PLAN DE ACTUACIÓN "CRECIENDO EN SALUD"

CEIP "SAN NICOLÁS" (ADRA)

CURSO ESCOLAR: 2020 - 2021
COORDINADORA: Mª Beatriz Ruiz Maldonado

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN…….……. pág. 2

1. ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA……..…..……. pág. 2
   1.1 Realidad socioeconómica y cultural……..…..… pág. 2
   1.2 Características del centro……..….. pág. 3

2. OBJETIVOS……. pág. 4
   2.1. Objetivos generales…… pág. 4
   2.2. Objetivos específicos…….…… pág. 5

3. CONTENIDOS……...……...……. pág. 7
   3.1. Educación socio – emocional…….……..….. pág. 7
   3.2. Estilos de vida saludable..……...……... pág. 7
   3.3. Autocuidados y accidentalidad.…….……...…. pág. 7

4. ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA..…….……. pág. 7

5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR……..... pág. 8
   5.1. Áreas curriculares……..…….…….... pág.8
   5.2. Efemérides..……...…. pág. 8
   5.3. Planes y proyectos educativos del centro.……...……... pág. 8

6. ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO.……...…..…. pág. 9

7. RECURSOS EDUCATIVOS..……...…..…. pág. 12

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN..…….…….....……. pág. 14

9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.…….……...…. pág. 14

10. CRONOGRAMA DE ACTUACIONES…..…….. pág. 15

ANEXOS……...……..…. pág. 18

JUSTIFICACIÓN.

Se entiende que una persona sana es aquella que goza de un bienestar general tanto físico como psíquico o social, y es precisamente en la infancia donde se van moldeando las conductas que dañan o benefician la salud, concepto que actualmente se conoce como "estilo de vida saludable", que incluye el abandono del tabaco, alcohol y otras drogas, la práctica deportiva, la nutrición adecuada y el desarrollo de nuevas vacunas.

Según la OMS, se define salud como un "estado completo de bienestar psicológico y social, y no a la mera ausencia de enfermedad". Este concepto engloba en sí mismo una dimensión psicológica y de bienestar social muy relacionada con la educación emocional".

El programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable adopta la denominación Creciendo en Salud. Este programa educativo surge con un objetivo claro, conseguir en el alumno y alumna un equilibrio en su salud (tanto emocional, como alimenticia y de autocuidado). Para ello se va a trabajar especialmente en las líneas de **Educación Emocional, Estilos de Vida Saludable y Autocuidados y Accidentalidad**

Se pretende concienciar, educar e inculcar en el alumnado y profesorado una serie de conductas que favorezcan su salud y su bienestar. Además, debido a la actual crisis sanitaria provocada por el Covid – 19, resulta aún más necesario educar al alumnado en hábitos de vida saludables y proporcionarles pautas para desarrollar una buena educación emocional y de cuidado de uno mismo que les lleve a crecer de forma saludable y equilibrada en todos los ámbitos de su vida.

1. ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA.

1.1. Realidad socio económica y cultural.

Con respecto al a realidad socio económica del centro en el que nos encontramos se puede decir que, en años recientes se han producido tres fenómenos:

- La incorporación al mundo del trabajo de la inmensa mayoría de mujeres (tanto jóvenes como madres de alumnos/as), principalmente en el manipulado de alimentos, con las consiguientes modificaciones en lo que atañe a la estructura familiar tradicional.
- Un sostenido crecimiento económico, si bien, acompañado de un matiz de temporalización y de inseguridad en el empleo.
- Un incremento de población inmigrante procedente, principalmente, de Marruecos, países del Este y algunos sudamericanos.

Las condiciones socio-económicas de la zona a la que pertenece el centro presenta peculiaridades problemáticas, asociadas a: problemas de una adecuada alimentación e higiene en los alumnos/as, absentismo escolar, drogas, familias separadas, etc. Determinan unos rasgos característicos que podemos enunciar en:

- Una demografía escolar en declive compensada por un crecimiento moderado de la población gitana (el 50% del alumnado), la inmigración magrebí, europeos del este y algunos sudamericanos o asiáticos.

- Una ratio que oscila alrededor de los 21 niños/unidad, integrándose en ellas un número variable de alumnos/as, alrededor del 25% por aula, con necesidades educativas especiales en los niveles de primaria; Disminuyendo en los niveles de educación infantil.

- Ni las ayudas que la Administración otorga para materiales curriculares, ni la sobredotación económica que recibe el Centro por ser de Compensación Educativa, son suficientes para paliar los efectos de las desigualdades económicas y culturales del alumnado.

- Los bajos niveles de renta, la inmensa mayoría étnica gitana, el aumento progresivo de alumnado inmigrante, el absentismo esporádico, la gran cantidad de alumnos/as con "necesidades educativas especiales" y una priorización en su escala de valores, determinan unas importantes tasas de fracaso escolar que afectan en términos absolutos al 30 % de la población escolar.

- El régimen de integración se lleva a cabo en condiciones muy duras para el profesorado, que se ve obligado a intervenir en los cuidados derivados de las necesidades más primarias de estos alumnos. Si además comparamos la ratio de esta unidad con el resto de Adra, observamos una masificación de alumnos/as con necesidades educativas especiales que no conlleva, por parte de la Administración, a un adecuado apoyo en recursos humanos.

1.2. Características del centro.

El **C.E.I.P. "San Nicolás",** está situado en la zona alta del pueblo y acoge a la población escolar más desfavorecida.

La zona Norte de Adra, carece de zonas verdes y de Servicios; es aquí donde se concentran los problemas sociales de Adra (droga, delincuencia, alcoholismo, matrimonios separados, etc.).

La población del barrio está fundamentalmente formada por clases obreras (agricultores y pescadores asalariados, venta ambulante,...) con un nivel económico medio/bajo; donde trabajan el padre y la madre, con la consiguiente disminución del tiempo de dedicación a los hijos; normalmente las madres van a trabajar en la manipulación alimentaria, a horas muy tempranas, por lo que son los hijos mayores los encargados de cuidar a los más pequeños, afectando directamente a la alimentación e higiene de los/as hijos/as, a la puntualidad, al bajo rendimiento y al poco tiempo de dedicación al estudio.

El incremento en el nivel económico familiar no se ha traducido en un mayor Nivel Cultural, ya que en su Escala de Valores es más importante la adquisición de bienes materiales que culturales.

En cuanto al **profesorado**, el Centro cuenta con veintinueve maestros/as, con las siguientes especialidades:

Nueve maestros/as generalistas, siete especialistas en Educación Infantil, dos en Educación Física, tres especialistas en inglés, una especialista de francés, una en música y tres en Educación Especial (2 de Apoyo a la Integración y 1 en Audición y Lenguaje), 2 de Religión, una profesora de ATAL y otra de Compensatoria.

Con respecto a las **instalaciones**, el centro cuenta con dos edificios:

- El edificio principal con veintitrés aulas ordinarias, cuatro aulas pequeñas (A.L., ATAL, Compensatoria y PT), Salón de Actos, Biblioteca, Aula de Música, Sala de Audiovisuales, Aula de informática, Aula Específica, Sala de profesores, Sala de la AMPA, Secretaría y Dirección. Un segundo edificio, con dos aulas de educación infantil, que cuenta con una pequeña zona de recreo. Es en este espacio, donde todo el alumnado de educación infantil hacen patio.
- El segundo edificio, con dos aulas de infantil.
- Dos pistas deportivas. (Zona de recreo)
- Gimnasio cubierto.
- Comedor escolar.

A través de la participación en este programa, el centro pretende sistematizar todas las actuaciones dirigidas a la adopción de un "estilo de vida saludable" por parte de toda la comunidad educativa. En definitiva, se trata de capacitar a nuestra comunidad educativa para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades en cuestiones relacionadas con las competencias socio-emocionales, la alimentación y la actividad física.

2. OBJETIVOS.

2.1. Objetivos generales.

Tal y como se ha comentado previamente, las líneas de actuación del Programa "Creciendo en salud" que se van a implantar en nuestro centro educativo son:

- Educación socioemocional.
- Estilos de vida saludable.
- Autocuidados y accidentalidad.

Con la participación del centro en el programa se pretende conseguir, a largo plazo, los siguientes objetivos:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- 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.
- 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 aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud.
- Mejorar el entorno del centro en su dimensión física y social mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud de toda la comunidad educativa.

2.2. Objetivos específicos.

En nuestro Plan de actuación se trabajarán los objetivos propuestos por la Consejería de Educación relativos a las tres líneas de intervención seleccionadas:

- **EDUCACIÓN SOCIO – EMOCIONAL.**

Entendiendo la Educación Socio-emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida, los objetivos que se pretenden alcanzar están relacionados con:

- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
- Desarrollar un concepto ajustado de uno mismo y una autoestima positiva.
- Enseñar habilidades sociales para cooperar y trabajar en equipo.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.

- Aprender a ponerse en el lugar del otro desarrollando la empatía.
- Proporcionarles estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y "no violenta".
- Tomar conciencia de cómo las actividades físicas saludables mejoran nuestro estado de ánimo.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y los demás, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, alimentación y de los hábitos saludables de vida.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud. Por tanto, como objetivos cabe destacar:

- Fomentar la alimentación sana a través de recreos saludables.
- Fomentar la actividad física como medio de utilización del tiempo libre.
- Dar a conocer a los tutores legales de la importancia de la realización de la actividad física en sus hijas e hijos en estas edades.
- Aprender a diferenciar un alimento saludable de otro que no lo es.
- Fomentar el hábito de consumo de fruta.
- Dar a conocer a los tutores legales de la importancia de una alimentación saludable en estas edades.
- Fomentar la socialización del alumnado a través de las actividades físicas y deportivas.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD.

La línea de autocuidados y accidentalidad pretende ofrecer al alumnado una formación básica en lo referente al cuidado de la salud y, en particular, a los autocuidados. Además, debido a la situación provocada por el Covid – 19, esta línea de intervención se convierte en prioritaria para favorecer una adecuada formación del alumnado en higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social…

- Desarrollar en el alumnado su autonomía en su autocuidado
- Desarrollar hábitos de higiene bucal y de alimentación sana y equilibrada.
- Desarrollar hábitos de sueño adecuado.
- Potenciar comportamientos de salud dirigidos a la adopción de posturas saludables y ergonómicas, evitando comportamientos que produzcan sobrecarga vertebral.
- Aprender y poner en práctica las medidas de seguridad recogidas en el protocolo Covid – 19 de nuestro centro.

3. CONTENIDOS.

3.1. Educación socio – emocional.

- Conciencia Emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Regulación Emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- Autonomía Emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- Competencia Social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- Competencias para la Vida y el Bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

3.2. Estilos de vida saludable.

- La alimentación Saludable como medio favorecedor de una vida activa y saludable.
- Adquisición de hábitos de alimentación saludables.
- Pirámide de los alimentos o rueda de alimentos.
- Etiquetado de productos.
- Tipos de actividades físicas.
- Valoración positiva de la actividad física como medio para mejorar la salud.
- Organización de actividades sobre actividad física y alimentación saludable.

3.3. Autocuidados y accidentalidad.

- Higiene corporal.
- Higiene del sueño.
- Higiene postural.
- Higiene respiratoria.
- Distanciamiento social.
- Salud bucodental.
- Educación vial.

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

La normativa del programa convoca dos jornadas de carácter obligatorias, una primera para aquellos coordinadores que no han tenido una continuidad en el programa durante dos años, que en nuestro caso debemos asistir y debido a la actual crisis sanitaria se realizará de forma online, y otra que se realiza en enero - febrero de asesoramiento. Tras las jornadas de formación a través de las cuales la coordinadora se informará y formará, se trasladará toda la información al resto del claustro para posibles mejoras en las estrategias de este programa.

Además, para lograr con éxito el desarrollo de nuestro programa creciendo en salud, desde nuestro centro estableceremos principalmente dos líneas de formación y coordinación conjuntas entre el profesorado y las familias para fortalecer la actuación del mismo sobre el alumnado, basándonos en dichas familias y docentes como referentes principales en la vida del niño o niña. Como elemento fundamental tendremos presente establecer unos objetivos concretos y accesibles, para afianzar conductas básicas pero firmes que permitan avanzar en futuros cursos.

5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.

5.1. Áreas curriculares.

Este programa está totalmente integrado en las distintas áreas del currículum, desarrollándose de forma transversal a lo largo de todo el curso escolar. La mayoría de estos contenidos se abordarán mediante el desarrollo de programas en las sesiones de tutoría de todos los grupos, y en el desarrollo de algunas materias. En las tres áreas de Infantil y en todos sus niveles se trabajan contenidos relacionados con el cuerpo humano y sus funciones. Por otro lado, en primaria también se integra curricularmente dentro de varias áreas:

- Educación física (práctica deportiva para un estilo de vida saludable).
- Ciencias naturales y sociales (las plantas, alimentación…)
- Inglés y francés (vocabulario y temas transversales).
- Trabajo emocional específico en las horas de tutoría (emociones, sentimientos, diferencias y clasificación).

5.2. Efemérides.

Todo lo desarrollado en el programa se tendrá en cuenta en la gran mayoría de las actividades propuestas para las diferentes efemérides con el fin de dar un valor añadido al contextualizarlas, tales como:

- Día Contra la violencia de género.
- Día de la Constitución.
- Encuentro de Navidad.
- Día de la Paz.
- Día de Andalucía.
- Carnaval.
- Día Internacional de la mujer.
- Día del Libro.

5.3. Planes y proyectos educativos del centro.

El centro participa en otros planes y proyectos ofertados por la Consejería de Educación, por lo que muchas de las actividades programadas estarán en consonancia con los mismos:

- Programa Escuela, Espacio de paz.
- Plan de Convivencia.
- Plan de Igualdad entre hombres y mujeres.
- Plan de Lectura y Bibliotecas Escolares.

La intencionalidad es que el programa se integre, forme parte y sea una señal de identidad del centro.

6. ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO.

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.

- **Consumo de fruta todos los jueves del curso.** Se hará uso de un frutómetro para que cada tutor vaya recogiendo los días que el alumnado lleva fruta al colegio. Se recompensará con un diploma a los tres alumnos de cada clase que más fruta o verdura consuman. Aquel que quede en primera posición, recibirá un pequeño detalle relacionado con el consumo de comida saludable.

- **Desayuno Saludable.** Calendario de desayunos en el que se evitan alimentos poco saludables y se favorece el consumo de frutas.

- **Reparto de fruta para el alumnado.** La Junta de Andalucía se encarga de entregar la fruta a cada centro que lleva este plan y lo haya solicitado. Con esta interesante actividad se pretende fomentar el consumo de fruta entre el alumnado. Un grupo de alumnos/as se encargará de repartirla por todas las aulas.

- **Visionado de videos.** El profesorado reproducirá vídeos cortos relacionados con hábitos saludables en la pizarra digital.

- **Nuestra planta.** Se repartirá una planta a cada curso para que el alumnado se responsabilice de su cuidado. A partir de aquí se propone un trabajo de investigación para que los alumnos y alumnos traten de averiguar qué cuidados necesita su planta, para qué sirve, qué beneficios tiene…

- **Pirámide de Alimentación Saludable.** El alumnado elaborará una pirámide de la alimentación en una cartulina grande. Se utilizarán etiquetas de envases reales que el alumnado irá trayendo de casa.

- **Masterchef saludable.** Se representarán platos saludables usando plastilina. Después, cada alumno deberá presentar su plato y explicar qué ingredientes ha utilizado.

- **Desayuno andaluz.** El día de Andalucía, con la colaboración y coordinación del AMPA, se celebrará el desayuno típico andaluz en el centro.

- **Recetario andaluz.** Por cursos se realiza una investigación sobre las recetas tradicionales de las diferentes provincias de Andalucía y se realiza una exposición con carteles de las mejores recetas.

- **Hacemos deporte en familia.** Se habilitará un rincón de la clase donde el alumnado pueda pegar fotos realizando actividad física con su familia y en la que además explicarán la actividad que realizaron.

- **Mi reto saludable.** Para conseguir un hábito (bueno o malo) solo se necesitan 21 días, así que retamos al alumnado a conseguir hábitos saludables. Les repartimos una hoja donde apuntarán en su casa o en los primeros cinco minutos de la jornada escolar, los retos conseguidos y el encargado de revisarlas valorará quién ha sido el más saludable del día.

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

- **Juegos grupales dentro del aula.**
  - Diario de las emociones. El juego es una dinámica educativa que trata de favorecer la reflexión sobre los propios estados emocionales. A través de esta dinámica vamos a procurar que los niños y niñas dibujen sus estados emocionales y que tomen conciencia de cuando sienten cada emoción, de los posibles desencadenantes y consecuencias. De esta manera tendrán un rico collage de las propias emociones.
  - El teatrillo de las emociones. Consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán las diferentes emociones. Para ello, utilizaremos unos dados donde aparezcan las diferentes emociones. El alumno escoge sus personajes y tira los dados, a partir de ahí debe inventar una historia en la que aparezcan las emociones que le han salido.
  - La flor. El maestro o maestra repartirá a cada alumno o alumna el dibujo de una flor con cuatro pétalos. En el centro de la flor el alumnado pegará su foto. En cada uno de los cuatro pétalos escribirá sus características (las físicas, su personalidad, actividades que le gustan, actividades que no le gustan). Después, irá explicando a sus compañeros lo que ha puesto en cada pétalo.
  - El árbol. Repartiremos a cada alumno y alumna una hoja en blanco. Les diremos que deben dibujar un árbol, pero que ese árbol tiene que cumplir los siguientes requisitos: hay que dibujarle las raíces, marcando en cada raíz una habilidad personal y, en cada rama que saldrá del tronco escribiremos cosas en las que podemos mejorar. Una vez cumplidos los requisitos, cada uno decorará el árbol a su gusto. Finalmente, quienes quieran podrán exponer al resto lo que han puesto en su árbol.

- **Trabajar sobre cortos** como pueden ser "Cuerdas", "La flor más grande del mundo", "Cuando estoy enfadado", "Paula y su pelo multicolor", "El monstruo de colores", "Cerebro dividido", "El pez arco iris"… En este sentido, se propone junto con la coordinadora del Programa de Coeducación, trabajar algunos cortos para el Día de la Discapacidad.

- **Mi eslogan.** Cada clase elaborará un eslogan que fomente la unión de grupo y que reflejará el espíritu de aula durante todo el curso.

- **El árbol de los propósitos.** Cada curso elaborará un mural en forma de árbol con una frase o dibujo como propósito para el curso que estamos comenzando.

- **Cariñograma.** El alumnado preparará sobres con sus nombres y se colocarán en un mural en la clase para que cada alumno pueda poner de forma anónima una nota en el sobre del compañero que desee para expresarle unas palabras de agradecimiento, cariño o perdón.

- **Día de la amistad.** El 14 de febrero, día de San Valentín, celebraremos el día de la amistad. En colaboración con la coordinadora del Programa de Coeducación, se plantean diversas actividades adaptadas a los distintos niveles. Para infantil cada alumno y alumna coloreará un corazón y se lo entregará a un compañero. Para 1º ciclo cada alumno y alumna realizará un corazón y escribirá algo bonito a alguno de sus compañeros o compañeras para entregárselo al final del día. Para ello se realizará una especie de "amigo invisible" de manera que todos los alumnos tengan su corazón. Para 2º y 3º ciclo se realizará una ficha titulada "dejando huella" recogida en los anexos.

- **Emociones.** En colaboración con la coordinadora del Programa Espacio de Paz, se trabajarán las emociones a lo largo de todo el curso de manera que cada mes se propondrá una emoción diferente para que pueda ser trabajada de forma transversal en cada tutoría. Además, se podrá hacer uso del libro "El Emocionario" y en coordinación con el Plan de Lectura y Bibiliotecas, se asignará a cada curso una emoción para que sea trabaja en clase. Finalmente, en el tercer trimestre se realizará una puesta en común y se propondrá que cada clase decore su puerta o pasillo con imágenes y representaciones de la emoción que les ha tocado. Además, del Emocionario y las diferentes actividades propuestas por la Coordinadora del programa Espacio de Paz, se podrá trabajar dicha emoción a través de imágenes, música, dinámicas de grupo…

- **Videoforum.** Películas "Del revés" y "Wonder" en función de los diferentes niveles del alumnado.

- **ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL AUTOCUIDADO Y ACCIDENTALIDAD.**

- **Higiene bucodental.**
  - Cuento Doctor Muelitas y los defensores dentales. Enlace: https://www.colgate.com/content/dam/cp-sites/oral-care/oral-care-center/global/bsbf/assets/program-materials/printables/Dr-Muelitas-Defensores-De-Los-Dientes-El-inicio-Chart.pdf
  - Explicación de cómo cepillarse los dientes de forma correcta a nivel simbólico o real.
  - Localización en dibujos de los útiles del cepillado y de los alimentos que favorecen una buena salud dental.
  - Recitación. los niños analizarán, codificarán y representarán el poema "límpiate los dientes".
  - Dramatización del cuento: El ratoncito Pérez.

- **Higiene postural.**
  - Practicar posturas de yoga y meditación con la colaboración del profesorado de Educación física.

- **Higiene corporal. Covid – 19.**
  - Se dará a conocer el protocolo Covid – 19 del centro, incluyendo folletos informativos, cartelería sobre las nuevas normas de uso de la mascarilla, lavado de manos, desinfección, los patios, los juguetes, los materiales de uso personal…
  - Se realizará un breve cuadernillo adaptado a cada nivel con las medidas de seguridad que deben tenerse en cuenta para frenar la pandemia. Una vez hecho, se elaborará un carnet anti – covid en el que el alumnado podrá comprobar si está cumpliendo todas las normas del protocolo: lavado de manos, distancia de seguridad, uso de gel hidroalcohólico, uso de mascarilla…
  - Se realizará una dinámica denominada "La Tribu San Nicolás" para luchar contra el Covid – 19. A cada curso se le asignará una misión relacionada con la búsqueda de información sobre el Covid – 19 para tratar de ganar la batalla y conseguir que el coronavirus no entre en nuestro colegio.

7. RECURSOS EDUCATIVOS.

- **HUMANOS**

Los recursos humanos con los que contamos en el Centro para poder llevar a cabo dichas actividades son:

- Equipo Directivo
- Equipo docente.

- Coordinadores de los distintos planes y programas.
- EOE.
- Alumnado
- Familias
- AMPA
- Ayuntamiento
- Policía Local y Guardia Civil
- Profesionales socio – sanitarios.
- Asociaciones deportivas, etc.

La colaboración del personal sociosanitario en actividades del programa Creciendo en Salud en el centro podrá comprender desde el asesoramiento al profesorado en temas concretos del ámbito de la salud, hasta una colaboración más directa con la comunidad educativa prestada por profesionales de atención primaria, quienes históricamente han venido haciéndolo en diferentes actividades de promoción de Hábitos de Vida Saludable, teniendo en cuenta que estas deben estar contempladas en el Plan de actuación. Además, como consecuencia del Covid – 19, durante este curso será fundamental una adecuada coordinación con el centro de salud de Adra.

MATERIALES

- Instalaciones del Centro (aulas, pistas, salón de actos, biblioteca, etc).
- Material preparado por la coordinadora para facilitar el trabajo en las aulas (anexos).
- Material fungible según actividad.
- Toda la información aportada por la Junta de Andalucía (dosieres, líneas de intervención, recursos…).
- Material entregado por otras entidades.
- Fruta entregada dentro del Plan de Consumo de fruta y verdura en la escuela.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del centro.

RECURSOS WEB

- Hábitos de vida saludable- Consejería de Educación http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable
- "Programa de inteligencia emocional para la convivencia escolar. PIECE I, II, III." Método EOS
- "Trabajando habilidades sociales" editorial GEU
- "Programa sentir y pensar" Editorial SM

- "Autoestima" 1º, 3º y 3º ciclo de primaria. Editorial Marfil.
- "Programa PEDEC". Programa escolar de desarrollo emocional.
- "Habilidades sociales" Editorial Marfil.

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Las técnicas e instrumentos que emplearemos para transmitir y difundir las actividades relacionadas con el Plan “Creciendo en salud” son:

- Jornadas en el CEP (inicial y final). Este curso, debido a la crisis sanitaria, se realizarán en formato online.
- Exposición de los trabajos realizados por parte del alumnado ya sea en los pasillos o en las aulas de cada curso.
- Notas informativas.
- Reuniones Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica, Equipos de Ciclo, Claustro de Profesorado y con el Consejo Escolar. A través de estas reuniones se informará de las diferentes actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.
- Charlas, talleres, vídeos, concursos, blog del centro, tablón de anuncios, notas y folletos informativos…

9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Para llevar a cabo un adecuado seguimiento y evaluación del programa, se tendrá en cuenta el calendario de actuaciones propuesto por la Delegación. A nivel de centro se realizarán reuniones trimestrales entre los distintos ciclos en las que se hará especial hincapié en el grado de consecución de los objetivos planteados y del grado de satisfacción de las actividades realizadas. Es decir, se pretende comprobar en qué grado se están realizando las actividades, qué dificultades se están encontrando, elaborar propuestas de mejora y valorar si las estrategias llevadas a cabo son adecuadas y han resultado motivadoras para el alumnado para su continuación el curso siguiente. Todo ello quedará reflejado en acta, junto con el seguimiento y evaluación del Plan de Trabajo General del centro. Por otro lado, se utilizarán agendas o diarios, registrando en él situaciones, experiencias, anécdotas y valoraciones de las sesiones celebradas. Además, se hará entrega a los tutores de una plantilla en blanco en la que se recogerán aquellas actividades que están relacionadas con el programa y que no se recojan dentro de las programadas, para que puedan ser tenidas en cuenta de cara a otros cursos.

A final de curso se cumplimentará la memoria final del programa a través de la aplicación Séneca con objeto de plantear propuestas de mejora a incluir en el próximo curso.

10.CRONOGRAMA DE ACTUACIONES.

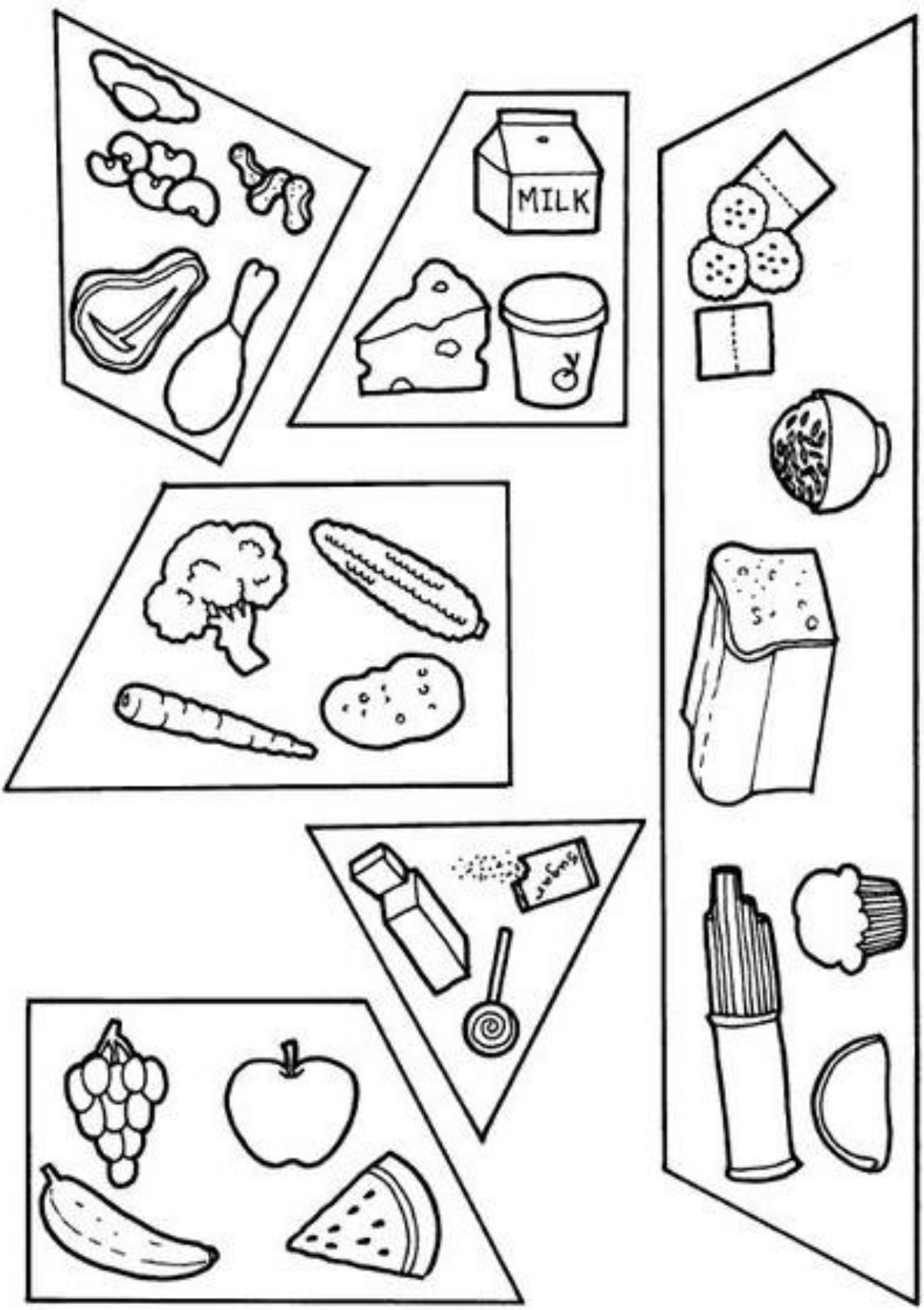
LÍNEA DE ACTUACIÓN	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	TEMPORALIZACIÓN	PARTICIPANTES
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	**Consumo de fruta todos los jueves del curso.**	Tutores.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Desayuno Saludable.	Tutores.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Reparto de fruta para el alumnado.	Coordinadora Creciendo en Salud y tutores.	Segundo y Tercer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Visionado de videos.	Tutores.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Nuestra planta.	Coordinadora Creciendo en Salud y tutores.	Primer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Pirámide de Alimentación Saludable.	Especialistas de Educación Física.	Primer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Masterchef saludable	Tutores.	Segundo trimestre.	Alumnado de primaria.
	Desayuno andaluz.	AMPA	Segundo trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Recetario andaluz.	Tutores.	Segundo trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Hacemos deporte en familia.	Especialistas de Educación Física.	Tercer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Mi reto saludable.	Tutores.	Tercer trimestre.	Alumnado de primaria.

LÍNEA DE ACTUACIÓN	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	TEMPORALIZACIÓN	PARTICIPANTES
EDUCACIÓN EMOCIONAL	**Juegos grupales dentro del aula.** Diario de las emociones. El teatrillo de las emociones. La flor. El árbol.	Tutores. Coordinador Creciendo en Salud.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Trabajar sobre cortos.	Tutores y especialistas.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Mi eslogan.	Tutores.	Primer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	El árbol de los propósitos.	Tutores.	Primer trimestre.	Alumnado de primaria.
	Cariñograma.	Coordinadora Espacio de Paz y Coordinadora Creciendo en Salud	Segundo trimestre.	Alumnado de primaria.
	Día de la amistad.	Coordinadora Coeducación y coordinadora Creciendo en Salud	Segundo trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Emociones	Coordinador Biblioteca. Maestra de Pedagogía Terapéutica.	Todo el curso y recopilación en el tercer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Videoforum.	Tutores.	Tercer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.

LÍNEA DE ACTUACIÓN	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	TEMPORALIZACIÓN	PARTICIPANTES
AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD	**Higiene corporal. Covid – 19** Protocolo Covid – 19.	Todo el claustro de profesorado.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Higiene corporal. Covid – 19 Cuadernillo y Carnet anti – covid.	Coordinador Creciendo en salud.	Todo el curso.	Alumnado de infantil y primaria.
	Higiene corporal. Covid – 19 "La Tribu San Nicolás"	Tutores.	Segundo trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.
	Higiene postural. Practicar Yoga**.**	Especialistas en Educación Física.	Todo el curso.	Alumnado de primaria.
	Higiene bucodental. Cuento Doctor Muelitas. Poema "límpiate los dientes" Dramatización "El ratoncito Pérez"	Tutores.	Tercer trimestre.	Alumnado de infantil y primaria.

ANEXOS

ANEXO I. Puzzle pirámide de los alimentos.



ANEXO II. Nuestra planta.

¡NUESTRA PLANTA!

Nombre: …….. Fecha: ……

NOMBRE COMÚN O VULGAR:

NOMBRE CIENTÍFICO:

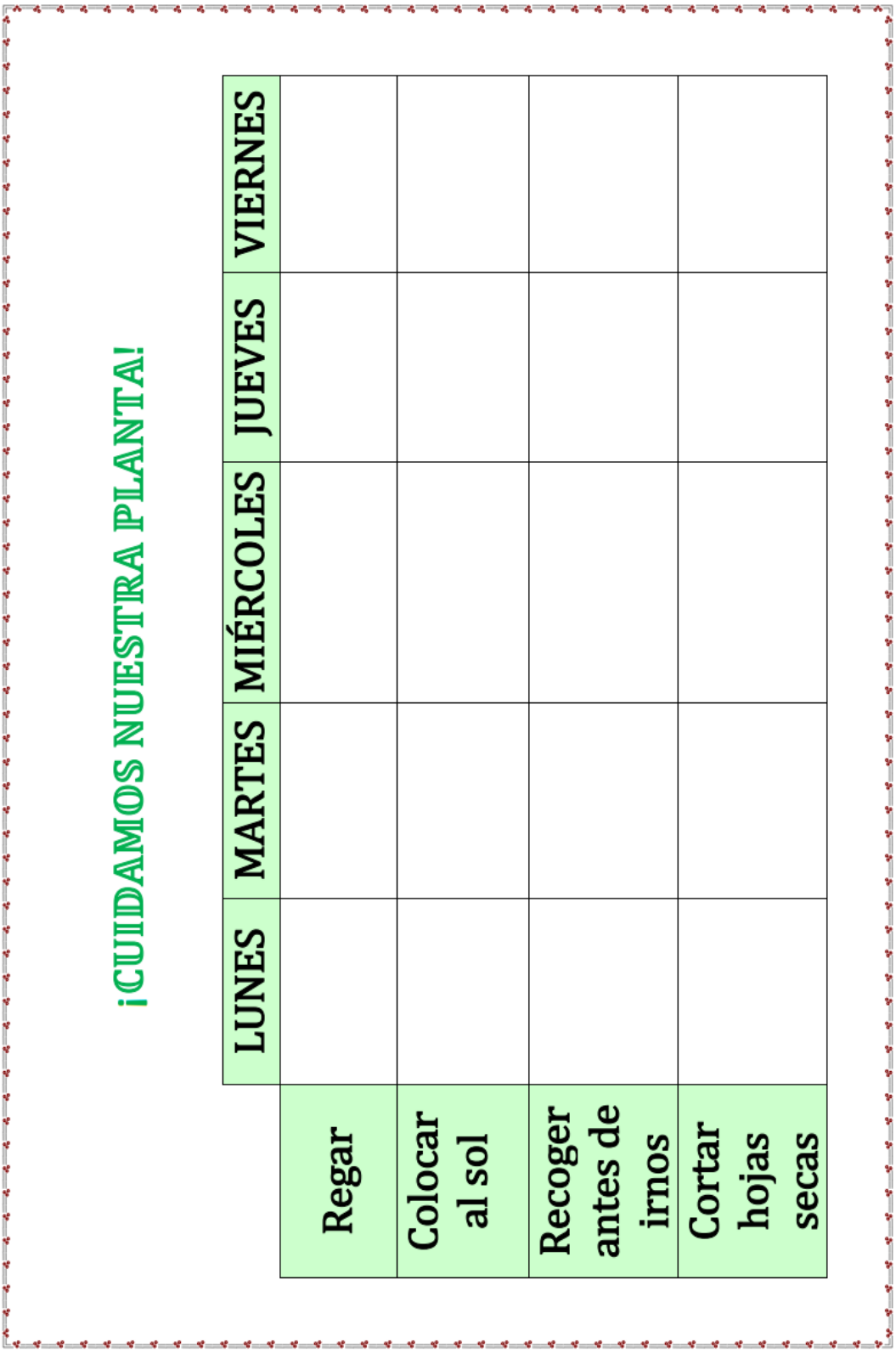
PROPIEDADES Y BENEFICIOS

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

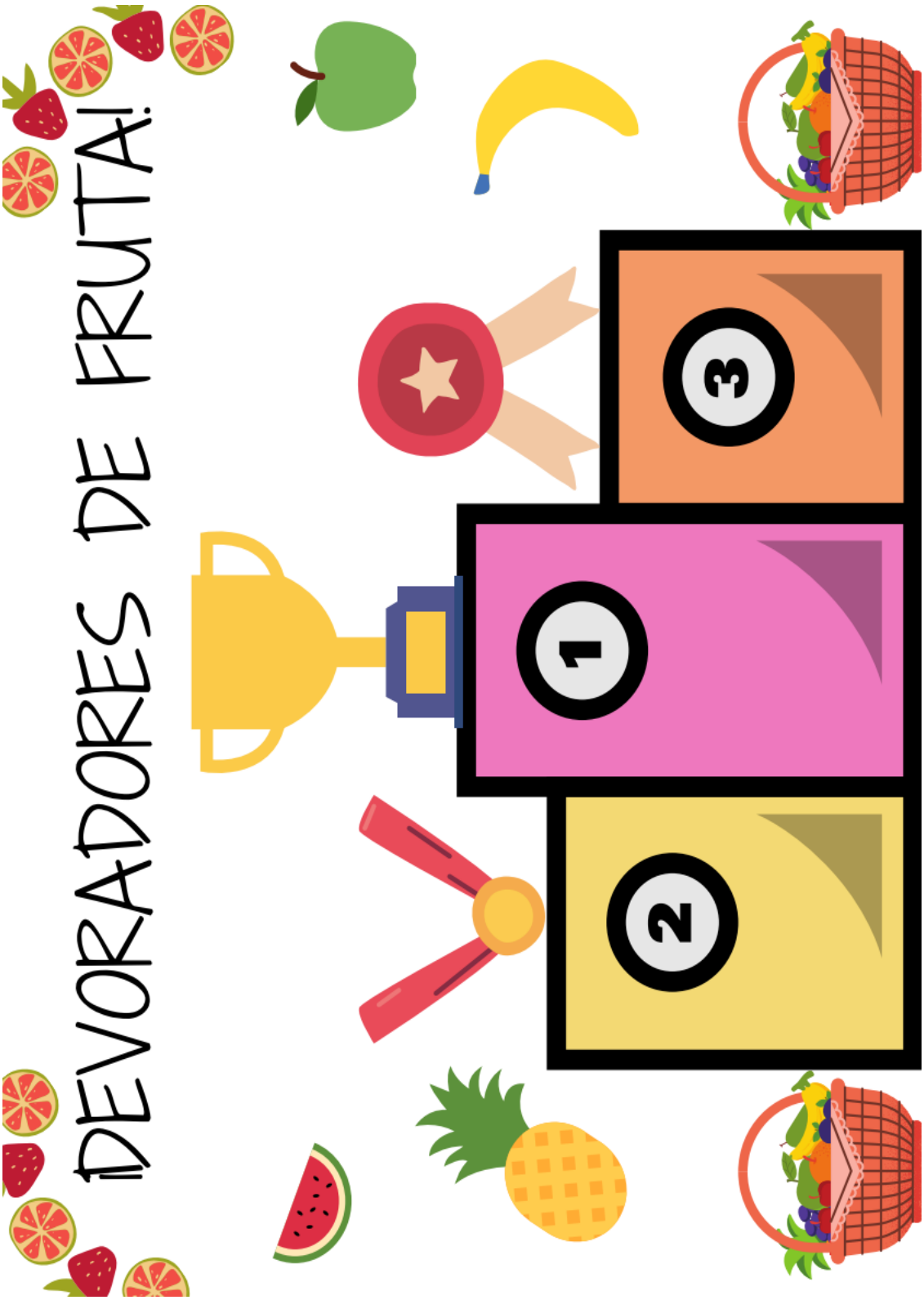
¿QUÉ CUIDADOS NECESITA? (Agua, luz solar, temperatura, hábitat…)

ANEXO III. Tarjeta identificativa planta.

ANEXO IV. Tabla cuidados planta.



ANEXO V. Podio devoradores de fruta.



ANEXO VI. Diploma devoradores de fruta.

ANEXO VII. Dejando huella.

ANEXO VIII. Mi reto saludable.

FECHA ES EL DÍA DE MI RETO SALUDABLE

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

EN ESTE DÑIA HE TENIDO PUNTOS SALUDABLES