



PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

CRECIENDO EN SALUD



PLAN DE ACTUACIÓN

El desarrollo del Programa lo hemos orientado tanto a aspectos propios del área preventiva, en hábitos socio-sanitarios adecuados según las recomendaciones sanitarias, a los aspectos emocionales, como a promover un estilo de vida saludable. En todo momento, se pretenderá hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente. Pudiendo desarrollar estos objetivos al contar con el material de apoyo del Programa.

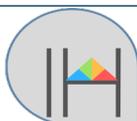
Centro: CEIP Ignacio Halcón

Código: 41002311



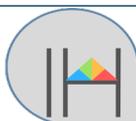
Coordinadora: Inmaculada Sánchez Pérez

Curso 2020-2021



ÍNDICE:		Pág.
1.	ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA 1.1. Características del centro. 1.2. Características del entorno y de las familias. 1.3. Interacción del centro con la comunidad.	2
2.	EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD	6
3.	LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN 3.1. Educación Emocional. 3.2. Estilos de Vida Saludable.	6
4.	BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS 4.1. Educación Emocional 4.2. Estilos de Vida Saludables.	8
5.	ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA	10
6.	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR	12
7.	RECURSOS 7.1. Recursos humanos. 7.2. Recursos materiales. 7.3. Recursos digitales	14
8.	ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO 8.1. Con el alumnado. 8.2. Con el profesorado. 8.3. Con las familias.	16
9.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN	18
10.	SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA	19
11.	ANEXOS	21





1. **A** NÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA

En Andalucía, según datos obtenidos de **Encuesta Nacional de Salud**, dados a conocer en 2017, el porcentaje de habitantes con obesidad se situó en 21%. Por sexos, el porcentaje de mujeres obesas es del 19,54% comparado con un 22,5% de hombres.

Por su parte, el porcentaje de menores de 18 años con obesidad alcanzó al 12,48% de en 2017, siendo del 21% en Andalucía y el 17,43 en España. **Fuente:** Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, www.epdata.es

La prevalencia de obesidad en niños y adolescentes españoles ha ido en aumento en las últimas décadas hasta estabilizarse en los últimos años, en valores en torno al 18% en niños de 7 y 8 años, según la última encuesta del estudio **ALADINO** (Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España). La lucha contra esta epidemia requiere una actuación múltiple, dirigida a modificar los estilos de vida, hábitos alimentarios, de actividad física y de inactividad y a orientar la educación sanitaria. La actividad física es uno de los determinantes fundamentales en la regulación del equilibrio energético y en la prevención de enfermedades crónicas desde tempranas edades.

En definitiva, vivimos en una sociedad en la que hay una alta presión de la publicidad para el consumo de alimentos hipercalóricos y una oferta muy competitiva de productos de comida rápida y alimentos precocinados. De ahí la importancia de aconsejar la dedicación de tiempo suficiente a la actividad física global diaria fuera del horario escolar, a la participación en deportes organizados, dedicación de tiempo para juegos al aire libre fuera de la escuela, uso de transporte activo (a pie, en bicicletas, ...) , evitar comportamiento sedentario (mirando la TV, jugando a videos juegos, ...) y transmitir el apoyo de la familia y amigos para la adquisición de un comportamiento activo físicamente.

Este curso, cobra especial importancia incluir líneas de actuación sobre la promoción de la salud, centradas en el autocuidado y la prevención, debido a la situación de pandemia en la que nos encontramos, así como prestar atención especial a la educación emocional, ya que esta situación está afectando a este aspecto de su desarrollo personal.

Por todo lo anteriormente explicado, nos situamos en el momento adecuado y necesario para empezar a desarrollar en nuestro Centro este programa, que esperamos se quede con nosotros por mucho tiempo.

A continuación, expondremos el contexto social donde nos encontramos.



1.1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

Del análisis del contexto de nuestro centro educativo, en sus ámbitos tanto externo como interno, se desprende la realidad del mismo, de modo que sus rasgos y características significativos le confieren una identidad propia, diferenciándolo del resto, a la vez que condicionando su funcionamiento. Dotándolo de rasgos y características significativos, que le confieren una identidad propia y lo diferencian del resto.

El ámbito *externo* se refiere a su entorno y a aquellos indicadores que tengan relevancia para su funcionamiento: participación de las familias, relación con las instituciones locales, etc.

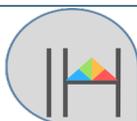
La dimensión *interna* tiene que ver, no sólo con elementos como el tamaño del centro o las características de las instalaciones o de los servicios, sino también con el funcionamiento del personal docente y no docente (coordinación, clima profesional, participación en actividades de formación,...), características del alumnado, análisis de los resultados de su aprendizaje y evaluaciones externas.

Por ello, es necesario que conozcamos la **situación o características del contexto** donde se localiza y situarlo en su realidad social, económica, cultural y laboral en el que se encuentra enmarcado.

Nuestro centro, el CEIP Ignacio Halcón está situado en una barriada cercana al centro de la localidad de Lebrija y, según los datos de la AGAEVE, desde el curso 2014 y 2015 en adelante, el índice socioeconómico y cultural del alumnado es de -0,05, que estimamos cercano al actual, por lo que se encuentra en un nivel medio. Hay que decir que dicho índice evolucionó en los últimos cursos, pues anteriormente era de -0,23, que supone un nivel medio-bajo. Analizando la distribución del alumnado que realizó la P.E.D ese curso, en función de dicho índice, se puede comprobar cómo hay una variación que oscila entre el valor -1,50 y casi +2,0. Esto se puede traducir en que el entorno familiar y social del centro es bastante variado, lo que no es obstáculo para poder desarrollar todo tipo de actividades curriculares, pues las familias están bastante comprometidas con la educación de sus hijos y muestran preocupación por la evolución tanto académica como personal de sus hijos e hijas acudiendo al centro con regularidad. Las familias, en general, ya sea por iniciativa propia o porque se les llame, aportan aquellos materiales que se consideran imprescindibles para poder realizar las actividades escolares en toda su plenitud. Hay que tener en consideración que en los últimos años ha disminuido el porcentaje de alumnado inmigrante en el centro, y que puede decirse que tanto antes como ahora el nivel de integración siempre ha sido bastante alto, con los únicos impedimentos del conocimiento del lenguaje, siendo el colegio el único lugar donde hablan español y la dificultad asociada de cara al acceso al currículo.

El centro se compone de dos edificios, situados uno próximo al otro. En uno de ellos, compartido con el Centro de Profesorado y de Adultos de Lebrija. En el cual, se encuentran en su segunda planta las aulas de cuarto, quinto y sexto curso de Educación Primaria. El otro, anexo





al mismo, es un edificio principal compuesto por: tres aulas de Educación Infantil y el aula de Música (compartida con el aula de informática). En su segunda planta se encuentra: las aulas de primero, segundo y tercero de Primaria, el Aula de Apoyo a la Integración (siendo compartida con la especialista en Audición y Lenguaje cuando se encuentra en el centro), Dirección, Secretaria, la Biblioteca y la sala de profesores. Ambos edificios disponen de un patio de recreo para el descanso, juego y desayuno del alumnado.

Esta circunstancia no incide significativamente en el desarrollo del currículo ni en su organización y funcionamiento.

El centro cuenta con una línea, siendo: tres unidades en Educación Infantil y seis unidades en Educación Primaria, escolarizando a 202 alumnos y alumnas, aproximadamente.

Las relaciones que presenta el alumnado con el profesorado son buenas y existe un importante grado de afecto que se puede palpar diariamente.

Además, se toman medidas para que el nuevo profesorado conozca la dinámica de funcionamiento del centro: reunión de bienvenida, exposición y aportación, por parte del Equipo Directivo, de las normas y dinámicas de funcionamiento del centro, presentación de los documentos de centro, entre otras.

Desde el centro se establecen pautas de actuación común dentro del Proyecto Educativo que permite un trabajo coordinado por parte de todo el profesorado.

Al ser un centro pequeño permite un contacto diario y sistemático de toda la plantilla, lo que facilita la coordinación y el establecimiento de unas relaciones de respeto y cercanía por parte de toda la comunidad educativa.

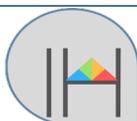
La OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea avalan que es la escuela el medio más efectivo para promover estilos de vida saludable en la población infantil y juvenil, independientemente de factores sociales como la clase social, el género o el nivel educativo de los padres.

1.2. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO Y DE LAS FAMILIAS

La localidad de Lebrija pertenece a la provincia de Sevilla, se encuentra en el entorno de las marismas del Bajo Guadalquivir, situada a unos 70 Km de la capital. Actualmente cuenta con una población cercana a los 30.000 habitantes y su extensión superficial es de 375,20 km², siendo los municipios más cercanos: Las Cabezas de San Juan, Trebujena, Arcos de la Frontera, Jerez de la Frontera y El Cuervo de Sevilla. Limitando con la provincia de Cádiz.

La economía del municipio está basada en un porcentaje a la explotación agrícola, a la mediana y pequeña empresa y al sector servicio.





Nuestro centro está situado en una barriada cercana al centro de la localidad. El índice socioeconómico del alumnado y sus familias es de un nivel medio, aunque, es bastante variado, lo que no es obstáculo para poder desarrollar todo tipo de actividades.

El centro cuenta con una Asociación de Madres y Padres denominada “Molino de Viento”. En ella se encuentran inscritas muchas de las familias del centro.

La relación es de colaboración en la vida del centro, haciendo posible que se lleven a cabo actividades tanto complementarias como extraescolares que, sin su cooperación, sería imposible realizar. En este mismo sentido, cabe mencionar que la implicación de la asociación en la vida del centro es muy alta, manteniendo una cercanía notable con todo lo que en él ocurre, preocupándose por hacer lo más efectiva posible su colaboración, promoviendo la participación de las familias en todas las actividades que se realizan o incluso haciéndose eco de la problemática que pudiera afectar a determinadas familias, siempre desde la perspectiva de la ayuda y la colaboración.

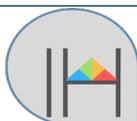
1.3. INTERACCIÓN DEL CENTRO CON LA COMUNIDAD

Respecto a las interacciones que mantiene el centro con otras entidades de la localidad es bastante bueno con las distintas entidades locales, tanto con el ayuntamiento (participación en actividades deportivas), Servicios Sociales (absentismo escolar y familias vulnerables), familias (AMPA), centro adscrito IES El Fontanal.

El centro cuenta con una Asociación de Madres y Padres denominada “Molino de Viento”. En ella se encuentran inscritas muchas de las familias del centro.

La relación es de colaboración en la vida del centro, haciendo posible que se lleven a cabo actividades tanto complementarias como extraescolares que, sin su cooperación, sería imposible realizar. En este mismo sentido, cabe mencionar que la implicación de la asociación en la vida del centro es muy alta, manteniendo una cercanía notable con todo lo que en él ocurre, preocupándose por hacer lo más efectiva posible su colaboración, promoviendo la participación de las familias en todas las actividades que se realizan o incluso haciéndose eco de la problemática que pudiera afectar a determinadas familias, siempre desde la perspectiva de la ayuda y la colaboración.





2. **E**QUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Dentro de este equipo se encuentran:

- Coordinadora del programa.
- Equipo directivo.
- Especialistas de Educación Física.
- Médico y orientadora del EOE.
- Personal sanitario de enlace con el Centro Sanitario de referencia.

3. **L**ÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN

Este programa consta de varias Líneas de Intervención que abarcan las diferentes temáticas de Promoción y Educación para la Salud (PES) desde una perspectiva salutogénica, ofreciendo un marco de trabajo que facilite a los centros el abordaje de las medidas de prevención y promoción de la salud, la higiene y los autocuidados, el uso responsable de las tecnologías, los caminos escolares seguros y/o el bienestar emocional, en contextos de aprendizaje múltiples y diversos.

Cobra especial importancia este curso las medidas y actuaciones relacionadas con el COVID-19, es por ello que tendremos en cuenta muchas de las medidas y actuaciones de varios de nuestros planes y protocolos del centro:

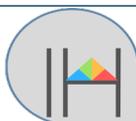
- **PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19**
- **EL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN**
- **EL PLAN DE ACOGIDA DEL ALUMNADO.**

Todas las líneas de actuación se pueden agrupar en dos bloques principales, para los cuales nos planteamos los siguientes objetivos

3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

El objetivo de la educación de los niños y niñas no es únicamente la adquisición de conocimientos académicos, sino que también se debe fomentar que aprendan **sobre sus emociones y cómo gestionarlas de forma inteligente**. La educación emocional tiene una relación directa con la inteligencia emocional, puesto que para que una persona sea emocionalmente inteligente es necesario que haya recibido una educación que se centre en transmitir sensaciones, valores y sentimientos. En las aulas y centros cobra especial importancia fomentar un buen clima de convivencia basado en el respeto y la empatía.





La educación emocional es el eje fundamental de este programa, ya que su finalidad última es la influir en la comunidad educativa, e implantar el cambio y potenciación de hábitos y costumbres que mejoren nuestra calidad de vida y salud. Lo cual forma parte de la inteligencia emocional de la persona, y, en definitiva, sus valores. Si además tenemos en cuenta, las circunstancias especiales de este curso escolar, la atención al aspecto emocional cobra especial relevancia.

La educación emocional tiene como meta el desarrollo de las siguientes competencias:

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

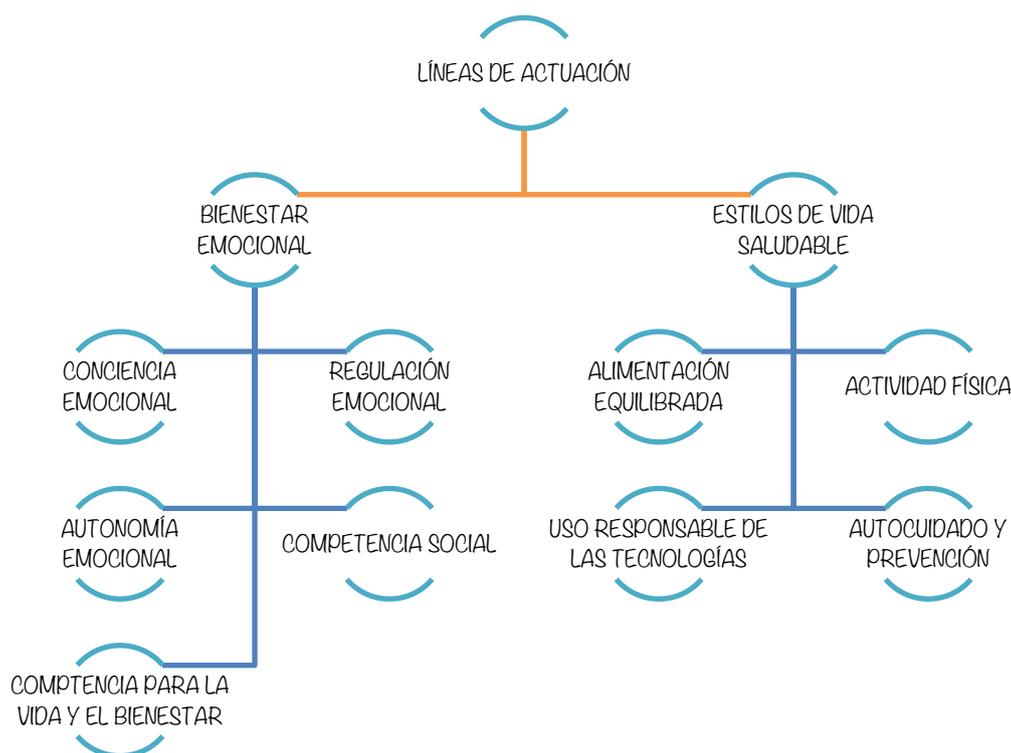
3.2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

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

Tenemos que tener en cuenta que los estilos de vida saludable, no sólo se resumen en la alimentación equilibrada y la actividad física, sino que abarcan otros aspectos de nuestros hábitos y costumbres diarias, entre los que destacamos el uso de las tecnologías y el autocuidado y la prevención. Por otro lado, las circunstancias especiales en las que nos encontramos, en las cuales pasamos muchas horas en casa, hace que tengamos que promover en el alumnado hábitos alejados de la pasividad, la monotonía, la inactividad y el aburrimiento.

De manera esquemática, las líneas de actuación se agrupan en bloques específicos, los cuales podemos observar en el siguiente esquema:





4. **B** LOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Teniendo en cuenta las líneas de actuación anteriormente descritas, nos planteamos los siguientes objetivos específicos para cada bloque temático.

4.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Conciencia Emocional:

- Ser capaces de identificar diferentes tipos de emociones en sí mismos y en los demás.
- Comprender nuestros sentimientos y los de los demás.
- Reconocer y utilizar el vocabulario emocional de forma adecuada.

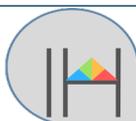
Regulación Emocional:

- Identificar y aceptar la tolerancia a la frustración y regular la impulsividad.
- Ser autónomos en la regulación de la conducta y en el manejo de nuestras emociones.
- Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas con el fin de disminuir el malestar que provocan.

Autonomía Emocional:

- Tener una imagen positiva de sí mismo y de los demás.
- Utilizar expresiones positivas ante todas las situaciones.





- Ser capaz de asumir sus propias emociones.

Competencia Social:

- Incorporar a su repertorio conductas de buenos modales, tales como: gracias, por favor, necesito ayuda,...
- Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás.
- Mostrarse participativo en las interacciones con los demás.

Competencias para la Vida y el Bienestar:

- Identificar cuando se debe pedir ayuda y hacerlo de forma adecuada.
- Asumir la responsabilidad de las propias decisiones.
- Aceptar el derecho y deber de buscar el propio bienestar.

4.2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Alimentación Equilibrada:

- Valorar la importancia de una alimentación saludable y equilibrada basada en el consumo alimentos sanos como las frutas y hortalizas.
- Sensibilizar a las familias sobre el consumo de frutas y verduras y concienciar para la reducción de alimentos elaborados.
- Conocer la relación de la alimentación saludable con el bienestar del organismo.

Actividad Física:

- Potenciar actividades físicas a través del juego.
- Valorar la actividad física como medio para conseguir el bienestar de nuestro cuerpo.
- Utilizar la actividad física como medio para liberar tensiones.

Autocuidado y prevención:

- Promover la salud bucodental, la alimentación no cariogénica y la higiene bucal.
- Potenciar la adquisición de hábitos en relación al sentido vial que están relacionados con la noción espacial, de prudencia y pronta decisión.
- Dotar al alumnado de conocimiento acerca de las normas de prevención de incendios en el centro y medidas de actuación en caso de incendio en el centro.
- Dar a conocer al alumnado los peligros posibles en su hogar para que adquirieran comportamientos adecuados y saludables.
- Dar a conocer al alumnado normas de prevención de la exposición al sol y posibles riesgos en caso de no llevarlos a cabo.
- Promover en el alumnado todas aquellas medidas de autocuidado y prevención de enfermedades, destacando principalmente aquellas incluidas en el Protocolo de prevención COVID-19.



Uso responsable de las tecnologías :

- Promover el uso responsable de las TIC basado en la construcción de un conocimiento significativo y ajustado a la realidad que permita hacer una utilización crítica, racional y reflexiva de las herramientas y la información que proporcionan y su incidencia en el tiempo de ocio (videojuegos, redes sociales...).
- Favorecer estrategias para la prevención de las repercusiones negativas relacionadas con la salud física y psicológica del alumnado por el uso inadecuado de las TIC, con especial atención a los factores de riesgo así como las señales de alarma que indiquen una posible adicción.
- Fomentar en el alumnado el uso seguro y adecuado de la TIC facilitando el conocimiento de las normas básicas fundamentales para su seguridad.

5. **E** ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA

En principio se llevarán a cabo las actividades de formación obligatorias:

- Jornadas iniciales de trabajo.
- Jornadas formativas de asesoramiento.

Además de éstas, se invitará a los docentes a seguir y participar en el Espacio web sobre el programa:

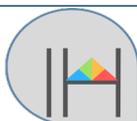
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vidasaludable/creciendoensalud>

El equipo de promoción de la salud, tiene a su disposición la Moodle del programa, dentro de Aula Virtual del Profesorado.

Por otro lado, tenemos a nuestra disposición, dos portales de referencia dentro de la **Consejería de Salud y Familias**, de los cuales obtendremos y difundiremos información a la comunidad educativa:

- <https://www.miguiadesalud.es/es>
- <http://www.ventanafamilias.es/>





Este último es un gran instrumento para las familias en todas las cuestiones que preocupan relacionadas con salud.

Desde la **Jefatura Provincial de Tráfico**, nos ofrecen información, recursos y asesoramiento sobre la Educación Vial:

<http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/infancia/index.shtml>

Y por último no nos olvidamos que podemos recibir apoyo y asesoramiento sobre uso seguro y responsable de las TIC a través de la **Red de Centros Guadalfeo**, en nuestro caso, el Centro de referencia es:

<http://www.guadalinfo.es/web/centro-lebrija-loma-de-overo>

A medida que el programa se ponga en marcha, se irá proporcionando al claustro materiales digitales y curriculares que apoyen las actividades programadas. Teniendo como línea de referencia el **marco teórico del programa**, así como las diferentes **guías formativas** del programa:

- Marco teórico:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/78f4f790-c9ad-4300-a8b6-8c81c550f4fa/Marco%20de%20Referencia%202019%202020>

- Educación emocional:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/00f69ff8-9d93-4f42-82f4-bfc4c5bebe67>

- Estilos de vida saludable:

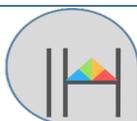
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/76008d63-3553-49d1-8bca-7fdf600b7759>

- Uso adecuado de las Tecnologías:

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/68d5fe11-3da7-484d-abcd-330dbbe031fd>

<https://www.juntadeandalucia.es/temas/tic/menores/educacion.html>





6. **E** ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Las actividades a desarrollar están incluidas de forma transversal en las diferentes áreas del currículum.

CONEXIÓN CON LAS ÁREAS CURRICULARES

En **Educación Primaria**, las líneas de actuación se relacionan de manera más directa con las áreas de Educación Física y Ciencias Sociales y Naturales, sin embargo, los objetivos propuestos en el programa se relacionan directamente con todas las materias. Los objetivos de este programa tienen como meta el desarrollo de las diferentes competencias a desarrollar de nuestro currículum.

ÁREAS	CONTENIDOS
Lengua Castellana y Literatura	<ul style="list-style-type: none"> - Empleo de la lengua oral con distintas finalidades y como forma de comunicación y de expresión personal (sentimientos, emociones...) - Comprensión de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos, informativos y argumentativos. - Comprensión de textos orales según su tipología: narrativos, descriptivos, informativos, instructivos y argumentativos, etc. - Utilización de la información recogida para llevar a cabo diversas actividades en situaciones de aprendizaje individual o colectivo. - Reflexión, debates y argumentación de ideas.
Matemáticas	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento y resolución de problemas extraídos de la vida cotidiana. - Empleo del conocimiento matemático para comprender, valorar y reproducir informaciones y mensajes. - Resolución de situaciones problemáticas abiertas e investigaciones matemáticas sencillas sobre números, cálculos, medidas y geometría (porcentajes, fracciones, decimales, etc).
Ciencias Naturales	<ul style="list-style-type: none"> - El ser humano y la salud - Las enfermedades - Fisiología básica - Clase de alimentos: rueda y pirámide. - Dieta equilibrada - Hábitos de vida saludable
Ciencias Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes. - Educación Vial. - Grupos de la localidad deportivos, recreativos y culturales. - Deberes y derechos de las personas. - Normas de Convivencia. - Sectores de la producción.
Valores cívicos	<ul style="list-style-type: none"> - La convivencia social: la empatía y el respeto. - Cultura de paz. Estrategias para la construcción de la paz. - Tolerancia y libertad.
Cultura y	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización las TIC de modo eficiente y responsable para la búsqueda y





práctica digital	tratamiento de la información. - Uso los medios tecnológicos , en todo el proceso de aprendizaje, tanto en el cálculo como en la búsqueda, tratamiento y representación de informaciones.
Educación Artística	- Elaboración creativa de producciones plásticas relativas a la alimentación y la salud mental y física.
Educación Física	- El cuerpo: imagen y percepción. - Habilidades motrices. - Promoción de actividad física como hábito saludable a lo largo de nuestra vida.
Lenguas extranjeras: inglés y francés	Vocabulario específico sobre: - Alimentación saludable - Deportes y actividad física - Estados de ánimo

En la etapa de **Educación Infantil** se trabajarán de manera globalizada, integrándose en las tres Áreas curriculares de la E. I.

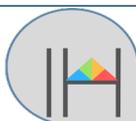
Autonomía e identidad personal	- Reconocimiento e identificación de emociones y sentimientos. - Regulación de la propia conducta. -Adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación y la salud. - Prevención de accidentes caseros.
Conocimiento del entorno	- Normas de convivencia - Normas básicas de Educación Vial - Los alimentos y su relación con la salud - Los alimentos y la dieta propia del entorno
Lenguajes	- Animación a la lectura a través de los cuentos relacionados con la salud, las emociones y la convivencia. - Charlas, debates y reflexiones grupales. - Vocabulario específico sobre la alimentación, la salud, y las emociones.

CONEXIÓN CON LOS PLANES Y PROYECTOS

Además, los diferentes planes y proyectos del centro se relacionan directamente con este programa:

- Escuela TIC, coordinando actividades para el buen uso
- Biblioteca Escolar: como un espacio para manejar información sobre temas relacionados
- Plan de Igualdad: coordinando actividades que ayudaraen a desarrollar la línea socioemocional.





CONEXIÓN CON LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y CURRICULARES

Asimismo, aprovecharemos las distintas efemérides del centro para realizar todas las actividades propuestas en nuestro plan de actuación, como por ejemplo Día de Andalucía (desayuno típico).

Este curso, al vivir una situación especial y no poder salir del centro hasta que la situación mejore y las autoridades sanitarias no lo aconsejen, no se podrán realizar algunas actividades extraescolares y complementarias, quedando aplazadas hasta el curso siguiente:

- Salida a un mercado o supermercado (Segundo ciclo).
- Salida a una huerta ecológica.
- Salida a la Granja Escuela (Infantil y Primer Ciclo).
- Salida al Parque de bomberos de la localidad.
- Visita de un experto en salud bucodental (Infantil y Primer Ciclo).
- Visita de un experto en nutrición (Tercer Ciclo).
- Juegos populares .
- Mini maratón (Día de Convivencia escolar en el Parque San Benito).
- Actividades relacionadas con las efemérides: Día de la Constitución, Día de Andalucía y Día de la Paz.

Las dejamos reflejadas aquí, deseando que la situación mejore y se puedan realizar cuando la situación y las autoridades lo permitan.

7. **R**ECURSOS

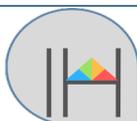
Se utilizarán diversos recursos para el desarrollo del programa y de las distintas actividades.

7.1. RECURSOS HUMANOS

Para llevar a cabo el programa contamos con los siguientes factores humanos:

- Profesorado del centro, equipo directivo y EOA, que forman el equipo de promoción de la salud.
- Alumnado y familia, ésta última desde casa.
- Concejalía de educación del ayuntamiento.
- Expertos en Salud y Nutrición que formen parte de la comunidad educativa





7.2. RECURSOS MATERIALES

Entre los diferentes recursos con los que contamos, destacamos:

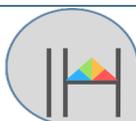
- Recursos propios de cada aula para el planteamiento de cada tema a tratar: cartelería, juegos, láminas, ... (por ejemplo, carteles de Pirámides de alimentación saludable y Rueda de los alimentos)
- Cuentos relacionados con emociones o hábitos alimenticios saludables.
- Murales de diferentes actividades.
- Material fungible para la realización de producciones plásticas.
- Folletos informativos.
- Canciones, poesías y adivinanzas relacionadas con los temas.
- Biblioteca escolar.

7.3. RECURSOS DIGITALES

- Vídeos educativos. Canal de Youtube del programa:
https://www.youtube.com/channel/UC6clbjcry9-kngUmBQX9NGA?view_as=subscriber
- Página web del centro.
- Video sobre educación emocional: "Creciendo con Tobi"
- Aplicaciones informáticas y juegos relacionados con los aspectos temáticos expuestos anteriormente (recursos TIC).
- [Portal de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación.](#)
- Portales de la Consejería de Salud y Familia. (Anteriormente descritos)
- Portal de la Jefatura provincial de tráfico. (Anteriormente descrito)
- Portal web sobre buen uso de tecnologías: www.empantallados.com
- Juegos interactivos de la Oficina de seguridad del internauta:
<https://www.osi.es/es>

Todos estos recursos, y algunos más que iremos añadiendo a lo largo del curso, nos servirán de gran ayuda para realizar las siguientes actividades:





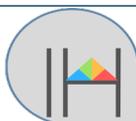
8. **A**CTIVIDADES QUE SE LLVARÁN A CABO

8.1 ACTIVIDADES CON EL ALUMNADO

Las actividades que se realizarán con el alumnado son las siguientes:

ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN	CURSO	
Bloque 1. EDUCACIÓN EMOCIONAL			
Lectura de cuentos relacionados con las emociones y sentimientos.	Anual	Todos	
Asambleas para la resolución de problemas de convivencia.	Anual	Todos	
Técnicas de relajación y Mindfulness.	Anual	Todos	
Actividades para incrementar la autoestima y desarrollar sentimientos de seguridad.	Anual	Todos	
Actividades relacionadas con los derechos y deberes: Día de la Constitución.	1º trimestre	Todos	
Actividades relacionadas con la convivencia social: Día de la Paz y Día de la Constitución	1º y 2º trimestre	Todos	
Cariñograma.	2º trimestre (Día de la Paz y no Violencia)	Todos	
Visionado: "Creciendo con Tobi" (La banda en casa)	3º trimestre	E.I. y 1º Ciclo	
Bloque 2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Propuesta la familia sobre el menú de desayuno equilibrado.	Anual	E.I. y 1º ciclo
	Los frutos de temporada.	Anual	E.I. y 1º ciclo
	Frutómetro. Refuerzos positivos (pegatinas o sellos el día que se consuma fruta.	Anual	1º Ciclo
	El plato de Harvard.	Anual	Todos
	Cultivo de hortalizas en maceteros.	2º trimestre	E. Infantil y Primaria
	Pirámide y rueda de los alimentos.	2º trimestre	2º y 3º ciclo
	Reparto de fruta de temporada a través del programa.	2º Y 3º trimestre	Todos
	Degustación de un desayuno saludable (pan con aceite) el día de Andalucía.	2º trimestre	Todos
	Mural del azúcar.	3º trimestre	2º ciclo
	Proyecto: El Cocinero y la cocinera	Según la programación del área específica	E.I.





	Representación de diálogos en lengua extranjera que tengan relación la alimentación y los hábitos saludables: por ejemplo, comprar en un supermercado, o pedir en un restaurante.	Según la programación del área específica	2º y 3º ciclo
	Lengua extranjera: Elaboración de proyectos sobre alimentos y gastronomía de otros países y culturas.	Según la programación del área específica	2º y 3º ciclo
AUTOCUIDADO Y PREVENCIÓN	Lecturas fomentadoras de buenos hábitos de higiene corporal, correcta postura al sentarse y la importancia de las horas de descanso y de ocio.	Anual	2º y 3º ciclo de Primaria
	Actividades reflejadas en el Protocolo prevención Covid-19. (Higiene, circulación segura, distancia de seguridad, etc.)	Anual	Todos
	Actividades de prevención de accidentes: videos, debates, reflexiones, etc.	Anual	Todos
	Visualización de vídeos para prevenir la caries: "Dientín y Cepillado de dientes".	3º trimestre	E.I. y el 1º ciclo
	Simulacro en caso de incendio.	Por determinar	Todos
ACTIVIDAD FÍSICA	Actividades de expresión corporal y el fomento del deporte.	Anual	Todos
	Aprendizaje y puesta en práctica de juegos populares.	Anual	Todos
USO ADECUADO DE LAS T.I.C.	Actividades para el uso adecuado y responsable de las tecnologías de la información y comunicación: visionado de videos, debates, cuestionarios, juegos interactivos, etc.	Anual	2º y 3º ciclo





8.2. ACTIVIDADES CON EL PROFESORADO

Las actividades a realizar con el personal docente serán:

- Creación de una comisión de seguimiento del Programa.
- Elaboración, por parte de la comisión, del Plan de Actuación y preparación de las actividades a realizar.
- Divulgación al claustro y comunidad educativa.
- Asesoramiento y formación sobre alimentación saludable y educación emocional.
- Asesoramiento y difusión de información en asuntos relacionados con el buen uso de las tecnologías.
- Preparación del material necesario para la realización de las actividades.
- Colaboración en la distribución de frutas y realización de actividades.
- Evaluación y seguimiento de las actividades.

8.3. ACTIVIDADES A REALIZAR CON LAS FAMILIAS

Debido a las circunstancias especiales de este curso, no podemos contar con la intervención de las familias en las diversas actividades propuestas. Es de destacar que en nuestro centro contamos con un índice de colaboración familiar muy alto, y se podrá aprovechar en cursos siguientes. Sin embargo, en relación con las familias nos planteamos las siguientes actividades:

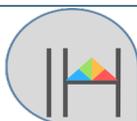
- Fomento del desayuno semanal recomendado.
- Información sobre las actuaciones a través de carteles.
- Difusión en la web del centro de las actividades e informaciones relacionadas con el programa.
- Difusión de información relacionada con los buenos hábitos saludables: guías, infografías, artículos de interés, webs de referencia, etc.

Para ello utilizaremos las siguientes técnicas e instrumentos de comunicación

9. **T**ÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Resulta de vital importancia que todas las actuaciones de este programa se difundan a la comunidad educativa para que realmente tengan impacto e incidencia en el cambio de hábitos, para ello utilizaremos:





- Reuniones de ETCP, Claustro, Consejo Escolar y sesiones de coordinación con los diferentes Equipos Pedagógicos de Ciclo.
- Murales y carteles informativos.
- Infografías.
- Aprovechar la figura de los “delegados y delegadas de padres y madres” para transmitir las informaciones pertinentes.
- Drive del centro.
- G-suite for Education
- Página web del centro.
- Portal de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación

10. **S**EGUIIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA

Para evaluar la efectividad de las actuaciones, debemos realizar una evaluación formativa y continua de las actividades. Para ello debemos plantearnos tres momentos para esta evaluación.

a) Evaluación inicial.

Para detectar las ideas previas y costumbres alimenticias del alumnado se utilizarán los siguientes métodos y procedimientos:

- Las manifestaciones verbales como asambleas y debates grupales o preguntas espontáneas, nos orientarán sobre las ideas y el conocimiento de las ideas previas del alumnado y la situación de partida.
- Cuestionarios con preguntas claras y precisas que han de cumplimentar el alumnado y las familias.
- Observación directa y registro sobre cómo se alimenta el alumnado en la escuela (recreo).

b) Evaluación continua y formativa.

A lo largo del curso se valorarán las actividades que se hayan realizado corroborando su eficacia en función de la mejora y el cambio en los hábitos y concepciones alimenticias que observemos en el alumnado y en sus familias.

Este seguimiento interno del programa lo realizará el profesorado en las correspondientes reuniones de ciclo, ETCP y Claustros ordinarios. Como instrumentos de evaluación se podrán utilizar: registros anecdóticos, escalas y registros de observación, diario de clase, entrevistas, debates, asambleas, juegos o interpretaciones.



Además, una comisión de seguimiento regularizará la realización de las actividades trimestralmente.

El seguimiento externo, lo realizará la coordinadora del programa en el centro, cumplimentando el formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca.

c) Evaluación final.

Al final del curso se procederá a la evaluación a partir de los datos recabados en las actividades de evaluación, teniendo como referencia los objetivos propuestos en cada línea de actuación, convirtiéndolos en criterios de evaluación de nuestro programa. Se valorará principalmente la toma de conciencia adquirida, el esfuerzo y el proceso seguido por el alumnado y la implicación de toda la comunidad educativa, siendo estos últimos los indicadores de evaluación de nuestras actuaciones.



Todos los datos recogidos en la evaluación, nos servirán de punto de partida para las **propuestas de mejora** del programa, las cuales se incluirán en la memoria final del programa, con la intención de promocionar e incrementar los índices de alimentación saludable, hábitos saludables y forma física de nuestro alumnado.





11. **A** NEXOS

A continuación, exponemos algunos materiales necesarios para el desarrollo de programa, como por ejemplo las tablas de evaluación y seguimiento de los objetivos y actividades. También exponemos algunos soportes necesarios para la realización de algunas actividades.

