

PLAN DE ACTUACIÓN

“CRECIENDO EN SALUD”

CEIP RAMÓN HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

CAÑETE DE LAS TORRES (CÓRDOBA)

COORDINADOR: Alfonso J. Ramírez hueso

Curso 2019-2020

1. INTRODUCCIÓN

La mayoría de los estudios demuestran que la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de fruta y en muchos casos sobrepeso. Un consumo adecuado de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima. Es sobre todo en la etapa infantil, cuando se hace necesaria la adopción de unos correctos hábitos de vida que serán los que permitirán al individuo el desarrollo de una vida sana y plena. En este sentido, los Centros escolares, junto con el hogar, son dos de los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores sociales de la infancia, la adolescencia y la juventud

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española, han provocado grandes cambios en el estilo de vida, que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo. Con el Programa Creciendo en Salud se pretende modificar los hábitos alimentarios de los menores mediante una alimentación equilibrada y el incremento de la actividad física.

2. ANÁLISIS DEL ENTORNO

El CEIP Ramón Hernández Martínez está ubicado en la localidad de Cañete de las Torres que pertenece a la comarca del Alto Guadalquivir de la provincia de Córdoba. La localidad tiene 3500 habitantes y está en una zona de campiña rodeada de olivos y otros cultivos. Por lo tanto su economía está basada sobre todo en la agricultura. Existen 3 almazaras de aceite y una empresa de productos cárnicos.

El nivel socio-cultural de la población es medio. Hay muchas personas desempleadas que sólo trabajan en la época de recolección de la aceituna.

El centro tiene una línea de educación infantil y primaria. Posee 3 edificios separados por una calle peatonal. En uno se encuentran las aulas de infantil, en otro las de primaria, PT, AL y aula de informática y en otro la biblioteca y aula de música. El centro cuenta con 185 alumnos y 20 maestros.

Gran parte del alumnado posee hábitos de alimentación saludable y tras haber trabajado este programa durante varios años hemos visto su mejoría. No obstante creemos que es necesario seguir insistiendo en él y potenciar la línea de educación emocional.

3. OBJETIVOS

El objetivo que persigue el programa Creciendo en Salud es capacitar al alumnado de Educación Infantil, Educación Especial y Educación Primaria para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades en cuestiones relacionadas con la competencia emocional, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y la accidentalidad.

Las líneas de actuación que se van a desarrollar en este programa son: Educación emocional (obligatoria), estilos de vida saludable y autocuidados y accidentalidad.

Objetivos específicos:

Educación emocional

- Reconocer emociones propias y ajenas y regularlas mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Fomentar la autoestima y la empatía.
- Mejorar la convivencia y la resolución de conflictos a través de la mediación.

Estilos de vida saludable

- Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física.
- Llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea. Hacer partícipes a las familias y al profesorado como piezas clave.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas disminuyendo la comida basura.
- Contribuir a reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y, en definitiva, a mejorar hábitos alimenticios.
- La “prohibición” de traer desayunos al cole como bollería industrial o productos altamente azucarados, así como las tartas o chuches para la celebración de cumpleaños.

Autocuidados y accidentalidad

- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como el sentido vial.

Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

- Evitar y prevenir el inicio hacia consumo de sustancias adictivas o drogas legalizadas.
- Hacer partícipes a los alumnos del peligro de las sustancias adictivas y drogas legales de nuestro entorno.

4. CONTENIDOS

Educación emocional

- Emociones propias y ajenas
- Resolución de conflictos.
- Normas de convivencia
- Expresión de emociones.
- Habilidades sociales.

Estilos de vida saludable

- Características de los alimentos, beneficios y aportes de cada uno.
- Dieta equilibrada.
- Ejercicio físico.

Autocuidados y accidentalidad

- Higiene corporal.
- Salud bucodental.
- Fotoprotección.

Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

- Conocimiento de las sustancias adictivas o drogas legales de nuestro entorno
- Alternativas saludables a dicho consumo

5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los contenidos se integrarán en las diferentes áreas curriculares a lo largo de todo el curso. Muchos de ellos se abordarán desde las tutorías tratando de implicar a toda la comunidad educativa.

También los relacionaremos con otros planes y proyectos del centro:

- Plan de Igualdad.
- Escuela espacio de paz.
- Proyecto Tic.
- Plan de consumo de frutas.
- Proyecto Huerto escolar.

Además también contaremos con actividades complementarias y efemérides que conmemora el centro:

- Día de la no violencia.
- Día de la paz.
- Día de la Candelaria.

- Día de Andalucía.
- Día de la mujer.

6. RECURSOS

Materiales

- Material didáctico y fungible.
- Pizarra digital.
- Videos y películas.
- Huerto escolar.
- Páginas web.
- Dossier del programa Creciendo en Salud.
- Plataforma Colabora.

Humanos

- Profesorado.
- Alumnado
- Padres y madres
- Equipo de orientación.
- AMPA
- Policía local.
- Delegación Proyecto Hombre en Cañete de las Torres

7. ACTIVIDADES

Primer Trimestre

- Trabajar las normas de convivencia.
- Trabajar la higiene corporal desde las tutorías.
- Desayuno saludable (conocer la variedad de alimentos que se pueden tomar en el desayuno).
- Frutómetro (Infantil, 1º 2º y 3º ciclo de primaria).
- Establecer un calendario de desayunos (Infantil y 1º ciclo de primaria) y los miércoles como día de la fruta (Infantil y Primaria).
- Trabajar en las tutorías las ventajas de una dieta equilibrada y los inconvenientes de la comida basura.
- Exposición de trabajos de 3º “El plato del buen comer”

- Conocer las propiedades de cada fruta desde las tutorías y realizar posteriormente una degustación de frutas y frutos de otoño. Los padres colaborarán en la preparación de las mesas. (Mes de diciembre).
- Castañada (Infantil y Primaria)
- Taller de mediación para formar a mediadores de 4º, 5º y 6º de primaria. Éstos continuarán con la mediación y resolución de conflictos a lo largo de todo el curso.
- Visionado de Super Lola para el día de la No Violencia
- Charlas Proyecto hombre para 3º ciclo, 4º y padres/madres del centro.
- Momentos Mindfulness:
 - Primaria: trabajar respiración, meditación y relajación al inicio de la jornada escolar y después del recreo.
 - Infantil: trabajar respiración y relajación al inicio de la jornada escolar y después del recreo.

Segundo Trimestre

- ✓ Conocer los productos autóctonos de nuestra tierra (pan, aceite, tomate, naranja...) Tomarlos en convivencia con toda la comunidad educativa (Día de Andalucía).
- ✓ Trabajar en valores con la obra de teatro el Principito
- ✓ Actividades de salud bucodental (varios días):
 - Charla por parte del médico del EOE a los alumnos para introducir hábitos de higiene bucodental.
 - Práctica del cepillado de dientes.
 - Actividades de aula.
- ✓ Momentos Mindfulness.
- ✓ Visionado de videos sobre las emociones;
 - o Técnica de la tortuga.
 - o Jugamos a las adivinanzas emocionales.
- ✓ Realizar emoticonos de las emociones. Actividades para reconocer y expresar emociones. El árbol de las emociones.
- ✓ Juego “el nombre” por clases. (Primaria)
- ✓ La rueda de la vida
- ✓ Debates en clase
- ✓ Ruta por el pueblo en bicicleta en colaboración con el Club Menudo pedal llevo.
- ✓ El día de la Candelaria quemaremos mensajes y emociones negativas.
- ✓ Actividades con el alumnado de primaria sobre la autoestima. (Contaremos con la colaboración de la orientadora del centro).
- ✓ Realización de juegos populares y actividades deportivas para el Día de Andalucía. Los padres acudirán al colegio para preparar y enseñar los juegos a los alumnos.

- ✓ Desarrollo de una carrera solidaria para potenciar la actividad física y la participación grupal (Día de la mujer).
- ✓ Frutómetro (Infantil, 1º 2º y 3º ciclo de primaria).
- ✓ Reparto de frutas del Plan de consumo de frutas.
- ✓ Teatro “El Monstruo de colores” para el Día del Libro
- ✓ Huerto escolar. Los alumnos participarán en la siembra, riego y recogida de verduras y hortalizas del huerto con la supervisión de maestros y colaboradores del AMPA.
- ✓ Charla con los alumnos del tercer ciclo a cargo del Proyecto Hombre
- ✓ Animación a la lectura. Cosquillas en el alma (Infantil y 1º ciclo)

Tercer Trimestre

- ✓ Concurso de recetas. Algunas de ellas se prepararán en el colegio para que los alumnos puedan participar en su desarrollo y posteriormente puedan hacer una degustación de las mismas.
- ✓ Concurso Masterchef. Primaria
- ✓ Frutómetro.
- ✓ Momentos Mindfulness.
- ✓ Película “Wonder” Los alumnos trabajarán después del visionado las emociones que han identificado y las emociones que descubren en ellos con varias actividades adaptadas a su nivel educativo. (4º, 5º y 6º)
- ✓ Reparto de frutas del Plan de consumo de frutas.
- ✓ Continuar con las actividades del Huerto escolar.
- ✓ Dar a conocer a los alumnos los cuidados apropiados para proteger nuestro cuerpo de cara al verano.
- ✓ Análisis de etiquetas (2º y 3º ciclo)
- ✓ Celebración El día de la Salud.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El seguimiento y evaluación del programa Creciendo en Salud se hará de forma continua a lo largo de todo el curso escolar valorando si se han alcanzado los objetivos propuestos y si las actividades planteadas han sido adecuadas para ello. Los equipos de ciclo harán una valoración al final de cada trimestre basada en la observación directa y en una tabla de indicadores de cada línea de intervención.

La coordinadora completará también el seguimiento y la memoria final a través del portal Séneca.

9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que plantearemos para comunicar y difundir el Plan Creciendo en Salud serán las siguientes:

- Información al Claustro y al Consejo Escolar.
- Información a las familias en las reuniones de inicio de curso.
- Reuniones con el profesorado participante para elaborar el Plan de actuación y las actividades propuestas.
- Reunión con los delegados de padres y madres de cada clase.
- Colocación de carteles en los pasillos del colegio.
- Difusión a través de la página web del centro.
- Técnicas de difusión más instantáneas de las informaciones más urgentes o precisas por medio de Whatsapp.

10.CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	QUIÉN	CUÁNDO
Desayuno saludable	Todo el centro. AMPA. Claustro	Noviembre
Calendario de desayunos	Infantil y 1º ciclo	Septiembre
Ventajas de una dieta saludable	Todo el centro	Durante todo el curso
Frutas de otoño	Todo el centro	Noviembre
Castañada	Todo el centro	Noviembre
Taller de mediación	Tercer ciclo	Septiembre
Productos de nuestra tierra	Todo el centro	Febrero
Actividades salud bucodental	Todo el centro. Dentista	Segundo Trimestre
Árbol de las emociones	Todo el centro	Todo el curso
El Principito	Todo el centro	Enero
Ruta por el pueblo en bicicleta	Primaria	Febrero
Celebración Candelaria	Todo el curso	Enero
Actividades autoestima	Primaria	Marzo
Carrera solidaria	Todo el centro	8 de marzo
Frutómetro	Todo el centro	Todo el curso
Plan de consumo de frutas y verduras	Todo el centro	Todo el curso
Huerto escolar	Todo el centro	Todo el curso
Charlas Proyecto hombre	3º ciclo primaria y 4º	
Concurso de Recetas	Primaria	Abril
Actividades cuidado piel	Primaria	3º trimestre
Día de la Salud	Todo el centro	6 de abril
Análisis de etiquetas	Primaria	Segundo trimestre
Cosquillas en el alma	Infantil, 1º ciclo y 2º ciclo	Día del libro
Teatro "El Monstruo de los colores"	Todo el curso	Día del libro
Concurso Masterchef	Primaria	Junio