

# PLAN DE ACTUACIÓN

PROGRAMA EDUCATIVO CRECIENDO EN SALUD

CURSO 2018/2019



## CRECIENDO EN SALUD

CENTRO: C.E.I.P. "Ntra. Sra. De los Remedios"

LOCALIDAD: Jimena (Jaén)

CÓDIGO: 23002516

COORDINADORA: M<sup>a</sup> Dolores López Troyano.



## **INDICE**

- 0. INTRODUCCIÓN Y MARCO LEGAL.**
- 1. ANÁLISIS DEL ENTORNO DEL CENTRO.**
- 2. LINEAS DE INTERVENCIÓN Y BLOQUES TEMÁTICOS.**
- 3. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**
- 4. ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN.**
- 5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.**
- 6. RECURSOS.**
- 7. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.**
- 8. PROPUESTAS DE ACTIVIDADES A REALIZAR.**
- +**
- 9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.**
- 10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.**



## 0. INTRODUCCIÓN Y MARCO LEGAL.

El **Plan de Actuación** constituye el documento marco donde se concreta la planificación que realiza el **Equipo de Promoción y Educación para la Salud** de cada centro, para el desarrollo de **Hábitos de Vida Saludable**.

Las **Instrucciones de 30 de junio de 2014, de la Secretaría General de Educación sobre programas educativos** establecen la estructura organizativa y el funcionamiento de los programas educativos convocados por la Consejería competente en materia de educación, o en colaboración con otras consejerías o instituciones.

Asimismo, la **Resolución de 19 de junio de 2017, de la Dirección General de Innovación**, por la que se efectúa la convocatoria de los programas educativos regulados por las citadas Instrucciones convoca los correspondientes al curso escolar 2018/2019.

El programa de promoción de **Hábitos de Vida Saludable** adopta la denominación de **Creciendo en Salud** cuando se dirige a los centros que imparten enseñanzas de educación infantil, educación especial y educación primaria.

Considerando el impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materia de salud, debido a que a temprana edad es donde se adquieren los hábitos y conductas que perduran de por vida en un determinado individuo. Por donde, tendrán mucha influencia en las conductas de la vida futura, en cuanto a prevenir la aparición de trastornos físicos y mentales.

En este contexto se inserta este Plan de Actuación de **Hábitos de Vida Saludable**, con el que se pretende estructurar, potenciar, e implementar intervenciones de promoción de la salud y buenas prácticas en nuestro alumnado.

Se plantean diferentes líneas de actuación llevándolo al contexto sociofamiliar del alumnado, debido a que el colegio junto con la familia es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos.

Desde el momento en que el niño y la niña ingresan al sistema educativo, es necesario que la familia se integre al proceso enseñanza aprendizaje.

En este sentido el **Colegio “Ntra. Sra. De los Remedios”** se plantea el desafío de formar a alumnos promotores de salud y buenas prácticas y responsables para cuidar de su salud.



## I. ANÁLISIS DEL ENTORNO DEL CENTRO.

Nuestro colegio se encuentra en el municipio de **Jimena** situado a una distancia de Jaén de 38 km, con una superficie de 48 km<sup>2</sup>, su población es de 1.478 habitantes. Podemos observar cómo el número de habitantes ha ido decreciendo debido a la emigración y a la planificación familiar, aunque la tendencia es a estabilizarse.

**El nivel cultural** de la población se puede considerar medio-bajo pues mientras la población con menos de 30 años suele tener el título de ESO en aquella de más años se invierte la tendencia. Las personas con estudios superiores son escasas, aunque también va aumentando ostensiblemente.

**Jimena** es un municipio del noroeste de la comarca de Sierra Mágina, cuyo sector sudeste es de orografía montañosa, y se encuentra incluido en el Parque Natural de Sierra Mágina. El resto del término municipal es terreno de cultivo en el que predomina el monocultivo olivarero. La actividad económica está basada en el olivar y su industria transformadora, complementándose con el cultivo de la higuera para el aprovechamiento de la breva y el higo.

La **población** está fundamentalmente dedicada al sector primario existiendo un alto nivel de paro sólo paliado por la emigración temporal y la recolección de la aceituna.

En la **localidad** nos podemos encontrar con espacios deportivos al aire libre y zonas verdes, ya que se encuentra situado en la comarca de Sierra Mágina. Se disponen de madres de alumnos/as que son sanitarios, se cuenta con policía local y ayuntamiento del municipio

En la actualidad, el **C.E.I.P. “Ntra. Sra. De los Remedios”** es un Centro que **imparte el Segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Primer Ciclo de Secundaria**. Tiene tres unidades de Educación Infantil, 6 unidades de Educación Primaria, 2 unidades de Primer Ciclo de Educación Secundaria y una unidad específica de Apoyo a la integración. El centro cuenta con una **plantilla** bastante estable, contando con 12 maestros/as en plantilla orgánica y 19 de funcionamiento; de los cuales 10 son mujeres y 9 son hombres. También dispone el centro de una monitora escolar. El total aproximado de alumnos matriculados es de 104 niños/as, con un ratio de 7/13 alumnos/as por clase.

En cuanto a las **instalaciones del colegio**, este centro consta de cuatro edificios separados. Cada edificio tiene su patio correspondiente. El total de aulas ordinarias son 12, dos aulas de P.T, una biblioteca escolar que esta ubicada en la sala de profesores, aula de música, aula de informática, un despacho con dirección, secretaría, jefatura de estudios y un SUM.



## 2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y BLOQUES TEMÁTICOS.

*“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*

Esta definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta la importancia de **entender la salud desde un punto de vista global**, en el que intervienen multitud de aspectos.

En este sentido se presentan las Líneas de Intervención del programa **Creciendo en Salud** que se desarrollarán en el presente curso:

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
<b>Educación Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conciencia Emocional.</li> <li>✓ Regulación Emocional.</li> <li>✓ Autonomía Emocional.</li> <li>✓ Competencia Social.</li> <li>✓ Competencias para la Vida y el Bienestar.</li> </ul>
<b>Estilos de Vida Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad Física.</li> <li>✓ Alimentación Equilibrada.</li> </ul>
<b>Autocuidados y Accidentalidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño / Higiene Postural / Fotoprotección.</li> <li>✓ Accidentalidad: Educación Vial / Seguridad en el Hogar.</li> </ul>
<b>Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital.</li> <li>✓ Adicciones a las TIC.</li> <li>✓ Buenas Prácticas y Recomendaciones.</li> </ul>
<b>Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hábitos que contribuyen a una vida sana.</li> <li>✓ Consumo de Alcohol y Tabaco.</li> <li>✓ Publicidad y Drogas: mitos y creencia.</li> </ul>



### 3. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Como se ha indicado en el punto anterior, en nuestro plan de actuación se van a implementar las **cinco líneas de intervención** del programa “Creciendo en Salud”.

Con el programa **se pretende** capacitar al alumnado para la elección de conductas a lo largo de su vida que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades en cuestiones relacionadas con las competencias socioemocionales, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y la accidentalidad, el uso positivo de las tecnologías o la prevención del consumo de sustancias adictivas.

Los **objetivos** que proponemos para este Plan de Actuación han sido seleccionados del dossier “Creciendo en Salud”, editado por la Consejería de Educación.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<b>Educación Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar las emociones propias y las emociones de los demás.</li> <li>▪ Adquirir estrategias para utilizar las emociones de forma efectiva ante situaciones y desafíos de la vida cotidiana.</li> <li>▪ Desarrollar comportamientos asertivos en la convivencia escolar y familiar</li> </ul>
<b>Estilos de Vida Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar la práctica de actividad física a través del deporte y el juego.</li> <li>▪ Adquirir hábitos de dieta mediterránea.</li> <li>▪ Concienciar al conjunto de la comunidad educativa de los riesgos de la malnutrición y de una vida sedentaria</li> </ul>



<p><b>Autocuidados y Accidentalidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia de la higiene personal.</li> <li>▪ Adquirir el hábito del aseo tras la clase de Educación Física.</li> <li>▪ Adquirir conocimientos que prevengan accidentes en el entorno próximo y cotidiano, especialmente en el hogar.</li> <li>▪ Conocer técnicas de Primeros Auxilios.</li> <li>▪ Adquirir hábitos posturales adecuados tanto en la escuela como fuera de ella.</li> <li>▪ Fomentar un uso adecuado de bicis y patinetes, así como conductas de seguridad cuando se viaja en coche, autobús o autocar.</li> <li>▪ Adquirir una correcta higiene bucodental.</li> <li>▪ Valorar la importancia del descanso diario y las correctas horas de sueño.</li> </ul>
<p><b>Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar un uso responsable de las T.I.C.</li> <li>▪ Obtener utilidad del uso que se hace de las T.I.C.</li> <li>▪ Valorar la importancia de las redes sociales, blog, chat... conociendo y previniendo los riesgos que entrañan.</li> </ul>
<p><b>Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer los riesgos que tiene para la salud el uso de sustancias como el tabaco o el alcohol.</li> <li>▪ Conocer los peligros de la adicción a estas sustancias y los problemas que se derivan de ella.</li> </ul>

**4. ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA.**

El **desarrollo** de este programa educativo durante el curso 2018/2019 lleva implícito la realización de actuaciones formativas.

Se van a realizar las **propuestas de formación** que se propongan en el CEP de referencia de carácter obligatorio ( Jornada Inicial de Trabajo ó Jornadas Formativas de Asesoramiento), así como aquellas propuestas formativas que se propongan a lo largo del curso escolar, como talleres ó ponencias (Taller de Educación Emocional, Actividades Saludables).

También, destacar la **participación** a través de la plataforma Colabor@ para el intercambio de buenas prácticas y de experiencias del profesorado participante en el Programa Creciendo en Salud.



## 5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.

Consideramos de gran importancia **integrar este programa en nuestra Programación Anual General y en el Proyecto Educativo de Centro**, de tal manera, que se desarrollará integrado en el currículo escolar llevándose a cabo actividades de manera general y en ocasiones puntuales tanto a nivel de centro como de aula, de tal manera, los tutores y tutoras jugarán un papel fundamental en una puesta en práctica efectiva de estas campañas de concienciación que vertebran nuestro trabajo dentro del programa

Así mismo, el **Programa Creciendo en Salud** está relacionado con las distintas **áreas del currículum**, desarrollándose de forma transversal a lo largo de todo el curso escolar. Se integrará dentro del currículo de cada una de las etapas educativas, así como en los planes y proyectos que se llevan a cabo en el centro (áreas, planes y programas, efemérides...)

Comprendemos que la **Educación para la Salud y Emocional** del alumnado es una misión de todos los miembros de la Comunidad Educativa y por tanto deben sentirse partícipes e implicados. Las actividades y actuaciones que se desarrollen se encontrarán en su mayoría integradas de forma transversal en las diversas áreas que integran el currículum de la Educación Infantil Primaria y Primer Ciclo de Secundaria

Los **contenidos** del programa que se detallan a continuación serán abordados tanto en áreas como en efemérides y actuaciones concretas en coordinación con otros planes y programas del centro, así como a través de actividades complementarias. (*dichas actividades se especifican en el punto 8*)

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	CONTENIDOS
<b>Educación Emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco conceptual de las emociones y sentimientos.</li> <li>• Tipos de emociones (positivas, negativas).</li> <li>• Características de las emociones básicas.</li> <li>• Conciencia emocional.</li> <li>• Relación entre las emociones y comportamiento.</li> <li>• Autoestima, autoconcepto y expectativas.</li> <li>• Estrategias para la mejora de las relaciones interpersonales</li> </ul>
<b>Estilos de Vida Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La dieta mediterránea: una dieta equilibrada.</li> <li>• Consumo de frutas y hortalizas.</li> <li>• Las bebidas azucaradas y sus perjuicios.</li> <li>• La comida rápida y las consecuencias de su consumo.</li> <li>• La actividad física como factor de salud.</li> </ul>





<b>Autocuidados y Accidentalidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La higiene y la salud personal. Relación entre ellas.</li> <li>• El cepillado de dientes diario y su consideración como necesidad saludable.</li> <li>• Hábitos posturales correctos.</li> <li>• El sueño y su importancia en el descanso reparador diario.</li> </ul>
<b>Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de las diferentes redes sociales, foros, blogs...</li> <li>• Los medios de comunicación actuales.</li> <li>• Uso adecuado de las T.I.C. y situaciones de riesgo por uso inadecuado.</li> <li>• Normas básicas de seguridad.</li> </ul>
<b>Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos nocivos de estas sustancias, en especial del tabaco y el alcohol.</li> <li>• Problemas derivados de las adicciones.</li> </ul>

Independientemente de que los **bloques temáticos** que se proponen desde el Programa estén integrados de manera transversal, hay algunas áreas del currículum que están directamente relacionadas con los contenidos que se van a trabajar:

- ✓ El ámbito de conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- ✓ El ámbito de comunicación y representación
- ✓ El área de **Educación física**, desde donde se desarrollan hábitos saludables de actividad física.
- ✓ El área de **Ciencias de la Naturaleza**, ya que trabaja el tema de la alimentación desde múltiples perspectivas.
- ✓ El **área de Valores Sociales y Cívicos**, ya que trabaja los sentimientos, las emociones, las cualidades de las personas y la autoestima.
- ✓ El área de **Religión** ya que se trabaja sobre los sentimientos, las emociones, las cualidades de las personas y la autoestima. Especial consideración en trabajar actitudes de respeto hacia la diversidad y pluralidad de pensamiento, para la mejora de las relaciones interpersonales
- ✓ **Cultura y Práctica Digital**, donde se trabaja la adquisición de habilidades y manejo de las TIC y los diferentes usos de internet.



- ✓ En **todas estas áreas** en mayor o menor medida, se trabajan aspectos relacionados con nuestras Líneas de Intervención.

No obstante, **este Plan está diseñado para ser desarrollado de forma transversal desde el conjunto de todas las áreas**. De tal manera, los tutores y tutoras jugarán un papel fundamental en una puesta en práctica efectiva de estas campañas de concienciación que vertebran nuestro trabajo dentro del programa.

Las **actividades** están relacionadas también con las **efemérides** que se celebran en el centro, para incidir en la importancia de la alimentación, el ejercicio físico, la salud socioemocional, la prevención del consumo de sustancias adictivas, los autocuidados y la accidentalidad y el uso positivo de las T.I.C.

También es importante la **coordinación** con otros responsables de programas, tutores, equipo directivo, personal externo al centro, etc.

Otro de los objetivos es relacionar nuestro plan de actuación con los diferentes **planes y programas** que se desarrollan en nuestro centro:

- Proyecto Escuela Espacio de Paz.
- Plan de Igualdad entre hombres y mujeres.
- Bibliotecas escolares.
- Plan Escuela TIC 2.0
- Plan de autoprotección.
- Escuelas deportivas.
- Plan de apertura de centro: actividades extraescolares.

A continuación, se exponen varias **estrategias de intervención que serán aplicadas de manera general**:

- Información al Claustro de Profesores y Consejo Escolar del Centro.
- Información a los padres y madres sobre el Programa y el desarrollo de las actividades. Reuniones específicas con el A.M.P.A.
- Inclusión del Plan de actuación “Creciendo en Salud” en el Proyecto Educativo de Centro.
- Uso de los servicios y/o recursos prestados por asociaciones, ayuntamiento, personal sanitario, etc.
- Integración del programa en las diferentes áreas y unidades didácticas correspondientes.



## **6. RECURSOS.**

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

### **A) RECURSOS HUMANOS:**

- Profesionales del centro educativo: profesorado de las distintas áreas y los tutores
- Alumnado.
- Monitores de las actividades extraescolares.
- Familias y A.M.P.A.
- Profesionales sociosanitarios que nos aportan información.
- Madres/padres colaboradores.
- Profesionales del Ayuntamiento, Policía Local y Asociaciones de mujeres.
- Biblioteca Municipal de la localidad
- C.E.P. de Jaén.

### **B) RECURSOS MATERIALES:**

- Dossier del programa.
- Los espacios (aulas y exteriores).
- Materiales fungibles.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, Vídeos, CD, DVD, etc.
- Libros específicos de los contenidos a trabajar: inteligencia emocional, emocionario, el monstruo de los colores, recetas... además de un largo catálogo que nos ofrece nuestra Biblioteca Escolar.
- Frascos de las emociones.
- Espacios del centro
- Competiciones deportivas.
- Folletos y posters elaborados por la Consejería y otras asociaciones.
- Bits de inteligencia relacionados con la salud y la alimentación saludable.
- La biblioteca de nuestro centro.



### C) ESPACIALES

- Las aulas del centro.
- Los patios del colegio.
- El SUM.
- Las instalaciones deportivas municipales.

### D) RECURSOS WEB:

- Colabor@, Twitter y Facebook.
- Página web del colegio.
- Hábitos de vida saludable - Consejería de Educación  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-aludable>
- El monstruo de colores: <http://www.auladeelena.com/2015/02/cuento-el-monstruo-de-colores.html>
- Inteligencia emocional: <http://www.viu.es/blog/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/> <https://www.educapeques.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-para-ninos/cuento-infantil-carta-deseos.html>

## 7. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

A continuación, se han seleccionado algunos **principios metodológicos de carácter general** del dossier facilitado **para el Programa “Creciendo en Salud”** que guiarán el desarrollo del plan de actuación que nos ocupa y que también han sido muy útiles para plantear plan de actuación específico para nuestro centro:

- ✚ La promoción y educación para la salud como una **actividad sistemática y continuada** en el tiempo que requiere de planificación, programación, implementación, seguimiento y evaluación.
- ✚ Es necesario partir del **análisis del contexto y detección de las necesidades**, así como, los aspectos favorecedores de la salud en el centro para establecer las prioridades y concretar los objetivos específicos de cada línea de intervención.
- ✚ Partir de las **motivaciones, intereses e ideas previas del alumnado** para la selección de los contenidos de cada bloque temático, teniendo en cuenta las expectativas de los participantes en el programa, así como la funcionalidad a corto y largo plazo de la estrategia metodológica.



- ✚ Las actuaciones docentes estarán **integradas en el currículo** y en la dinámica general del trabajo en el aula desde una **perspectiva transversal o interdisciplinar**, estableciendo estrategias de coordinación entre las diferentes áreas curriculares de desarrollo, así como, de otros Programas Educativos y Planes que se desarrollen en el centro.
- ✚ Propiciar la **innovación** en el desarrollo de estrategias y métodos que faciliten la práctica docente desde una perspectiva novedosa y fundada en evidencias que posibiliten el trabajo colaborativo de los docentes, favoreciendo el intercambio de experiencias.
- ✚ Destacar los **aspectos positivos**, enfatizando las ventajas de los comportamientos saludables en lugar de mostrar los inconvenientes de las conductas poco saludables.
- ✚ Promover la **participación de toda la comunidad educativa**, destacando el rol del equipo directivo y profesorado participante por su compromiso en el desarrollo del programa, del alumnado como protagonista del proceso de construcción del conocimiento y de las familias por el hecho de ser agentes transmisores fundamentales de las conductas y estilos de vida de sus hijos e hijas.

## 8. PROPUESTAS DE ACTIVIDADES A REALIZAR.

Las **actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2018/2019** son las siguientes:

**A) EDUCACIÓN EMOCIONAL:** algunas propuestas de actividades incluidas en nuestro Proyecto de Centro:

1.- Negociar y establecer las **normas de la clase**. Para todos los niveles de Infantil y Primaria.

2. – Trabajando en **coordinación con Plan de Igualdad y Escuela Espacio de Paz**, se ha decidido basar nuestra línea de actuación sobre la igualdad en nuestro centro, en la expresión de las emociones como vehículo para fomentar la empatía, la equidad y la libertad de todo nuestro alumnado.

Cada mes se trabajará una emoción, utilizando la guía de emociones del Diccionario de emociones Emocionario, de Cristina Núñez y Rafael Romero, de la editorial Palabras Aladas y el Monstruo de los colores.

En primer lugar, se ha llevado a cabo una selección de emociones repartidas en ciclos, quedando de la siguiente manera:



INFANTIL	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO	SECUNDARIA
TERNURA	TERNURA	FELICIDAD	AMOR	AMOR
ALEGRÍA	ALEGRÍA	ALEGRÍA	ODIO	ODIO
TRISTEZA	TRISTEZA	TRISTEZA	FELICIDAD	IRRITACIÓN
ABURRIMIENTO	ABURRIMIENTO	VERGÜENZA	TRISTEZA	FELICIDAD
GRATITUD	DESEO	TIMIDEZ	COMPASIÓN	TRISTEZA
TIMIDEZ	GRATITUD	ABURRIMIENTO	VERGÜENZA	COMPASIÓN
MIEDO	IRRITACIÓN	ILUSIÓN	TIMIDEZ	REMORDIMIENTO
	TIMIDEZ	ENVIDIA	MIEDO	FRUSTRACIÓN
	MIEDO	DESEO	ACEPTACIÓN	INSEGURIDAD
		GRATITUD	SOLEDAD	INCOMPRESIÓN
			ENVIDIA	ENVIDIA

3.- **Película, cortos y audiciones musicales** para trabajar las emociones.

4.- Actividades “tipo” como, por ejemplo, el **Monstruo de los Colores**, para infantil.

5.- **Emocionario musical**. Cada emoción va asociada con una pieza musical relacionada.

6. - **Talleres de Educación Emocional y Habilidades Sociales**.

7.- **Día de los Derechos de la Infancia**. El día de la Infancia 20 de Noviembre se va proyectar un video sobre los Derechos y los Deberes de todos los niños y niñas, enfatizando la importancia de los hábitos de vida de estos niños/as.

También se va a llevar a cabo unas tertulias sobre el cuento “La carta de los deseos”.  
<https://www.educapeques.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-para-ninos/cuento-infantil-carta-deseos.html>

Se va a visionar una serie de diferentes imágenes en las que se aprecia cómo se vulneran algunos derechos infantiles.

Se va a ofrecer una charla sobre la dramática situación que viven muchos niños y niñas refugiados en Grecia. Se van a aportar fotos reales de un familiar de una maestra que ha trabajado durante un mes de voluntaria en ese país

8.- **Día contra la Violencia de Género**. Adquirir conciencia de este tipo de violencia y promover su rechazo. El 30 de noviembre, todo el centro, trabajaremos una coreografía de la canción “Dejálala que baile” de Melendi. Mural acróstico “NO VIOLENCIA”. Decoración de pasillos.



9.- **Día Internacional de las Personas con Discapacidad.** El 1 de diciembre y en estrecha colaboración con la maestra de P.T., todo el centro participará en actividades de sensibilización para promover la solidaridad y educar las emociones hacia este colectivo de personas. Actividades como charlas, visionado de cortos, juegos multisensoriales...

10.- **Día de la Paz.** Se realizarán frases sobre la empatía, representaciones musicales, fichas, visionado de un “Mundo Mejor” para trabajar las emociones desde el respeto hacia el individuo y resaltando los principios democráticos de libertad de pensamiento y expresión. Participa todo el Centro y se llevará a cabo el 30 de enero.

11.- **Talleres de Educación Emocional y Habilidades Sociales.**

**B) ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:** entre otras actividades, están propuestas:

1.- **Fiesta del Otoño.** Para conocer la importancia de los frutos típicos del otoño en la dieta. Será realizada por todo el centro en colaboración con las familias.

2. – **Recetas divertidas y saludables a través de talleres.** Halloween, se realizará la decoración de diferentes frutas. Invitar a algunas madres/padres que realicen una receta como es la “Elaboración de gachas”

3. \_ **Charlas de algún profesional** en este ámbito (cocinero, nutricionista, pediatra...)

4.-Trabajar con la **publicidad** para realizar y seleccionar menús sanos.

5.- **Reparto de frutas si nos la conceden del Programa “Creciendo en Salud”.** Fomentar y concienciar de la importancia del consumo de frutas en la dieta diaria.

6.- **Propuesta de Desayuno Saludable “Aliméntate de forma sana en los recreos”.** En todos los niveles del centro se lleva a cabo esta propuesta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<b>Bocadillo:</b> Preparado con pan y de tamaño adecuado.	<b>Fruta:</b> Pieza de fruta troceada y pelada.	<b>Lácteos:</b> Yogur, natillas, quesitos, actimel...	<b>Bocadillo:</b> Preparado con pan y de tamaño adecuado.	<b>Fruta:</b> Pieza de fruta troceada y pelada.



Para hacerlo más motivador, al alumnado se le dará este cuadrante semanal y día a día se le pondrá un sello, si lo lleva a cabo adecuadamente. Los alumnos/as que lo hagan correctamente recibirán por trimestres un premio.

7.- **Colaboración con las familias** para la sustitución progresiva del consumo de dulces y chucherías en celebraciones.

8.- **Día de la Paz. “X Carrera por la paz”**. A nivel de centro se realiza una **“Marcha por la Paz”** y posteriormente se realiza un campeonato a nivel de ciclos. Se lleva a cabo por diferentes calles de la localidad. Se realizará el 30 de enero.

9.- **Día de Andalucía**. Con la celebración del Día de Andalucía se realizará el típico desayuno andaluz de pan con aceite, en el que participará todo el centro y colaborará el AMPA del Centro. Será el 27 de febrero.

10.- **Juegos tradicionales, campeonatos y actividades deportivas**. También, con la celebración del Día de Andalucía, el 27 de febrero se realizarán dichas actividades para promover el ejercicio físico.

11.- **Taller de Cocina**. Desde el AMPA del Centro, o la Asociación de Mujeres del municipio, se abre esta actividad a realizar a lo largo del curso para todo el alumnado de lo desee. Se aprenderá a elaborar platos típicos de nuestra gastronomía fomentando la importancia de una dieta equilibrada.

**C) AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD:** algunas de las propuestas de actividades son:

1. **Higiene corporal:** habituarnos que nos revisen la cabeza para prevenir la infestaciones de piojos y lavarnos las manos antes de cada comida.

2.- **Charlas de hábitos posturales e higiene bucodental**. Colaboración de las madres de los alumnos/as que son sanitarios, realizar charlas sobre la importancia de las posturas y la higiene bucodental. Alumnado del Primer Ciclo de Primaria

2.- **Día de ruedas** (patines, bici, patinete,...)

2.- **Actividades de Educación Vial**. Para crear hábitos de educación vial y para que aprendan a conocer cómo desenvolverse en la ciudad, a lo largo del curso escolar se realizará una charla en el centro a cargo de la Policía Municipal y se hará también un circuito de educación vial.

4.- **Visualización del video “Dientín”** para el alumnado de Educación Infantil.





**D) USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN:** proponemos las siguientes actividades en especial con el segundo, tercer ciclo, de la educación primaria 1º y 2º ESO, en especial para abordar en el área de Cultura Digital:

A través de la asignatura “**Cultura y Práctica digital**” se trabajará:

1. - **Uso adecuado del móvil**, atendiendo especialmente a los contenidos que se envían y se reciben.
- 2.- **El peligro de las adicciones a las nuevas formas de comunicación**, en especial, el teléfono móvil e internet.

**E) PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS:** en este sentido, las actividades propuestas irán dirigidas al alumnado del 6º curso de educación primaria y 1º y 2º ESO principalmente. Se trabajarán por talleres:

- 1.- **Exposiciones orales** sobre el consumo de alcohol y los adolescentes.
2. - Ejercicios para conocer los **efectos negativos del alcohol** en los adolescentes.
3. - **Talleres activos** dentro del aula sobre las sustancias adictivas.

## **9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA DIFUSIÓN Y LA COMUNICACIÓN.**

Las **técnicas que emplearemos para transmitir y difundir** nuestra labor en la **realización de las actividades** relacionadas con el Plan “**Creciendo en Salud**” serán las siguientes:

- Información detallada de las actividades que se realizarán en la **página web** del Centro.
- **Familia:** para llevar a cabo muchas de las actividades previstas nos reuniremos con las familias que nos ayudaran y le informaremos del papel que ejercerán y los objetivos que pretendemos
- **Exposición de trabajos y murales** del alumnado en las aulas y en los pasillos del Centro para el conocimiento de tod@s l@s niños y niñas de forma visible, educativa y decorativa para nuestra comunidad educativa.



- **Reuniones con el Claustro** de Profesorado del Centro y con el **Consejo Escolar** donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.
- **AMPA**: difunde y colabora con las actividades.
- **Profesionales sanitarios, policía local, ayuntamiento y así como otros profesionales.**
- **Colabor@**. Se hará uso del espacio en la plataforma Colabor@ para compartir actividades con el profesorado de otros centros que participan en el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable.

## 10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Tras la **evaluación inicial** realizada, se detectan una serie de necesidades en el Centro, que son las que nos guían para poder encauzar las líneas a establecer en el Plan de Actuación del Programa “Creciendo en Salud”, implementando las cinco líneas de intervención de dicho programa:

- ✓ Educación Emocional.
- ✓ Estilos de Vida Saludable.
- ✓ Autocuidados y Accidentalidad.
- ✓ Uso positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- ✓ Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas.

El programa tendrá un **seguimiento** que realizaremos a lo largo de la aplicación de éste para comprobar si las actuaciones que realicemos resultan motivadoras para el alumnado y sirven para cambiar los hábitos del alumnado. Esta fase de la evaluación es necesaria **para reconducir las actuaciones o procesos de intervención que se establecieron en un principio y adaptar el programa a las necesidades y circunstancias emergentes a lo largo del proceso.**

Este seguimiento también se registrará en la aplicación informática Séneca y será llevado a cabo por los propios participantes en sesiones de valoración continua durante todo el curso y por la coordinadora a través del formulario de seguimiento en dicha aplicación informática.

Al término del programa se realizará una **evaluación final**; un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, las dificultades encontradas y las propuestas de mejora para el próximo curso. Así mismo, la coordinadora realizará la evaluación externa a través de la memoria de valoración en Séneca.

Utilizaremos una serie de indicadores que nos ayudarán a valorar el resultado de las acciones de nuestro Plan de actuación:



- Se han impartido conocimientos sobre nutrición, alimentación y actividad física en algunas de las áreas del currículum.
- Se ha promovido el consumo de fruta en el desayuno del recreo.
- Se ha favorecido la actividad física durante el tiempo de recreo.
- Se ha informado a las familias del programa “Creciendo en Salud”.
- Se han desarrollado AAEE relacionadas con los hábitos de vida saludable.
- Se han trabajado contenido relacionado con las emociones y la gestión de las mismas.
- Se han impartidos los talleres sobre la prevención del consumo de sustancias adictivas


Además, usaremos los indicadores establecidos en el Programa “Creciendo en Salud” que nos ayudarán a valorar el resultado de las acciones de nuestro Plan de Actuación.

A continuación pueden verse los indicadores mencionados:




<b>CRECIENDO EN SALUD</b>		<b>VALORACIÓN</b>					
<b>LÍNEA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>TOTAL</b>
<i>Valora hasta que punto: 1-Nada, 2-Poco, 3-Regular, 4-Bastante, 5- Mucho</i>							
<b>Estilos de Vida Saludable</b>	Se detecta sobrepeso y obesidad entre el alumnado de tu CEIP/entorno.						
	La dieta habitual del alumnado se aleja de las recomendaciones basadas en la dieta mediterránea.						
	El desayuno del alumnado no se adecua a los requisitos de un desayuno saludable.						
	El consumo de frutas y verduras (cinco al día) es deficitario en la dieta del alumnado.						
	La práctica de actividades físicas y/o deportivas del alumnado, en su tiempo de ocio, es escasa.						
	El tiempo invertido en actividades sedentarias es excesivo						
	Las instalaciones deportivas en la localidad o zona son insuficientes y poco accesibles (pabellones, campos de fútbol, baloncesto, piscina cubierta, pistas de tenis, pistas de pádel, gimnasios, etc.)						
	Ausencia y/ déficit de Clubes deportivos (fútbol, baloncesto, kárate, judo, patinaje, etc.) para los niños/as						
	Insuficientes instalaciones de ocio al aire libre (parques, zonas habilitadas para patinar, carriles bicis, etc.)						
	El alumnado suele desplazarse en coche en lugar de ir andando.						
	El alumnado, suele visitar locales de comida rápida al menos un par de veces por semana						
	Las familias desconocen si la alimentación que realizan es equilibrada.						
<b>Autocuidados y Accidentalidad</b>	El alumnado presenta signos y señales de falta de higiene personal.						
	El alumnado muestra señales de higiene buco-dental poco adecuadas (caries, ausencia de cepillado, etc.).						
	El alumnado presenta señales de cansancio y falta de sueño en clase.						
	La postura del alumnado no se ajusta a las recomendaciones						
	El alumnado incumple las normas de circulación y seguridad personal (uso de casco, cinturón, etc.)						
	Los modelos adultos no promueven /valoran el cumplimiento de las normas de seguridad vial.						
	Los accidentes de tráfico en menores se perciben como un problema en y para la comunidad educativa						
	Los accidentes domésticos (envenenamiento, quemaduras, caídas, etc.) representan un problema.						



 <p><b>Junta de Andalucía</b></p> <p><b>Uso Positivo de las Tecnologías de la Informac. y la Comunicación</b></p>	Hay un uso excesivo de los video juegos( tiempo de dedicación)									
	No hay una selección de juegos y suelen contener tintes sexistas, violentos o insolidarios.									
	No hay un análisis de los hábitos de uso de la televisión: nº de horas, violencia y otros contenidos inapropiados como reality shows, publicidad excesiva, incitación al consumismo...									
	La penalización por la utilización del móvil en nuestro centro educativo es habitual									
	Se desconoce el procedimiento de acceso seguro a internet.									
	Se desconoce como configurar de manera detallada las opciones de privacidad.									
	Existe un uso abusivo de videos juegos en detrimento de otras actividades de ocio y tiempo libre en nuestro alumnado.									
	El Cyberbullying o ciberacoso escolar en nuestro centro, a través de insultos o amenazas en las redes sociales, WhatsApp y correo electrónico, publicaciones, suplantación de identidad y creación de perfiles falsos es una práctica que aumenta en nuestro alumnado.									
	Las familias no tienen la información necesaria para configurar el control parental e impedir que nuestro alumnado tenga acceso a contenidos inapropiados en internet etc.									
	Nuestro profesorado desconoce las implicaciones y riesgo legal para los docentes y centros que tiene el uso educativo de redes sociales, gestión de fotos y datos privados de nuestro alumnado.									
<p><b>Prevención del consumo de sustancias adictivas</b></p>	La edad de inicio en el consumo de tabaco preocupa.									
	El consumo de tabaco en chicas es mayor.									
	El consumo tiene lugar dentro del espacio educativo (alumnado, profesorado).									
	Es fácil el acceso a las sustancias legales (alcohol y tabaco).									
	El consumo de alcohol de los adolescentes preocupa a la comunidad educativa.									
	La edad de inicio en el consumo de alcohol está bajando.									
	Existe permisividad en la comunidad para el acceso y el consumo de alcohol de los adolescentes.									
	Está normalizado el consumo de alcohol de los adolescentes existiendo una baja percepción de riesgo.									
	Existen factores de riesgo psicosociales y comunitarios facilitadores de los consumos.									
	Se percibe el alcohol como un facilitador de las relaciones entre iguales.									
Es fácil el acceso al cannabis y sus derivados.										
Existe permisividad en la comunidad para el consumo de cannabis.										
Se percibe el cannabis como un facilitador de las relaciones entre iguales.										



 <p><b>Prevencción del consumo de sustancias adictivas</b></p>	<p>Ha aumentado el número de consumidores de cannabis.</p>								
	<p>Está normalizado el consumo de cannabis de los adolescentes existiendo una baja percepción de riesgo y creencias erróneas.</p>								
	<p>El consumo de sustancias psicoactivas interfiere con las tareas y objetivos educativos (conductas disruptivas, fracaso escolar, falta de atención, integración psicosocial, etc.).</p>								
	<p>Existen incidentes relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (intervenciones sanitarias, conductas agresivas, vandalismo, tráfico de sustancias, expulsiones, sanciones, etc.).</p>								

