

PLAN DE ACTUACIÓN

PROGRAMA EDUCATIVO	CRECIENDO EN SALUD
--------------------	--------------------

CURSO	2018 - 2019
-------	-------------



PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

CENTRO	CEIP. MIGUEL HERNÁNDEZ
--------	------------------------

CÓDIGO	21002291
--------	----------

COORDINACIÓN	ISIDORI CABEZÓN CRUZ
--------------	----------------------



LÍNEA DE INTERVENCIÓN OBLIGATORIA

EDUCACIÓN EMOCIONAL

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN OPTATIVAS

LÍNEA 1	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
LÍNEA 2	
LÍNEA 3	
LÍNEA 4	Haga clic aquí para escribir texto.



1 Análisis del punto de partida

Nuestro centro imparte tres etapas educativas, Educación Infantil, E. Primaria y el primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Disponemos también de un aula de Apoyo a la Integración. Y recibimos apoyo a tiempo parcial o compartido de Logopedia y de Orientación.

Los alumnos y alumnas del centro son básicamente de la localidad. La población escolar se mantiene estable entre los 250 alumnos/as, con una ligera tendencia a la baja en los últimos años. Aunque recibimos algunos alumnos frutos de la inmigración, podríamos decir que no es un factor determinante ahora mismo en nuestro centro. También la crisis económica ha hecho descender la población escolar extranjera.

Los niños/as no presentan problemas importantes de absentismo escolar. Son pocos los casos de alumnos/as en situación desfavorecida a nivel social y económico.

La ratio en cada clase oscila entre los 15 y 23 alumnos/as aproximadamente.

Los resultados académicos son satisfactorios, aunque siempre mejorables, sobretodo en los cursos superiores. Este es un aspecto que debemos abordar entre todos, dado que son muchos los alumnos y alumnas que van perdiendo interés por la realidad escolar, a medida que son mayores. De la misma forma los problemas disciplinarios se producen en estas edades. Este es otro factor al que debemos prestar gran atención...

El colegio se ha estabilizado **en una sola línea** educativa,. Como consecuencia de esta tendencia comenzamos a tener espacios libres que se pueden dedicar a otros usos.

Contamos con dos edificios: uno de Primaria y ESO y Otro de E. Infantil. Además poseemos un gimnasio y diversas pistas polideportivas. También hay otro edificio más infrautilizado como es el antiguo gimnasio...

El equipamiento del centro cuenta con lo necesario. Siendo, eso sí, en algunos casos necesaria la renovación del mobiliario y su ampliación.

Gracias a la construcción del polideportivo municipal hace muy poco tiempo, contamos con la posibilidad de disfrutar de dichas instalaciones, hecho que supone un gran beneficio para nuestro centro y para la localidad.

Manzanilla es una población con unos 2.700 habitantes aproximadamente. Con una población activa eminentemente dedicada a tareas agropecuarias, el trabajo eventual es un gran factor determinante en la economía del pueblo. El sector de la construcción, así como pequeñas industrias cooperativas y familiares (vino, costura, panaderías, carpinterías, herrerías...) y pequeños comercios dibujan, aproximadamente, la economía del pueblo.

A pesar de ser un pueblo pequeño es conocido por sus buenas gentes por su feria y por personajes destacados como José María Pérez Blanco "Pepe Perejil" y el popular actor Mariano Peña.



➤ Necesidades y demandas sociales.

- Existe una cierta inmadurez emocional.
- Algunos que otros problemas de bullying.
- Algunos casos de obesidad infantil.
- Sedentarismo.

➤ Activos en salud y recursos potenciales

- Contamos en el centro con algunos planes que refuerzan la promoción de hábitos de vida saludable, como son: El Plan de Igualdad, Plan de Convivencia, Proyecto Maxalia, Y programas de Educación emocional por la Delegación.
- Contamos también con un entorno muy favorable para el desarrollo del programa de Salud: El centro está junto al parque del pueblo, con espacios abiertos, también disponemos del polideportivo pegando al colegio.

2 Bloques temáticos y objetivos específicos de cada bloque (líneas de intervención)

➤ BLOQUES TEMÁTICOS

- Dentro de la Educación Emocional, nos centraremos en Conciencia Emocional y Regulación Emocional.
"Cultivando emociones"
- Dentro de Estilos de Vida Saludable, trabajaremos la Alimentación Saludable y la Actividad Física.

➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN PARA EL PRESENTE CURSO 2018/19

 Educación socio-emocional

- Promover actividades con el alumnado que les permita reconocer las emociones propias y ajenas para desarrollar la autoestima y la empatía hacia los demás.
- Tomar conciencia de la importancia de una buena salud emocional para completar nuestra salud general.
- Potenciar técnicas de relajación y autocontrol a través de ejercicios de meditación y respiración.
- Desarrollar la inteligencia emocional a través de los sentidos: conciencia y regulación emocional, empatía y habilidades sociales (respeto, agradecimiento, elogiar y mostrar afecto)
- Descubrir la influencia de nuestros actos o palabras en los demás.
- Aprender a comunicarse emocionalmente a través de la caja de las emociones.
- Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa.
- Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben de ser regulados. Lo cual incluye:
 - La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamiento de riesgo)
 - La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos.

 Estilos de vida saludable.

- Conocer lo que nos aporta cada alimento y su colocación en la pirámide de la alimentación.

- Trabajar sobre los alimentos y sus beneficios. Aprovechar el huerto escolar para estudiar e investigar sobre sus productos.
- Plantar olivos para su estudio y valoración.
- Realizar tareas diversas sobre la alimentación saludable y el ejercicio físico desde las distintas áreas.
- * Concienciar a la Comunidad Educativa de los múltiples beneficios que aporta la actividad física y la alimentación saludable.
- * Elaborar un menú saludable de desayuno para el recreo.
- * Favorecer la elección de conductas saludables a través del desayuno en el recreo, realización de juegos, aseo después de E.F., etc.
- * Realizar distintas actividades físicas y juegos populares a lo largo del curso relacionándolos con efemérides y actividades complementarias.

3 Actividades que se realizarán

En el presente curso, tenemos como novedad el huerto escolar. Hemos elaborado un proyecto y hemos participado en el programa PROEDUCAR: actualízate e ilusíonate.

- Para el desarrollo de la **Educación Emocional** desarrollaremos las siguientes actividades concretas:
 - _ FRASE REFLEXIVA SEMANAL. Dedicaremos un lugar en la clase, donde cada semana se escribirá una frase que nos haga reflexionar. Los alumnos la escribirán o comentarán.
 - Trabajaremos la Inteligencia Emocional Interpersonal con LA CAJA DE LAS EMOCIONES
 - Durante el segundo y tercer trimestre se desarrollará el proyecto Maxalia, para niños con problemas de conductas.
 - Vamos a trabajar en todas las clases el MURAL DE LAS BUENAS NOTICIAS. Cada vez que ocurra algo bueno, el alumno-a podrá pinchar esa noticia en el corcho de las Buenas Noticias. El corcho puede valer para todo el centro.
 - Nuestro DIARIO DE LAS EMOCIONES. Vamos a elaborar en los cursos de Primaria un calendario emocional, para que los alumnos puedan identificar sus emociones diarias y analizarlas semanalmente en las horas de Tutoría. Se anotará en la agenda ...¿Cómo me siento hoy? ¿Por qué?



- Para el desarrollo de **Estilos de Vida Saludable, desarrollaremos las siguientes actividades:**

- Nuestro primer **HUERTO ESCOLAR**. Cada curso se encargará de su plantación, cuidado, recolección y académicamente de su estudio. Dedicaremos además una parte del huerto a la plantación de cinco olivitos de manzanilla, como parte de nuestra cultura, no sólo para su estudio y beneficios de su producto, sino también como una parte emotiva, ya que Nuestra localidad lleva el mismo nombre. También el verlos crecer nos irá motivando a todos. Cada olivito será plantado por un ciclo. Y ese momento se immortalizará con fotos. Al igual que con los olivitos también plantaremos una parra para que el alumnado sea consciente de nuestros cultivos típicos : uvas y aceitunas.

* Tenemos proyecto del huerto escolar.

* Tenemos programación de la plantación de olivitos. Día mundial del olivo: 24 de noviembre.

- El jueves es el **DÍA DE LAS FRUTAS**. desayuno en el recreo.
- Reparto de frutas en el cole.
- Desayuno andaluz, día de Andalucía.
- Actividades deportivas: Juegos populares, Día de Andalucía.
- Día de convivencia : senderismo.
- Día mundial de la salud: charla por algún trabajador de la Salud.
- _ Actividades deportivas entre centros.

4 Estrategias de integración curricular

- Priorización de la salud en la concreción curricular.
- Integración del programa y las líneas de intervención en el plan de centro.
- Trabajo cooperativo con otros planes y proyectos, por ejemplo día de la paz, Coeducación.
- Trabajo transversal en las distintas áreas curriculares.
- Aprovechamiento de contenidos curriculares, relacionados con los hábitos de vida saludable, de las distintas áreas.
- Trabajo a nivel tutorial con el alumnado.
- Diseño tareas integradas que impliquen el trabajo con toda la Comunidad Educativa.
- Incardinar el programa a través de la programación de fechas importantes y efemérides: D.M.A, día de los derechos de los niños, Día Mundial del Olivo, día contra la violencia de género, día de la paz, día de la amistad, día de Andalucía, día del agua, día mundial de la salud.
- Establecer un calendario de efemérides.



5 Estrategias de formación

- Portal de hábitos de vida saludable.
- Plataforma Colabora.
- Recursos de elaboración propia.
- recursos de otros centros educativos.
- Equipo de Promoción de la Salud del Centro.
- Equipo directivo.
- Profesorado participante
- AMPA.
- Familias
- Profesionales socio sanitarios.

7 Técnicas e instrumentos para la comunicación y la difusión

- Presentación en claustros y ETCP.
- Consejo escolar
- Reuniones con las familias.
- Delegados de padres.
- Notas y circulares.
- Facebook del colegio.
- Whatsapp delegados-as de padres-madres.
- Agendas del alumno.
- Cartelería.
- Colabora



8 Seguimiento y evaluación. Propuestas de mejoras.

- Cuestionarios de evaluación de la actividad realizada, para los docentes.
- Escala de observación del seguimiento.
- Encuestas de satisfacción de las familias y del profesorado. Por tutorías.
- Actas del ETCP trimestrales sobre el seguimiento del programa.
- Observación de los hábitos alimenticios del alumnado y su registro en el diario de aula, o en anecdotarios.
- Frutómetro. El jueves se anota el día de la fruta.

- **PROPUESTAS DE MEJORA**

- En el seguimiento del programa valoraremos las actividades desarrolladas.

9 Cronograma de actuaciones

- DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN: OCTUBRE PARA TODO EL ALUMNADO
- DÍA DE LOS RERECHOS DEL NIÑO: DERECHO A LA SALUD, NOVIEMBRE. POR CURSO, EN TUTORIA
- DÍA DEL OLVO: NOVIEMBRE/ HUERTO ESCOLAR. SIEMBRA DE INVIERNO. TODO EL CENTRO. VISIONADO DE LA PELÍCULA EL OLIVO. PARA LOS MÁS MAYORES.
VISITA A LA COOPERATIVA DEL ACEITE PARA SEGUNDO CICLO.
- DÍA DE LA DISCAPACIDAD. DICIEMBRE. TODOS SOMOS IMPORTANTES. EDUCACIÓN EMOCIONAL. EN TUTORÍAS. VISONADO DE LA PELÍCULA CAMPEONES PARA LOS MÁS MAYORES Y WONDER PARA LOS MÁS PEQUEÑOS-
- DÍA DE LA PAZ: ENERO. POR UN MUNDO MEJOR. FRASES DE PAZ. POR TUTORÍAS
- DIA DE LA AMISTAD: FEBRERO. NOS ENVIAMOS CARTAS EMOTIVAS. BUZÓN DE LA AMISTAD. ACTIVIDAD DE CENTRO.



- DÍA DE ANDALUCÍA. FEBRERO. DESAYUNO ANDALUZ Y JUEGOS POPULARES. PARA TODO EL CENTRO.
- DIA DEL AGUA, MARZO. LA IMPORTANCIA DE CUIDAR DE NUESTRO ECOSISTEMA. LA IMPORTANCIA PARA NUESTRA SALUD. POR TUTORÍA SE TENDRÁ UNA SESIÓN SOBRE EL AGUA Y SU IMPORTANCIA PARA LA VIDA DEL SER VIVO.
- DÍA DE CONVIVENCIA Y SENDERISMO POR UN PARAJE NATURAL, EL PANTANO. SOBRE MARZO Y ABRIL.PARA TODO EL CENTRO.
- DIA DE LA SALUD. ABRIL. UN GRAN DERECHO DE TODOS. CHARLA POR PROFESIONALES DE LA SALUD.PARA LOS MÁS MAYORES.
- DÍA DE LA NUTRICIÓN. MAYO. OTRO DE LOS DERECHOS DEL SER HUMAO. POR UN MUNDO MÁS JUSTO. EXPOSICIÓN DE RECETAS CASERAS. EL LIBRO VIAJERO DE RECETAS. POR CICLO. DURANTE EL MES DE ABRIL Y MAYO.
- UNA DE LAS ACTIVIDADES MUY EMOTIVAS QUE LLEVAMOS A CABO ESCONOCER EL CONGO Y TODOS LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE TIENEN.NOS ESCRIBIMOS CARTAS CON ELLOS, APROVECHANDO LA ASIGNATURA DE FRANCÉS.
- NOS HAN CONCEDIDO EL CONSUMO DE FRUTAS EN EL COLEGIO.

EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA: Jorge y Valle

COORDINADOR TIC: Juan Luis

MAESTRAS DE INFNTIL: Juani , Rocío y Trini

TUTORA DE SEGUNDO: Manoli

COORDINADORA DEL PLAN DE LECTURA Y BIBLIOTECA: Patricia

COORDINADORA DEL PLAN DE IGUALDAD Y DEL EQUIPO DE ORIENTACIÓN: Ana

SECRETARIA: Raquel

COORDINADORA DEL PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD: Isidori

