de Víctor Salmones.

EUFORIA: Cuadro con arquero. Escultura: Equilibrista, Dubái.

DECEPCIÓN: Te Faaturuma de Paul Gauguin. Escultura: El hombre que camina de Alberto Giacometti.

FRUSTRACIÓN: Escaleras arriba y escaleras debajo de Escher. Escultura: Apolo y Dafne, Bernini.

ADMIRACIÓN: El retrato del rey Luis XIV. Escultura: La gran Esfinge de Guiza.

CELOS Y ENVIDIA: El Bosco (Mesa de Pecados, la envidia). Escultura: Las chismosas.

SATISFACCIÓN: El pequeño violinista de Jan Steen. Escultura: Equilibrio de Vanessa Pooley.

ORGULLO : El cocinero o La cocina de Alejandro de Loarte. Escultura: La columna de Nelson situado en Trafalgar.

GRATITUD: El nacimiento de Venus de Botticelli. Escultura: Plegaria de la India Tehuelche de Nicolás Bardas.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA. COCINA

Este curso, se ha ofertado en las actividades complementarias que se hacen en horario de tarde, un taller de cocina, donde aprenderán a realizar comidas sanas y saludables para el alumnado.

ACCIONES SEMANA POR EL CLIMA.

En la semana del 23 al 26 de Septiembre, realizaremos actividades encaminadas a la concienciación de la humanidad por el clima y serán las siguientes:

EDUCACIÓN VIAL.

Durante la semana del 7 al 11 de octubre el alumnado de 2º, 4º y 6º de primaria, va a recibir unas charlas teóricas sobre Educación Vial impartidas por una agente de la policía local encargada de dicha actividad en el municipio axárquico.

En estas charlas, se tratarán aspectos diversos sobre este tema, siendo de dos sesiones de una hora de duración para los alumnos de segundo curso y tres sesiones de una hora de duración para el alumnado de cuarto y sexto de primaria.

Las clases prácticas serán los días 14 y 15 de Octubre, y para ello el alumnado deberá traer una bicicleta o un patinete.

Se dibujará un circuito en el patio del colegio y ya se quedará ahí pintado de forma permanente, pudiendo utilizarse por los tutores o maestros de E.F durante todo el curso.

PASOS POR LA PAZ

El domingo 2 de febrero, el colegio Genaro Rincón junto con el club running de playa de Torre del Mar, realizará una marcha solidaria por el paseo marítimo de Torre del Mar y Caleta de Vélez y el dinero recaudado con dicha marcha se destinará a las asociaciones ADAPA y AVOI.

Dicha marcha culminará con una gran paella en el puerto de Caleta de Vélez donde podrán participar todas aquellas personas que quieran.

PLAN DE ACCIDENTES

También en nuestro centro llevamos a cabo un plan de accidentes para toda la comunidad educativa que pensamos puede estar relacionado con este tema que estamos tratando

Las líneas básicas de actuación a seguir por parte de todo el personal adscrito al Centro en caso de accidentes son las siguientes:

- Cuando algún alumno sufra un accidente en el colegio el maestro/a que más cerca se encuentre lo atenderá, valorará la gravedad y aplicará la primera cura si lo estima oportuno.
- Si se aprecia que el accidente reviste el más mínimo peligro para el alumno (golpes en la cabeza, heridas abiertas...) se llamará a los padres y madres para que valoren ellos la pertinencia de llevarlos a donde puedan prestarle asistencia médica.
- En el supuesto de que no sean localizados y la atención médica fuera inmediata, se gestionará el transporte (taxi o ambulancia, dependiendo de la gravedad) al centro sanitario correspondiente, acompañado por el profesor/a con quien suceda el accidente. Los padres/madres, tutores/as legales, deberán personarse lo antes posible, portando la documentación adecuada y facilitando la información precisa.
- Si se aprecia gravedad o riesgo inminente (hemorragia, mareo, fractura...) se trasladará al alumno inmediatamente al Centro de Salud, en un coche particular de un miembro del Equipo Directivo, acompañado del tutor/a del alumno/a o del especialista donde se haya producido el accidente, avisando a los padres y madres para que también acudan a dicho centro.
- En caso de accidente que pueda ser de cierta importancia y requiera la inmovilización del alumno/a, se avisará inmediatamente a los servicios de urgencia, (112).
- Si se tratara de un golpe en espalda, cuello, cabeza... con pérdida de conciencia y/o quedara postrado el alumno, no se le tocará ni moverá de su posición para evitar agravar la posible lesión. Se le arropará y se llamará inmediatamente a urgencias para que venga asistencia médica especializada. Se alejará al resto del alumnado del sitio.

Es obligación de los padres y madres procurar el cuidado y atención necesarios cuando su hijo está enfermo, no teniendo justificación en ningún caso el hecho de enviar un niño enfermo a clase.

El Centro comunicará a los Servicios Sociales del Ayuntamiento tal circunstancia si los padres y madres dan muestras de dejación en su obligación de procurar a sus hijos la atención sanitaria necesaria.

A principios de cada curso se pedirá a las familias comuniquen al tutor/a las incidencias médicas de importancia y se elaborará una relación de alumnos/as con problemas puntuales conocidos y notificados.

Cuando algún alumno se pone enfermo en clase, el maestro/a enviará aviso a la familia para que venga a hacerse cargo de él, salvo que se presente un cuadro que pueda indicar gravedad, en cuyo caso se actuará de la misma forma que queda descrita en los apartados anteriores.

Como norma general, los maestro/as no proporcionarán a los alumnos medicación alguna. Cuando por enfermedad crónica, o por otros motivos, algún alumno necesite cuidados médicos o administración de algún medicamento durante el periodo lectivo se actuará como sigue:

- Los padres y madres lo solicitarán por escrito a la Dirección del Centro, acompañando la petición de justificante médico donde se especifique exactamente qué se requiere, los motivos y la periodicidad.
- Si se trata de acto médico cualificado, la Dirección solicitará al Distrito Sanitario la realización del mismo por personal sanitario cualificado. En tal caso no podrá el maestro/a realizar intervención alguna.
- Si se trata de una actuación para la que no se requiere preparación sanitaria específica, podrá realizarla el maestro/a o persona del Centro a quien se designe, siempre que se cumplan las siguientes condiciones: Que en el escrito de solicitud los padres y madres hagan constar fehacientemente que eximen al personal y al Centro de cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de la intervención o administración del medicamento que se solicita. Que los servicios jurídicos y/o equipo médico de la Delegación Provincial de Educación expresen por escrito que la actuación solicitada no supone riesgo alguno para la salud del alumno o que el riesgo que entraña es menor que el que se correría por no hacerlo. Que, en su caso, los servicios médicos de la Delegación Provincial de Educación asesoren y enseñen al personal del Centro como realizar la intervención solicitada.
- El ciclo de Educación Infantil no administrará ningún medicamento a los alumnos/as, cuando algún niño/a necesite cuidados médicos o tomar algún medicamento dentro del horario escolar. Será la madre/padre o tutor el encargado de venir al centro y realizar esa labor. Salvo en caso de emergencia , que se actuará igualmente que en los demás casos.

Procedimiento de actuación en problemas médicos. Cuando algún alumno/a o alumna necesite medicación de forma continuada se actuará siguiendo el siguiente protocolo:

Durante el periodo de matriculación, los padres/madres o tutores/as de los/as alumnos/as nuevos/as rellenarán una ficha dentro del programa de acogida del Centro en donde se recoge si el alumno/a padece alguna enfermedad que suponga el tener que administrar en el Centro algún medicamento. Además, si lo estiman oportuno, podrán aportar cualquier otra información médica que consideren de interés para el profesorado.

Actuaciones Secretaría

La Administración del Centro pasará dicha información al expediente académico personal de cada alumno/a y al tutor.
El/la Secretario/a del Centro, al finalizar dicho periodo de matriculación, elaborará un listado con la relación de alumnos/as y datos más relevantes aportados por los padres/madres o tutores/as legales que trasladará a la Jefatura de Estudios.
Así mismo, también elaborará un listado con todos los teléfonos de urgencias médicas de la localidad que hará público distribuyéndolo por la Sala de Profesores y tutorías.
Será labor también del Secretario/a eliminar la información aportada por los padres/madres o tutores/as legales una vez finalizado el periodo de escolarización del alumno/a en el Centro.

La Jefatura de Estudios hará público dicho listado en la Sala de Profesores.

Actuaciones Jefatura de Estudios

Al comienzo de cada curso escolar, en el Claustro que se celebre, informará al conjunto de los profesores/as de la relación de alumnos/as y las características fundamentales de la problemática alegada por los padres/madres o tutores/as legales.

Será labor también de la Jefatura de Estudios informar en privado al profesor/a tutor/a correspondiente de cada alumno con todos los datos aportados por los padres/madres o tutores/as legales.

Actuación Departamento de Orientación

Al principio de curso el/la Orientador/a del E.O.E. solicitará una información más profesional sobre actuaciones en cada caso.
Dicha información la trasladará a los tutores/as y Equipos Educativos correspondientes.

Actuación Dirección

El/la Director/a del Centro se entrevistará a principio de curso con los padres/madres o tutores/as legales que hayan solicitado la colaboración del profesorado para la administración de medicamentos o una especial atención por problemas médicos de sus hijos.

Informará y solicitará a los padres/madres o tutores/as legales la documentación necesaria (Documento de consentimiento e informe médico) según el informe 463/97

Así mismo, el Director del Centro será el receptor y custodio de la oportuna medicación informando con claridad de su localización (Botiquín del Centro, frigorífico) u otro lugar en secretaría o dirección de fácil acceso.
Este protocolo, también se aplicará de cualquier manera y con el mismo procedimiento a cualquier alumno/a que se encuentre con esta problemática una vez finalizados los plazos ordinarios de matriculación.

Protocolo de actuación en caso de crisis convulsivas.

En el caso de que los padres y madres soliciten al tutor/a la administración de medicación anticonvulsivante:

- Se exigirá a la familia la presentación del informe del pediatra o neurólogo/a donde se especifique el diagnóstico y prescripción de medicamento en caso de crisis. Este informe deberá incluir el nombre del medicamento, presentación, vía de administración, dosis y cualquier información que pueda ser de interés sobre el paciente (posibles interacciones medicamentosas).

- La Dirección del centro recabará el asesoramiento del médico del EOE a la persona encargada de la administración del medicamento, a la que se le informará e instruirá sobre el manejo de esta medicación y técnica de administración.

- La persona responsable del alumno/a en el Centro,(tutor/a o maestro que en ese momento se encuentre con el alumno , en caso de ausencia del mismo) prestará los primeros auxilios en caso de presentarse una crisis epiléptica, según las instrucciones recibidas (deber de socorro y auxilio que obliga a todo ciudadano).

- Los padres y madres deberán firmar un documento de consentimiento informado en el que se solicita y autoriza la administración del medicamento por parte del personal docente.

En nuestro centro se han organizado y se organizarán charlas sobre un plan de actuación en caso de parada cardio-respiratoria, (uso del DEA) hemofilia, ataques epilépticos, diabéticos etc…para que el profesorado esté preparado en caso de urgencias.

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN (16 DE OCTUBRE)

Cada vez es más necesario que los centros educativos se impliquen en la educación nutricional de los escolares, ya que es en las aulas donde pasan la mayor parte de su jornada y donde aprenden los hábitos que luego repetirán de adultos, es por ello, por lo que proponemos que con motivo del día de la alimentación (16 de octubre) y como participantes en el programa *"Hábitos de vida saludable",* en la que está inmerso nuestro centro, celebremos un desayuno en nuestras aulas a base de fruta, zumos, yogures, pan y todos aquellos alimentos que a sean saludables, eliminando todo tipo de bollería, chucherías y demás alimentos que puedan resultar perjudiciales para nuestra salud.

También proponemos, que justo después del desayuno, todos los alumn@s del centro rellenen la siguiente ficha y luego se analice en clase, comentando un poco la importancia que tiene una buena alimentación para tener una vida productiva y sana

¿Qué sueles desayunar?_____

¿Qué has desayunado hoy?_____

¿Qué diferencia hay entre un desayuno y otro?_____

¿Cuál te parece más sano?_____

¿Por qué?_____

Escribe el nombre de 5 o 10 alimentos que te parezcan saludables:_____

_____

_____

_____

Escribe el nombre de 5 o 10 alimentos que te parezcan nocivos para la salud: _____

_____

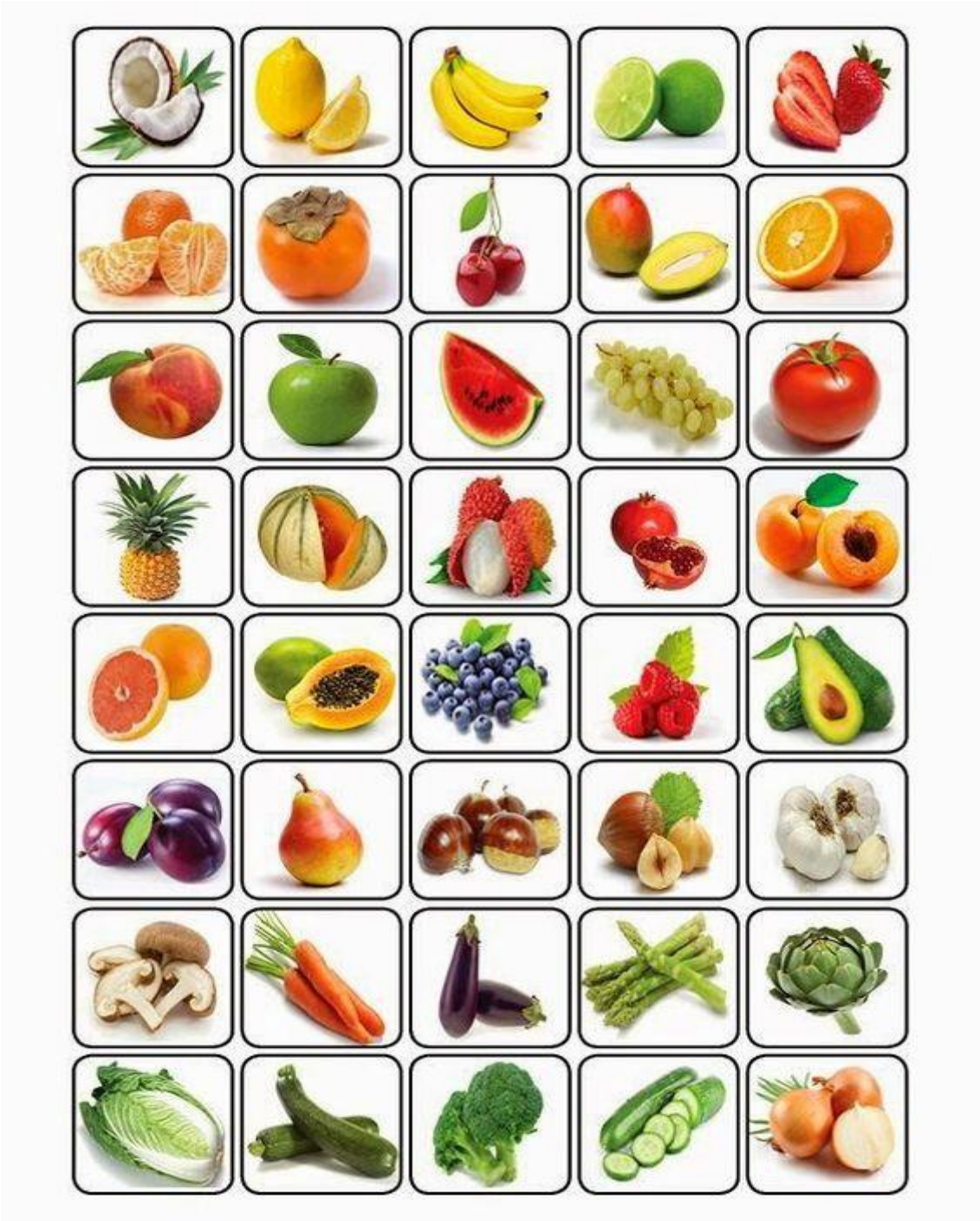
_____

_____

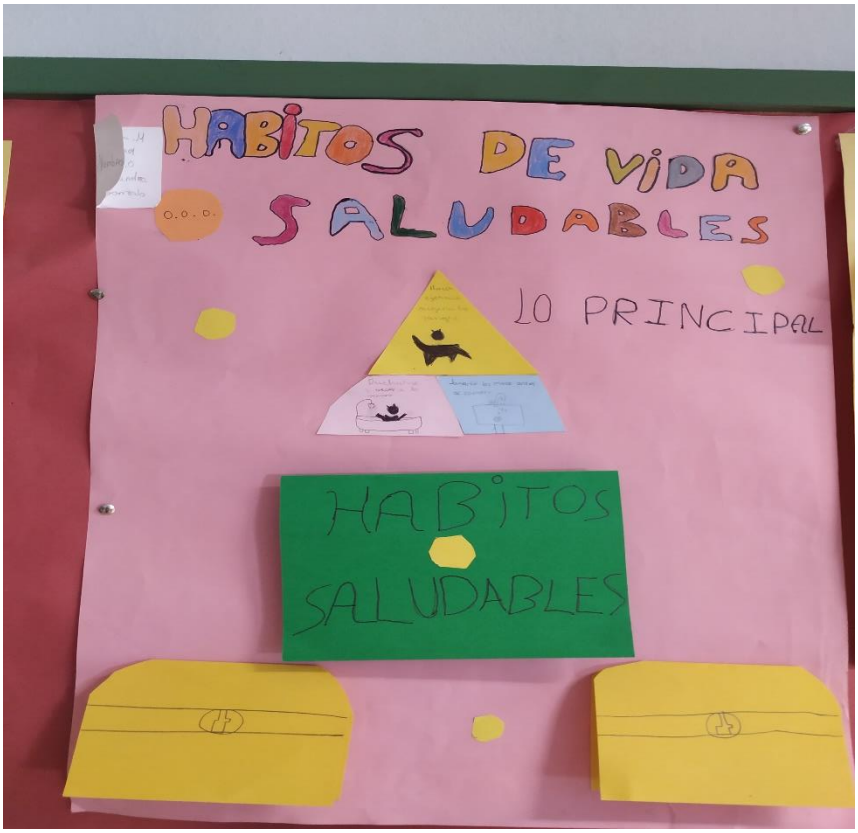
Cuando se termine la actividad, el grupo que quiera, podrá salir al patio y darle varias vueltas a la pista o hacer algún tipo de ejercicio físico (o dentro o fuera del aula) para relacionar también la alimentación sana con el deporte y la calidad de vida.

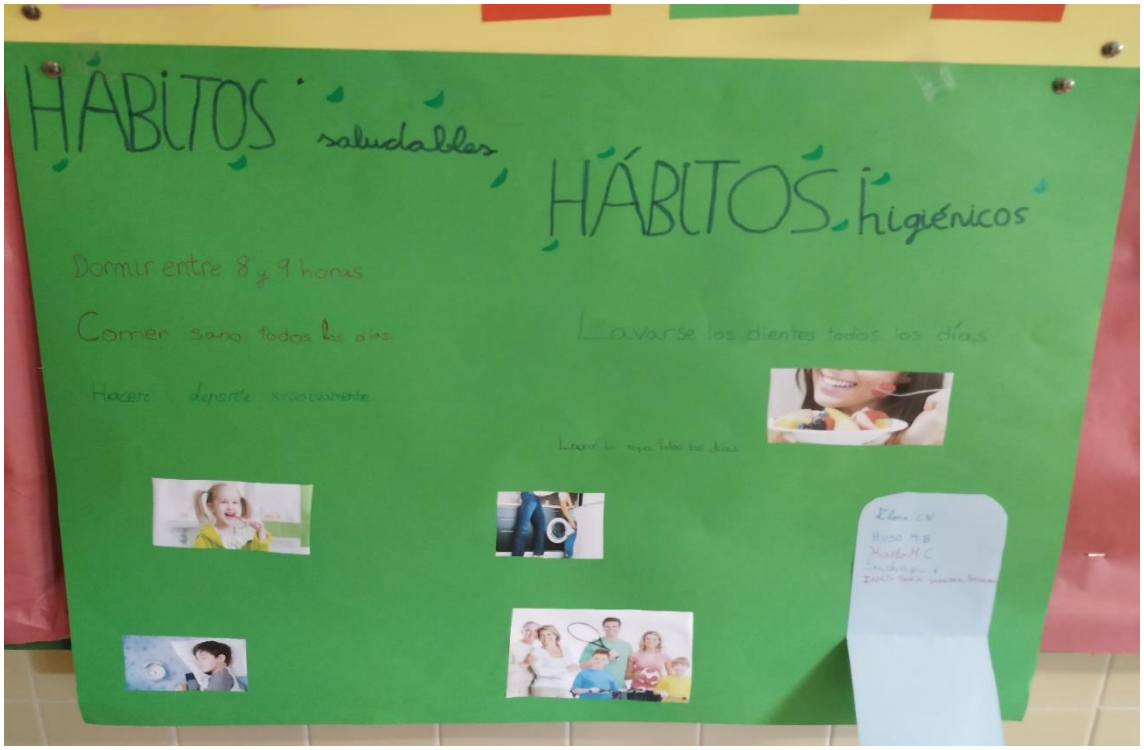
Otra actividad que podemos hacer es el memory de la fruta, para ello, dispondremos de tarjetas similares a las siguientes y el alumnado tendrá que buscar su pareja.

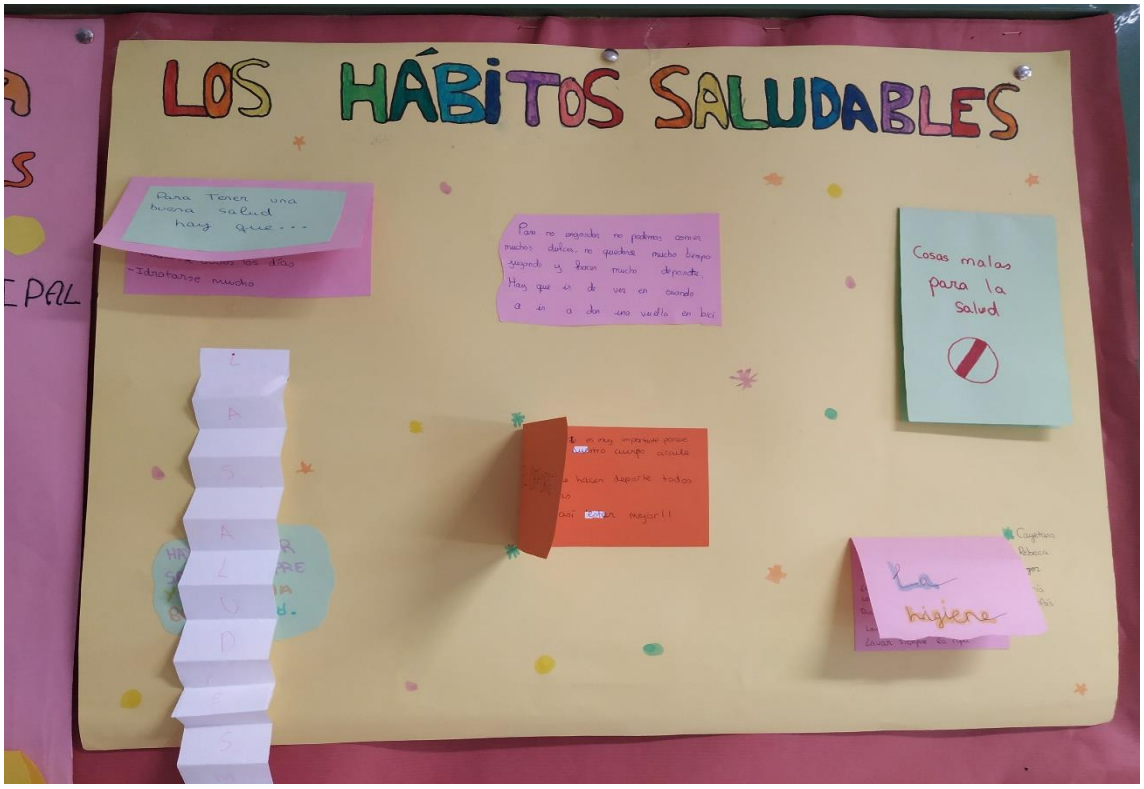
De este juego hay bastantes variantes, pudiendo elaborar platos de comida con cada uno de las frutas que se muestran, dibujar la que más le guste, indicar sus propiedades y características…..



También se pueden realizar murales sobre buenos hábitos de vida saludable.







CREACIÓN DEL HUERTO ESCOLAR.

Este curso pondremos en marcha el huerto escolar de nuestro centro.
La semana pasada vinieron operarios del ayuntamiento a arar la tierra y a estudiar las posibilidades del huerto, se hará el riego por goteo, se harán surcos en la tierra y se preparará para poder comenzar a plantar semillas.

5. DECÁLOGO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Para terminar, proponemos un decálogo básico para que el niño/a lleve una vida sana y saludable.

Para terminar, me gustaría mencionar una cita de un japonés:

Yukichi Chuganji "el hombre más viejo del mundo" poco antes de fallecer con 114 años dijo:

- "¿el secreto de mi longevidad?: muy fácil: comer ligero."

Coordinadora. Belén Cano Gámez