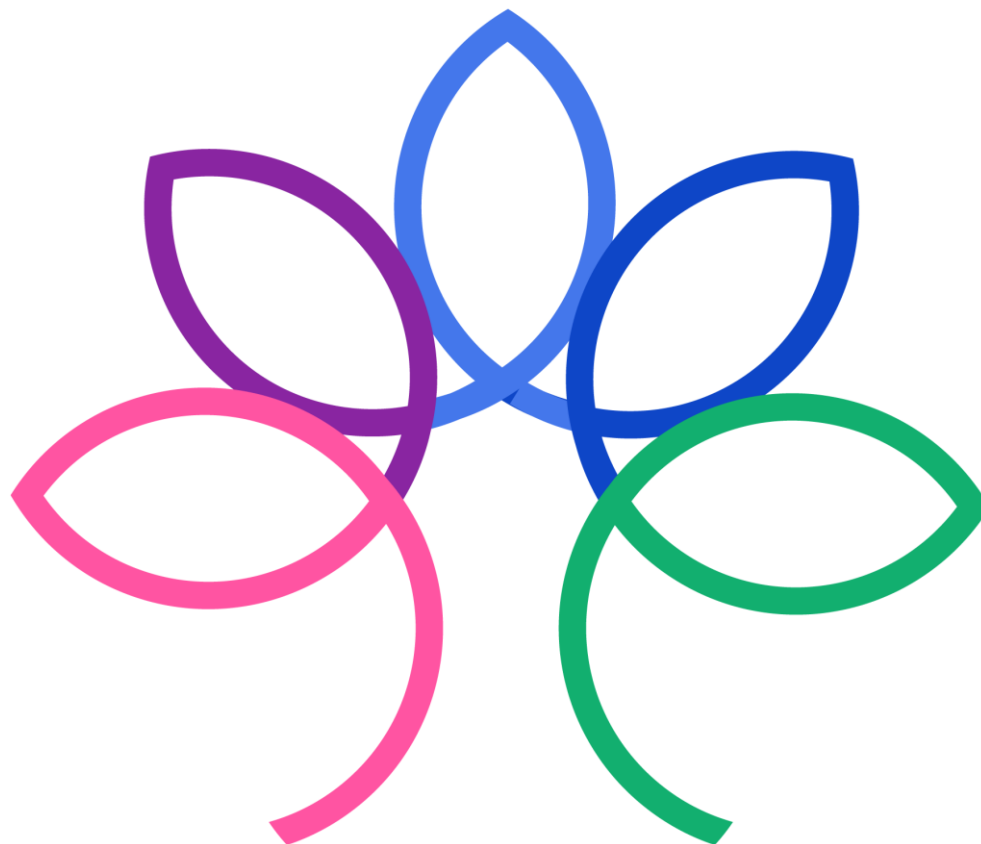




HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa

CURSO: 2022/23

COORDINADORA: Ángeles Saraiba Espada

CEIP JOSÉ LUIS SÁNCHEZ (11003655)) San Martín del Tesorillo

Plan de Actuación Creciendo en Salud

1. JUSTIFICACIÓN

El Programa para la Innovación Educativa “Hábitos de Vida Saludable” se presenta como una herramienta capaz de favorecer el cambio y la transformación social. La salud es entendida, como un estado de completo bienestar físico, mental y social; por lo que todos los niños y niñas, necesitan educarse para conseguir unos hábitos adecuados, tanto en la escuela como en el hogar.

La línea principal de actuación de este programa pretende el desarrollo de la competencia clave en materia de promoción de la salud. Así se plantea la introducción en el currículum escolar y dentro del proyecto educativo del centro de contenidos relacionados con la educación socioemocional, los estilos de vida saludable, el autocuidado y la prevención de la accidentalidad.

Todo ello, en el marco de la promoción del desarrollo positivo y saludable y, haciendo especial hincapié en la educación socioemocional, para que nuestros alumnos y alumnas adquieran competencias que les capaciten para la vida y aumenten el bienestar personal y social. La educación socio-emocional se trabajará en el aula para que el alumnado adquiera conciencia emocional (capacidad para percibir sus propias emociones y de los demás, sean capaces de regular sus sentimientos, puedan sentir, pensar y tomar decisiones con autonomía).

2. ANÁLISIS DEL ENTORNO Y NECESIDADES DEL ALUMNADO

Este Plan de actuación va dirigido al colegio de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P.) José Luis Sánchez de San Martín del Tesorillo (Cádiz). En él observamos las siguientes demandas:

- Nuestro alumnado necesita adquirir competencia socio-emocional, para prepararse para la vida, aumentar su bienestar personal y social, y prevenir problemas emocionales y de conducta.
- Por el tipo de alimentación que tienen y por sus hábitos de vida, hay alumnado que presenta riesgo de sobrepeso, problemas de salud bucodental, de higiene del sueño y de higiene postural.
- Nuestro alumnado es peatón, se mueve en zonas donde hay coches en movimiento. Asimismo, es conductor de bicicletas y patines en dichas zonas. También están expuesto a accidentes en el hogar: caídas, heridas y quemaduras. Es necesario educarlo para reconocer estos peligros y adquirir comportamientos seguros.
- El alumnado de nuestro colegio utiliza de forma habitual las tecnologías de la información y la comunicación, dedican mucho tiempo a ello; por lo que hay que formarles en la adquisición de una actitud crítica hacia estas tecnologías, así como en conocer los factores de riesgo que indiquen una posible adicción.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

- Respecto a sustancias adictivas, el alumnado del centro, especialmente el alumnado del tercer ciclo, puede ser más vulnerable por su edad y pueden verse sometidos a tres factores de riesgo: la presión del grupo de iguales, la publicidad y los mitos y creencias sociales sobre el consumo.

3. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO

Para la planificación, seguimiento y evaluación del programa se ha constituido un Equipo de Promoción de la Salud, formado por:

1. Equipo directivo del centro.
2. Coordinadora del programa.
3. Profesorado registrado como participante en el programa.
4. Alumnado.
5. Enfermera de referencia.
6. Familias.

4. OBJETIVOS GENERALES

Haciéndonos eco de lo recogido en el Dossier del Programa hay que señalar que la salud es educable. Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, se reconoce el valor de la escuela como entorno privilegiado para la promoción de la salud y el desarrollo sociopersonal de los niños y niñas. Desde este enfoque positivo de la salud se propone los siguientes objetivos:

1. Ofrecer un marco de trabajo colaborativo, con profesionales sociosanitarios, que facilite a los centros el abordaje de las medidas de prevención y promoción de la salud en contextos de aprendizaje inclusivos, múltiples y diversos, con la inteligencia emocional como elemento clave de la intervención.
2. Diseñar e implementar actividades transdisciplinares de educación y promoción para la salud en el centro que permitan al alumnado afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
3. Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar.
4. Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
5. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el

Plan de Actuación Creciendo en Salud

aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.

6. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene del sueño, caminos escolares seguros, así como el resto de acciones relacionadas con los autocuidados y la reducción de la accidentalidad.

7. Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión.

8. Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías educativas, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.

9. Concienciar al alumnado, especialmente del tercer ciclo, sobre el impacto del consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias o conductas adictivas como los juegos de azar.

10. Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.

11. Establecer redes de colaboración interprofesional (interdisciplinar e interinstitucional).

5. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN

Nuestro Programa para la Innovación Educativa “Hábitos de Vida Saludable” abordará las cuatro dimensiones fundamentales en la escuela como son: el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que protegen y promueven el valor “salud”, tanto individual como colectivo.

De esta forma, partiendo de las necesidades detectadas en el análisis inicial, llevaremos a cabo nuestras actividades a nivel de centro enfocadas en las siguientes ***líneas de intervención pedagógica***:

- Educación Emocional: Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Competencia Social.
- Estilos de Vida Saludable: Alimentación Equilibrada.
- Autocuidados y Accidentalidad: Higiene Corporal. Salud Bucodental. Educación Vial.
- Uso positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
- Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

6. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN PARA EL CURSO ESCOLAR 2022/2023

BLOQUE TEMÁTICO 1: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

1.1.-CONCIENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	
Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conocimiento de las propias emociones.	• Percibir los propios sentimientos y emociones. • Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos, contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.
Vocabulario Emocional.	• Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada.
Conocimiento de las emociones de los demás.	• Percibir las emociones y sentimientos de los demás. • Comprender las emociones de otras personas. • Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

1.2.-REGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	
Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno/externo, la respiración o la relajación, entre otras.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Expresión de emociones.	• Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias. • Comprender el impacto que la propia expresión emocional y el comportamiento puedan tener en otras personas.
Regulación de emociones y sentimientos.	• Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye: ○ Regulación de la impulsividad (ira, violencia...) ○ La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad...)
Habilidades de afrontamiento.	• Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan. • Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan con estrategias de autoregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
Auto-generación de emociones positivas.	• Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...).

Plan de Actuación Creciendo en Salud

1.3.- COMPETENCIA SOCIAL

OBJETIVOS GENERALES	
• Facilitar las relaciones interpersonales. • Fomentar actitudes y conductas prosociales. • Crear un clima de convivencia agradable para todos.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Habilidades sociales básicas.	• Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante...
Respeto por los demás.	• Desarrollar una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas. • Valorar los derechos de todas las personas, aceptando los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
Comunicación receptiva.	• Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.
Comunicación expresiva.	• Iniciar y mantener conversaciones con otras personas. • Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal y demostrar a los demás que han sido bien comprendido.
Compartir emociones.	• Aprender a expresar sus emociones y escuchar la de los demás en situaciones interpersonales.
Comportamiento pro-social y cooperativo.	• Realizar acciones a favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
Asertividad.	• Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente ordenada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos. • Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro pueda decir “no”.

ACTIVIDADES TIPO:

- **Mímica de emociones.**
- **Cuentos:** El monstruo de los colores. Las emociones de Nacho. Bestiario de las emociones. La oscuridad. Abrazos y besos mágicos.
- **Bingo de emociones.**
- **Videoforum** película “Del revés”.
- **Caja de la calma.** Es una caja donde colocamos distintos elementos (tarjetas visuales, libros, botellas sensoriales, peluches, juguetes antiestrés...) que ayudan a que el niño consiga estrategias de regulación emocional.
- Jugar con “**El teatrillo de las emociones**”. Consiste en crear un pequeño guiñol donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde

Plan de Actuación Creciendo en Salud

aparecerán diferentes emociones. Para ello necesitamos: algunos personajes (juguetes, marionetas, títeres...) y dos dados (uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares). El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar y representar una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.

- **Dominó de los sentimientos.** Este es un dominó especial donde en cada ficha tenemos: en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción. Se trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen, de forma que el juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.
- **Rueda de opciones de la disciplina positiva.** Elaborar una lista con las cosas que los niños pueden hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar. Luego dividiremos un círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido y las dibujamos. Cuando se sientan desbordados, pueden recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica.
- **Técnica de la tortuga.** Podemos explicarle al niño el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva puede acordarse de la tortuga y actuar como ella. Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar.
- **Botes de las emociones.** Compuesto por distintos botes donde aparecen representados los distintos monstruos de las emociones. Los niños seleccionarán una bolita del color asignado a cada emoción y la insertarán en su bote correspondiente, contando a sus compañeros cómo se sienten y por qué.
- En las **asambleas**, al empezar la primera clase del día, dedicar un par de minutos para que, quien quiera, pueda compartir cómo se siente (hoy estoy feliz por..., estoy triste por..., hoy me preocupa..., ayer me pasó...). Nadie hace comentarios de lo que dice. De esta forma, el niño y la niña comparte su mundo emocional, se siente escuchado y acogido por su clase... y está en condiciones óptimas para aprender y estudiar.
- **Individual-colectiva.** En un mural en la clase, poner un corazón, donde expreso "Hoy me siento bien porque..." (firma) o "Hoy no me siento bien porque..." (firma). Tener cada uno/a un vasito con su nombre, pegado en un corcho o tablón. Ahí meto un palote, del cual el círculo es una de las caritas de emoticonos. Eso les ayuda a identificar sus emociones.
- **Buzón de los sentimientos.** Cuando algún alumno se enfada con otra persona de la clase, escribe en un papel el sentimiento que se le ha producido. Eso le sirve para identificar sus sentimientos, no dejarse llevar por el impulso y después, más tranquilo y sosegado, hablarlo con esa persona.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

- **Resolución de conflictos en Primer y Segundo ciclo.** Es muy apropiado durante el recreo, pues suelen tener en ese momento muchos roces y suelen venir muy alterados. Si están muy exaltados, dejadlos unos segundos sentados para que se serenen. Posteriormente, cada uno le va expresar al otro sus sentimientos. No se trata de ver quien tiene “la culpa” ni “lleva la razón”. Preguntamos: qué es lo que te ha molestado de tu compañero/a. Se lo dice: “No me ha gustado tal cosa que me has hecho”. Al otro se le pregunta: ¿Hay algo de la otra persona que no te ha gustado? Díselo: “No me ha gustado tal cosa que me has hecho”. De esta forma, conocen cuáles son los sentimientos del otro. No buscamos culpabilizar a nadie. Le decimos: “cada uno le pide disculpa por lo que le ha molestado al otro”. Se piden mutuamente perdón. Les decimos que se den la mano y se les invita irse a jugar.

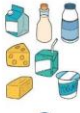
BLOQUE TEMÁTICO 2: ESTILO DE VIDA SALUDABLE

2.1. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

OBJETIVOS GENERALES	
• Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que faciliten al alumnado la mejora y calidad de vida a través de hábitos alimenticios saludables.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Tipos de alimentos.	• Identificar alimentos a consumir en mayor y menor medida. • Fomentar el consumo de frutas y verduras entre el alumnado, provocando pequeños cambios en los hábitos para comer más.
Exploración de las propiedades de los alimentos.	• Identificar las propiedades de los alimentos. • Desarrollar actitudes positivas hacia una alimentación variada y equilibrada.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Desayuno sano:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteos  Los batidos con pajita y el yogur con cuchara.	Bocadillo  Sin demasiada grasa.	Fruta o zumo  Lavada pelada y cortada.	Dulces caseros  Evitar la bollería industrial.	Libre -Lácteos -Bocadillo -Fruta o zumo -Dulces caseros 
Es preferible el uso de fiambreras o envases reutilizables evitando, en la medida de lo posible, el papel de aluminio. No olvidar traer agua cada día.				

Plan de Actuación Creciendo en Salud

- **“Día de la fruta”- Frutómetro.** Miércoles, día escolar de la fruta en nuestro centro. Además, cada clase registra en un listado quién trae fruta. A su vez, cada mes se recopila esta información y las clases que obtienen un 100% pasan al frutómetro del colegio. Así, es el propio alumnado el que controla cómo van y se animan.

Al finalizar cada trimestre se hace un recuento por ciclo y se ve qué clases han conseguido mayor número de veces llegar al 100% en el consumo de frutas. La clase ganadora de cada ciclo recibe un pequeño obsequio o premio en grupo.

-**Pirámide de la alimentación saludable.** Esta actividad pretende dar a conocer entre el alumnado los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia y ración apropiada de cada uno de ellos. Para ello, se utilizará la pirámide de la alimentación, que constituye una guía rápida para que niños y niñas aprendan de manera sencilla cómo debe ser este tipo de dieta. El ejercicio se inicia con una lluvia de ideas para conocer qué entienden por una dieta saludable. Posteriormente se trabajará en torno a la pirámide de la alimentación.



- **Recogida de datos de comidas tomadas** (desayuno, recreo, almuerzo, merienda, cena) durante una semana. Darles un formato para apuntarlo. Una vez tomados los registros, analizar su práctica alimentaria con la pirámide de la alimentación saludable elaborada.

- **Desayuno estacional.** Consiste en el consumo y degustación de frutas típicas de cada estación, tanto al natural como en forma de exquisitos postres.

- **Desayuno andaluz,** con motivo del 28 de febrero.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

BLOQUE TEMÁTICO 3: AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD

3.1. -HIGIENE CORPORAL

OBJETIVOS GENERALES	
Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
El cuidado del cuerpo: rutinas y actividades de aseo personal.	Adquirir pautas de higienes concretas y correctas para cada área corporal.
Nociones básicas de la actividad física.	Conocer hábitos de higiene postural y de ejercicio físico.
Seguridad en el hogar.	Conocer los riesgos y accidentes que pueden ocurrir en el hogar.

3.2.- SALUD BUCODENTAL

OBJETIVOS GENERALES	
- Adquirir mecanismos que contribuyan a conseguir y conservar una buena salud bucodental. - Conocer la relación entre una inadecuada alimentación e higiene bucodental y la aparición de algunas enfermedades.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Cepillado dental correcto.	- Motivar una higiene bucodental correcta. - Conocer la técnica correcta del cepillado.
Enfermedades bucodentales.	Identificar los alimentos cariogénicos y su relación con la producción de caries.

3.3.-EDUCACIÓN VIAL

OBJETIVOS GENERALES	
Progresar en la adquisición de hábitos en relación al sentido vial, adquiriendo hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas, utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
La calle y sus elementos principales.	- Conocer los distintos elementos de la calle y la utilidad de cada uno de ellos. - Analizar y observar las diferentes señales y normas de circulación.
El agente de policía y sus funciones: regulación del tráfico y ayuda al peatón.	- Conocer normas elementales de circulación como peatón. - Conocer y valorar la función del agente de policía.
Servicios públicos.	Mantener un comportamiento adecuado en el uso de las vías y servicios públicos.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- **Collage de higiene personal.** Con revistas y periódicos tendrán que elaborar un collage que se colgará en un mural.
- **Juego “Busca a alguien como tú”.** El profesor introducirá en una bolsa papeletas con acciones relacionadas con el aseo personal. Cada acción estará repetida tres veces. Cada alumno deberá sacar una papeleta y escenificar la acción que en ella aparezca. Al mismo tiempo deberá encontrar a los compañeros que están realizando la misma acción.
- **Juego “Busca algo de tu equipo”.** Se forman 3 equipos. Unos serán la cabeza, otros las uñas y los últimos los dientes. Cada grupo se colocará en fila a un lado de la pista. Al otro lado habrá globos esparcidos, y cada uno llevará el nombre de un objeto relacionado con la higiene personal. A la señal saldrá un alumno de cada equipo y tendrán que cruzar la pista para coger el globo que más se ajuste a su necesidad.
- **Juego “Caries y Flúor”.** Dos alumnos son caries, dos son flúor y el resto dientes. Los dientes corren por toda la pista, mientras las caries intentan tocar a algún diente. Si esto ocurre, los dientes se quedan quietos en el lugar donde los tocaron. El flúor es el encargado de liberar a los dientes de las caries tocándoles la espalda. Una vez liberados los dientes podrán seguir con el juego.
- **Juego “La muralla”.** Un alumno se sitúa en medio de la pista haciendo de caries. El resto de la clase son los dientes y tendrán que pasar de un lado a otro de la pista sin ser cogidos. Si uno es atrapado pasa a ser caries.
- **Charla informativa** de la enfermera
- **Visionado** de la película “Dr. Rabbit”.
- Visualización de los materiales que ofrece la Consejería.
- Recogida de datos de **hábitos de sueño** durante una semana. Hora de acostarme y hora de levantarme. Darles un formato para apuntarlo.
- Proporcionarles una ficha formativa, adaptada a la edad, sobre la importancia del **cuidado de la espalda** y sus repercusiones para la vida adulta. Expresarlo en un dibujo/mural sobre buenas y malas posturas mural, para ponerlo en los pasillos.
- Hacer una lluvia de ideas con lo que los alumnos aporten sobre los **riesgos y accidentes** que se pueden producir en el hogar.
- Prácticas de hábitos saludables (**actividad física**). **Jornadas deportivas.**
- Reconocimiento a través de imágenes simbólicas o reales del vocabulario relacionado con la **educación vial**: aceras, calzado, calle, semáforos, stop, autobús, coche...
- Montar un circuito de calles o intersecciones de recorrido cerrado en el patio, aulas, pasillos.
- Taller de la Policía Local ofertado por el ayuntamiento.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

BLOQUE TEMÁTICO 4: USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

OBJETIVOS GENERALES	
Promover en el alumnado habilidades que favorezcan hábitos de uso responsable de las nuevas tecnologías.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Hábitos saludables asociados al uso de las TIC.	Conocer aplicaciones y entornos virtuales seguros.
Tiempo de ocio y las TIC.	Utilizar de forma responsable las TIC en el tiempo de ocio.
Factores de riesgo y de protección.	Detectar y evitar los factores de riesgo para la salud física y el bienestar psicológico por un mal uso de los medios digitales.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Charla** sobre el uso y control de las Nuevas Tecnologías.
- Día internacional Internet Segura.** Se celebra cada mes de febrero, el segundo día de la segunda semana (7 de febrero), con el objetivo de promover un uso seguro y positivo de las tecnologías digitales. Se entrega al alumno información al respecto.

BLOQUE TEMÁTICO 4: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS (dirigido al alumnado de 3º ciclo)

OBJETIVOS GENERALES	
Proporcionar al alumnado una información adecuada a su edad y a sus características sobre las sustancias adictivas, como un medio que les permita la adquisición de determinados conocimientos útiles para fomentar el pensamiento reflexivo y la actitud crítica.	
CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Sustancias adictivas.	Adquirir conocimientos sobre los efectos y consecuencias del consumo de sustancias adictivas, así como los factores que influyen en su consumo.
Mitos y creencias.	Fomentar una actitud crítica ante los modelos y valores que transmite la publicidad con relación al consumo de sustancias adictivas prestando especial atención a los mitos y creencias, así como las estrategias para resistir la presión social ante el consumo.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES:

- Charlas de concienciación por parte de agentes externos al centro.
- Diálogos en clase.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

7. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CURSO 2022-2023

NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable	Frutómetro Desayuno saludable
Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.	Miércoles día de la fruta.
		Plan de consumo de frutas. Leche.	Plan de consumo de frutas. Leche.	Plan de consumo de frutas. Leche.	Plan de consumo de frutas. Leche.	Plan de consumo de frutas. Leche.	Plan de consumo de frutas. Leche.
Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)	Educación emocional (asambleas aulas)
		Taller emociones 3º ciclo	Taller emociones 1º ciclo		Taller emociones 2º ciclo	Taller emociones Infantil	
Desayuno productos de otoño (stand degustación de frutas) Infantil. 11 de noviembre	Concurso postres Navideños 20 de diciembre	Taller autocuidado y accidentalidad 23 de enero	Desayuno andaluz 27 de febrero	Fiesta de la Primavera (brochetas frutas primavera y talleres) 24 de marzo	Desayuno buffet multicultural (Semana Cultural – pirámide alimentos) 21 de abril	Educación Vial: Circuitos y taller Policía Local 19 de mayo	Juegos Deportivos (pre-carrera Corpus) 2 de junio

Plan de Actuación Creciendo en Salud

8. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Nuestro Plan de Actuación Creciendo en Salud se encuentra incluido en el Proyecto Educativo de Centro.

En las diversas asignaturas, especialmente en Conocimiento del Medio, se insertan bien el trabajo de los contenidos del Plan “Creciendo en Salud” para ser trabajados de forma transversal. Se trata de crear situaciones y experiencias sobre estos temas, para sentir y después poder reflexionar sobre ellas.

A su vez, estas actividades vamos a trabajarlas conjuntamente con los otros Planes y Programas que seguimos en el centro: Biblioteca, Igualdad, Escuela Espacio de Paz y Aldea.

Efemérides: Día de los derechos del niño. Día de la Paz. Día de Andalucía. Día del libro. Día del Medio Ambiente.

9. RECURSOS EDUCATIVOS Y TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Todos los recursos para el desarrollo de este programa, además de los existentes en el centro, están disponibles en la página web de Creciendo en Salud:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable>

Las **técnicas para la difusión del programa**, serán las siguientes:

- Poner actividades y fotos de las actividades hechas en la blog del centro:

<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceipjoseluissanchez/>

- Asimismo, se utiliza el Facebook del cole:

<https://www.facebook.com/CEIPJosé Luis Sánchez/>

- Potenciaremos el trabajo en red a través del Aula Virtual de Formación del Profesorado donde el programa cuenta con su propio espacio Moodle, colgando el Plan de Actuación y las actividades más interesantes en dicha plataforma.

- Informar en los paneles de la entrada del colegio que nuestro centro participa dentro de este programa, explicando sus objetivos y contenidos de forma sencilla y clara.

- Comunicar actividades a realizar mediante paneles y posters.

- Por último, mediante la aplicación Ipasen, se mandará información precisa y concreta para ir informando a los padres y madres.

Plan de Actuación Creciendo en Salud

10. PROPUESTA DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA

Durante todo el curso se podrá acceder a la Moodle del programa Hábitos de Vida Saludable, que funcionará como plataforma de encuentro y trabajo en red, además es un recurso que sirve para guiar, acompañar y/o tutorizar la acción educativa de coordinación del programa.

Con carácter obligatorio, se llevarán a cabo por parte de la coordinadora “Jornadas de Coordinación” con el objetivo de facilitar la reflexión y el intercambio entre los centros participantes. Se celebrarán un mínimo de dos: jornadas iniciales (noviembre), jornadas finales (abril / mayo).

También existen propuestas formativas a distancia, de carácter voluntario, a través de cursos online.

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La evaluación constituye un instrumento imprescindible de mejora y calidad para cualquier intervención que se realice en un centro educativo y su adaptación a los diferentes escenarios que se desarrollen. Por lo tanto, para mejorar la calidad de este programa, se llevarán a cabo distintos procesos de evaluación:

- Se realizará una **evaluación inicial**. Imprescindible para detectar las necesidades del centro con objeto de definir el proyecto de intervención para la promoción de la Salud, así como las líneas estratégicas de desarrollo. Se tendrá en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud propios del centro, los recursos comunitarios disponibles, etc.

Posteriormente, la coordinadora llevará a cabo una reunión donde informará al profesorado de las líneas de intervención a trabajar durante el curso escolar, así como el trabajo a realizar, delegando en cada miembro las tareas establecidas.

Durante todo el curso escolar, se llevará a cabo **reuniones de seguimiento** del programa para su óptimo desarrollo (para cada trimestre se utilizará un registro y será entregado a la coordinadora del programa).

Durante el mes de febrero, la persona coordinadora deberá registrar el seguimiento del programa en el sistema de Séneca.

Y, al finalizar el curso, se llevará a cabo una **evaluación final**, donde se realizará un análisis de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso próximo:

- Interna: por parte del profesorado participante.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa y a través de la memoria de valoración alojada en el Sistema Séneca (desde el 15 de mayo hasta el 30 de junio).

Plan de Actuación Creciendo en Salud

EVALUACIÓN TRIMESTRAL – PROGRAMA HáBITOS DE VIDA SALUDABLE

BLOQUES TEMÁTICOS TRABAJADOS:

ACTIVIDADES REALIZADAS:

RECURSOS EMPLEADOS

OBSERVACIONES/ PROPUESTAS DE MEJORA: