

PLAN DE ACTUACIÓN

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



CENTRO: C.E.I.P. REINA ISABEL DE PURULLENA
COORDINADORA: María del Carmen Segura Requena



1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

El equipo de promoción de la salud del C.E.I.P. Reina Isabel de Purullena, está formado por:

- Equipo directivo del centro.
- Coordinador/a del Programa: M^a del Carmen Segura
- Profesorado de Educación Física: Juan José Praena
- Coordinadora del Plan de Igualdad: Ana M^a Fajardo
- Coordinador Tic: Alfonso
- Especialista de inglés: Herminia Valverde
- Alumno/as de 6º: Claudia y Alberto

2. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.



Tras un periodo de observación y análisis de los hábitos de vida que llevan alumnado y familias del centro Reina Isabel de Purullena, podemos destacar que a nivel de actividad física, la mayoría del alumnado es activo y practica actividad física libre en su horario extraescolar, o están apuntados a algunas escuelas deportivas de la localidad.

Con respecto a los hábitos de alimentación, se aprecia un poco más deficiencia en este aspecto, nada más observar las meriendas que traen los niños y niñas todos los días, donde seguimos viendo muchísima bollería industrial, zumos procesados, embutidos, ..., por lo que es un aspecto en el que aun tenemos que hacer bastante hincapié.

EL apartado socioemocional es también una dura traba que tenemos presente, no saben ni conocen cuales son su emociones y no saben identificarlas y en algunos casos mucho menos controlarlas. Las vemos claramente en disputas en el recreo, en juegos en educación física, en actividades de interacción en las clases, en las que no razonan, discuten sin analizar el porqué de las situaciones, y mucho menos saben empatizar con el resto de sus compañeros y compañeras.

Para poder actuar en base a esto contamos con apoyo tanto interno como externo al centro, tanto el profesorado como el Ampa y las familias que colaboran en todo lo que se les pide.

Debido al estado de alarma sanitaria en el que nos encontramos, este año tenemos barreras en ciertos aspectos y en la forma en la que nos gustaría abordar desde el equipo de promoción de la salud de este centro, pero a pesar de ello ingeniaremos y explotaremos otras formas para conseguir los objetivos que nos hemos propuesto para este curso escolar.

3. OBJETIVOS

- a) Contribuir al desarrollo de las competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- b) Promover actitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo social y personal.
- c) Desarrollar habilidades que potencien la autonomía personal, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- d) 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 consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- e) Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.

4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

En base a las necesidades planteadas en el centro, las posibilidades de dedicación e implicación por parte del profesorado implicado, y de la realidad que se nos presenta, este año nos vamos a centrar fundamentalmente en dos líneas concretas:



5. INTEGRACIÓN CURRICULAR

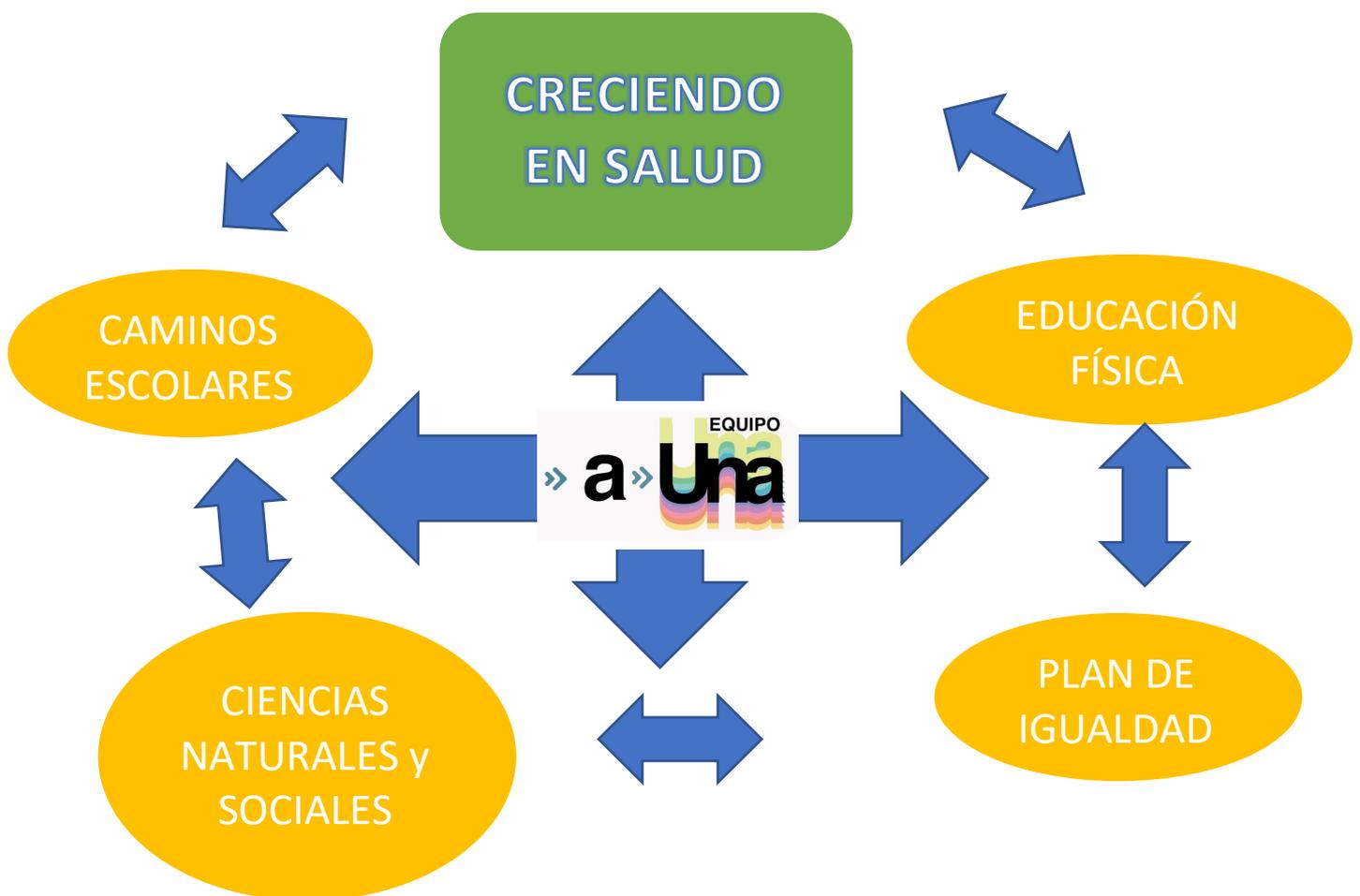
Todo lo que trabajemos en estas líneas estará directamente vinculado con el área de Educación Física, siendo contenido directo de la propia asignatura, sobretodo la línea de estilos de vida saludable.

Además, las integraremos en todas las tutorías, relacionando los aspectos de conocimiento corporal y de hábitos de alimentación, con el área de ciencias naturales.

Será el plan de Igualdad un elemento vinculado directamente también al plan de creciendo en salud, trabajando a una en todas las propuestas por parte de su programación.

Y nos uniremos al Equipo AUNA.

Al mismo tiempo también relacionamos este plan con el programa de Caminos escolares de la Diputación de Granada.



Durante todo el curso.-DESAYUNO GUIADO

Entrega a todo el alumnado y familias de un horario de desayuno orientado a la salud, elaborado por la coordinadora del plan y siguiendo las orientaciones de profesionales de la nutrición infantil.

Durante todo el curso.- FRUTOMETRO: Teniendo en cuenta quien cumple el desayuno guiado, cada maestro/a irá apuntando en una tabla denominada Frutometro los días que cada niño y niña traen frutas o verduras para desayunar en la hora del recreo. Se entregará un diploma a todos los participante a final de curso y se premiará a los que más consumo de las mismas hayan tomado.

Durante todo el curso.- PASOS POR EL GEOPARQUE: Proyecto dirigido para 4º, 5º y 6º de primaria, que consiste en hacer diferentes rutas de senderismo por la zona acompañados de unos podómetros y gps que les permitan medir los pasos que andan y la distancia que recorren.

El objetivo es promocionar la practica de actividad física en el entorno natural, que conozcan los diferentes medios de actividad física que tienen alrededor, conocer la parte del Geoparque que les rodea y las características propias, motivarlos para que las practiquen por las tardes con sus amigos/as y/o familias, y que disfruten realizando actividad física.

En este proyecto compiten unos cursos contra otros para conseguir el objetivo fundamental al final de curso que es conseguir dar 100.000 pasos.

Durante todo el curso.-PROYECTO SOCIOEMOCIONAL. Propuestas de diferentes actividades para trabajar cada mes una emoción que irá asociada a las efemérides que coincidan con cada época.

Durante todo el curso.-RECREOS ACTIVOS: Práctica libre de diferentes deportes organizados por zonas en el patio, rotando cada semana para practicar todos los deportes propuestos. Nos centraremos este año fundamentalmente en baloncesto, fútbol, ajedrez, tenis de mesa y juegos de goma y comba. Con ello pretendemos que los cursos mayores tengan actividad física durante el recreo, ya que al inicio del curso se observó que estaban muy pasivos, creaban grupos y no interaccionaban entre ellos/as.

Primer trimestre.-TALLERES DE MERIENDAS DIVERTIDAS

Desde el área de educación física se trabajará la pirámide de la alimentación y se irán proponiendo diferentes actividades para promocionar la alimentación saludable. Como es este taller, elaborar meriendas saludables y divertidas y pasarnos fotos a través de Clasdojo para que todos podamos ver sus meriendas creativas.

Segundo Trimestre.-EL PLATO SALUDABLE DE HARVARD:

Orientado para el tercer ciclo y partiendo de que ya conocen como está construida la pirámide de la alimentación, explicaremos como elaborar un plato totalmente saludable para las comidas fundamentales del día. Para elaborar estos platos nos

basaremos en el plato saludable de Harvard y les propondremos la elaboración de su propio menú un día a la semana que tengan que proponer en sus casas y cumplirlos.

Segundo trimestre.- TALLER COMPRA SALUDABLE

Los/as alumnos/as, distribuidos en grupos cooperativos, tendrán que encontrar productos para completar su plato saludable; a la vez tendrán que ir completando un ticket de compra por un máximo de 10€. Para salir exitoso, tendrán que realizar un plato acorde al “Plato saludable de Harvard”, haciendo uso de la competencia matemática con el cálculo de sumas con decimales intentando no pasar el presupuesto máximo. El equipo que más se acerque al presupuesto máximo teniendo una compra saludable, será el vencedor.

24 de octubre.- GYMKANA-ORIENTACIÓN DÍA DE LAS BIBLIOTECAS.

30 de octubre.- DÍA DEL OTOÑO Y DESAYUNO TERRORIFICAMENTE SALUDABLE.- Se propone al alumnado traer, para el Día del Otoño y Halloween, un desayuno saludable a partir de frutas, verduras y hortalizas propias de esta época del año, y que estén ambientados en la temática de Halloween (calabazas con mandarinas, fantasmas con plátanos, etc.)

30 de octubre.- ORIENTACIÓN EN HALLOWEEN “El secreto de la familia Vampira”.

Gran dinámica, en grupos tendrán que ir buscando por todo el patio diferentes pistas donde aparecen dibujos asociados a un número. Deben de ir con un mapa buscando las pistas y apuntando al lado de los dibujos de la ficha que llevan el número que aparece en las pistas. Al finalizar, deben descifrar cuál es el secreto de la eterna juventud de la familia vampira, asociando los números encontrados a las letras del abecedario.

3 de diciembre.- GYMKANA DÍA DE LA CONSTITUCIÓN.

3 de diciembre.- DÍA DE LA DISCAPACIDAD.- Juegos desde el área de educación física y en coordinación con el programa y el plan de igualdad en la que los niños se pongan en el lugar de diferentes personas que sufren alguna discapacidad, ya sea discapacidad sensorial o motora y practicar esos juegos simulando dicha discapacidad. Por ejemplo: el arca de Noe

28 de febrero.- GYMKANA DÍA DE ANDALUCIA.- Coordinación por parte del equipo de promoción de la salud del centro. Propuesta de una gymkana por el pueblo o zonas del pueblo donde por grupos se irán encontrando diferentes postas en las que tendrán que practicar diferentes juegos populares y tradicionales dirigidos por padres, madres o abuelos de los niños y niñas del colegio ***(dependiendo de la situación Covid será así o se localizará en el colegio y estará dirigida por el profesorado)

26 al 30 de abril.- SEMANA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE .- Trabajo y propuesta cada día de un deporte diferente por diferentes zonas del pueblo (aún por definir bien la actividad)

8. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

Contamos con el material propio del centro y el creado por la coordinadora del programa, así como el banco de recursos que nos proporciona el portal de HHVS y con recursos humanos como son el profesorado, Ampa, personal del ayuntamiento de Purullena relacionado con la salud, y la enfermera y médicos de Purullena y del EOE.

Además de los diferentes recursos humanos que nos proporciona el programa de HHVS de Granada como son:

Responsables del Programa en las DDTT de cada provincia con competencias en el ámbito educativo. Para cualquier duda sobre la gestión del programa:

- Equipo de Coordinación pedagógica, para dudas y consultas relacionadas con el marco curricular.
- Asesorías del Centro de Profesorado de referencia, para dudas relacionadas con la formación:
- Profesionales socio-sanitarios de referencia, para dudas o consultas relacionadas con las diferentes temáticas
- Equipos de Orientación Educativa y/o Departamento de Orientación, para dudas o consultas relacionadas con la promoción de la salud y/o prevención de drogodependencias en el ámbito educativo.
- Coordinador o coordinadora provincial de la DGT, para el desarrollo de la Educación Vial. ANEXO V I
- Profesionales de los Centros de la Red Guadalinfo para recibir apoyo y asesoramiento sobre uso seguro de las TIC.
- Otras personas participantes en el programa, a través del Foro de la Comunidad Colabor@, para consultas relacionadas con las experiencias de otros centros.

9. COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Comunicación y difusión a través de diferentes medios:

- Blog del C.E.I.P. Reina Isabel de Purullena:
<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ceipreinaisabel/>
- Comunicación a través de las plataformas de contacto y trabajo que tenemos con niños y niñas en el centro, como son ClassDojo y Classroom
- Panel de Educación física y creciendo en salud que hay en la entrada principal al edificio de primaria.

- Reuniones de claustro, equipos de ciclo, consejo escolar, grupo de whatsapp y telegram del claustro del centro,...

10. SEGUIMIENTO Y EVALUACION .- PROPUESTA DE MEJORA

La evolución y correcto desarrollo del programa conllevará a la realización de los siguientes tipos de evaluación:

➤ **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.

Será la comisión de promoción de la salud, junto con el Claustro del Centro, y, en colaboración con las familias, la encargada de su realización.

➤ **Seguimiento del programa:**

Con objeto de reconducir las actuaciones o procesos de intervención adaptando el programa a las necesidades y recursos disponibles.

A) Interna: por parte del profesorado participante y durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa en el centro.

B) Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro, por parte del equipo de promoción de la salud y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca (durante el mes de febrero).

➤ **Evaluación final:**

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso próximo.

A) Interna: por parte del profesorado participante

B) Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro, el equipo de promoción de la salud y a través de la memoria de valoración alojada en el Sistema Séneca (a partir del 15 de mayo hasta el 30 de junio)