

C.E.I.P TERESA DE JESÚS



PROYECTO
PROYECTO
EDUCATIVO
EDUCATIVO

20.1

PROGRAMA
CRECIENDO EN SALUD

Actualizado curso 2021/2022

PLAN DE ACTUACIÓN

“CRECIENDO EN SALUD”

CEIP TERESA DE JESÚS

(EL EJIDO)



CURSO 2021/2022

Código: 04005430

Coordinador: Álvaro Fuentes Martínez

Curso Académico: 2021/2022.

1. INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN LEGISLATIVA

Según la **OMS**, la Salud se define como “un estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no la mera ausencia de enfermedad”. Este es un concepto integral de salud que hace referencia no sólo a los aspectos físicos o fisiológicos sino a la globalidad de la persona, incluyendo su dimensión psicológica y de bienestar social.

La **Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía**, plantea como uno de los principios en los que se fundamenta el sistema educativo andaluz: “La Formación integral del alumnado en sus dimensiones individual y social que posibilite el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y la participación en el desarrollo de la sociedad del conocimiento” y establece como uno de los derechos del alumnado “la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como la adquisición de hábitos de vida saludable y el respeto al medio ambiente”.

La **Ley 16/2011, de 23 de diciembre, de Salud Pública de Andalucía**, establece que “Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán el interés por la salud desde la infancia, incidiendo en el medio educativo (...)” y que “Las Administraciones públicas de Andalucía promoverán acciones divulgativas sobre la salud adaptadas a las necesidades y al desarrollo madurativo de las personas menores”.

El **Decreto 312/2003, de 11 de noviembre** establece las actuaciones de prevención de las drogodependencias y adicciones en el medio educativo.

La Educación es uno de los principales determinantes de la salud de la población. Por ello, se reconoce el valor de la escuela como entorno privilegiado para la promoción de la salud y el desarrollo socio-personal de los niños y de las niñas. La Promoción de Salud, definida como “el proceso de capacitar a las personas y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud, y por lo tanto, mejoren su salud”. El desarrollo de la Promoción y la Educación para la Salud (PES) en el marco educativo viene avalado, además, por diversas instituciones de reconocido prestigio, como la OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, así como, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Por todo ello, el coordinador del Programa Creciendo en Salud del CEIP Teresa de Jesús, junto con los miembros del Equipo de Promoción de la Salud, han elaborado este Plan de Actuación para el curso 2021/2022.

2 ANÁLISIS DEL ENTORNO

En primer lugar, es necesario conocer la realidad contextual en la cual se va a desarrollar este Programa de Creciendo en Salud.

Nuestro centro educativo es un Colegio de Educación Infantil y Primaria, (CEIP) ubicado en la localidad de El Ejido (situada en la comarca sur-occidental conocida como “Poniente”), concretamente en el barrio de Santo Domingo que cuenta con una población de unos 10.000 habitantes aproximadamente.

El nivel sociocultural que lo define es medio, en el cual el principal sector clave en su estructura económica es el sector primario cuya actividad fundamental es la agrícola, aunque también hay población que se dedica a actividades propias del sector servicios como restauración, comercio, transportes, etc. pero con menor impacto en la economía de la localidad.

El Centro cuenta en sus proximidades con gran variedad de recursos así como instalaciones deportivas y culturales. Entre ellas encontramos:

- Pabellón de deportes.
- Conservatorio de música.
- Piscina.
- Auditorio.
- Biblioteca.
- Cine.
- Varios parques con zonas verdes.
- 3 centros de salud, uno de ellos en el barrio de Santo Domingo.
- Hospital de Poniente-El Ejido.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los objetivos que se pretenden abordar y alcanzar desde el programa de creciendo en salud, se llevarán a cabo desde tres vertientes: educación emocional-social, estilos y hábitos de vida saludables, autocuidados – accidentalidad y uso positivo de las TIC.

- Educación emocional-social.
 - Contribuir a la mejora de las relaciones sociales y de la convivencia en el centro.
 - Promover el desarrollo de las habilidades sociales.

- Construir una imagen positiva de sí mismo y una identidad personal.
 - Participar e integrarse en un grupo de referencia, adoptando normas de cortesías y de ético –social.
 - Establecer un clima de convivencia adecuado, de intercambio de experiencias y de sensaciones.
 - Favorecer el desarrollo pleno y equilibrado de las relaciones sociales y emocionales.
 - Adquirir competencias sociales y emocionales para al alcanzar la autodeterminación y la integración de actitudes y aptitudes del alumnado.
 - Fomentar un desarrollo integral, basado en competencias y capacidades.
- Estilos y hábitos de vida saludables.
 - Sensibilizar a las familias y al alumnado, así como a la comunidad educativa sobre la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables.
 - Promover el consumo de alimentos saludables y adquirir estrategias sobre una alimentación plena y equilibrada, basándose en una dieta mediterránea.
 - Participar en actividades físicas y deportivas para evitar una vida sedentaria favoreciendo un espíritu activo y participativo.
 - Concienciar sobre qué hábitos y actitudes perjudican a nuestra salud (consumo de bollería,...) apostando por costumbres saludables (consumo de frutas y verduras, lácteos, frutos secos,...).
 - Promover prácticas que promocionen unos hábitos saludables y facilitar medidas de prevención.
- Autocuidados y accidentalidad.
 - Lograr una mayor autonomía en el autocuidado del alumnado. Deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.
 - Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.
 - Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.
 - Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.
 - Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.
 - Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.

- Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.
- Uso positivo de las TIC
 - Promover el desarrollo de hábitos saludables desde la construcción de un conocimiento significativo y ajustado a la realidad que permitan hacer un uso crítico, racional y reflexivo de las herramientas y la información que las TIC proporcionan.
 - Utilizar de forma responsable las TIC en el tiempo de ocio: videojuegos, redes sociales, etc., así como ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre saludable
 - Establecer los criterios necesarios para una selección y análisis crítico de la información que se ofrece a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA

Las líneas de intervención que se va llevar a cabo son:

- Educación socio-emocional cuya importancia es conseguir en nuestros alumnos/as un clima emocional y social adecuado y que se favorezca las relaciones sociales de forma positiva y ajustada a la vida. El objetivo prioritario es el desarrollo integral y el bienestar físico, social y personal de nuestros alumnos/as. Para llevarla a cabo se partirá desde la identificación de las emociones (conciencia emocional) e iremos profundizando de forma progresiva en estrategias de gestión, autorregulación emocional y competencia social. Además, haremos hincapié en la gestión emocional del alumnado frente a la situación que estamos viviendo tratando de aportar un apoyo emocional.
- Estilos de vida saludable. Es imprescindible y necesario llevar a cabo unos modelos de vida saludables y fomentar en nuestros alumnos/as unos hábitos adecuados para nuestro bienestar físico y social a través del consumo de una dieta variada y rica en frutas y verduras evitando el consumo de alimentos grasos. Asimismo, entra en juego la actividad física y diaria que debe realizarse para compaginar hábitos de vida saludables con el objetivo de prevenir enfermedades (obesidad infantil, colesterol, diabetes, entre otros...). De este modo, tras un análisis de necesidades, trataremos de

inculcar cambios en la rutina diaria del alumnado incluyendo en ésta la alimentación saludable y la actividad física, así como otros componentes saludables como son la necesidad del sueño, ocio saludable, etc.

- Autocuidado y accidentalidad. Dentro de esta línea nos orientaremos hacia el ámbito de la higiene. Una vez analizado el contexto de nuestro alumnado, hemos percibido de forma más llamativa la necesidad de incidir en aspectos como la higiene corporal, la necesidad del sueño, el ocio saludable, hábitos para prevenir enfermedades, normas sociales derivadas de la situación por COVID-19, concienciación de cuidar a los demás cuidándose uno mismo, educación vial, etc.
- Uso positivo de las TIC. El uso de las tecnologías va en aumento con el paso de los años y empieza a convertirse en una herramienta fundamental en el alumnado. Por ese motivo, en esta línea de actuación, se va a proporcionar la ayuda necesaria para el uso responsable de internet, redes sociales, apps, etc. Así como de advertir de todos los riesgos a los que nos acogemos con el mal uso de dichos recursos.

5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Las actuaciones docentes que se desarrollen estarán integradas en el currículo y en la dinámica general del trabajo en el aula desde una perspectiva transversal e interdisciplinar, estableciendo estrategias de coordinación entre las siguientes áreas curriculares de desarrollo:

- **En Educación Primaria:** Se trabajará de manera global, en todas las Áreas Curriculares, especialmente en las siguientes:
 - Educación Física.
 - Ciencias de las Naturaleza.

A lo largo del curso escolar 2021/2022, destacaremos la celebración de las siguientes Efemérides:

- El Día Mundial de las frutas y verduras y Día Mundial de la Alimentación.
- El Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz.
- El Día Mundial Sin Tabaco.

Así mismo se establecerán estrategias de coordinación con otros Programas Educativos y Planes que se desarrollen en el centro, tales como:

- ✓ [Plan de Consumo de Frutas Y Hortalizas](#) en las Escuelas: Consistente en la recepción de frutas y hortalizas para el alumnado de educación infantil, educación especial y educación primaria.
- ✓ [Plan Escolar de Consumo de Leche y Otros Productos Lácteos.](#)

6. RECURSOS EDUCATIVOS

Para el desarrollo de Creciendo en Salud, se pone a disposición de los centros participantes los siguientes recursos didácticos y educativos:

❖ RECURSOS HUMANOS:

- ✓ Claustro de maestros y Equipo directivo.
- ✓ Familias.
- ✓ A. M. P. A.
- ✓ Alumnado..
- ✓ Equipo de Orientación.

❖ RECURSOS MATERIALES:

- ✓ Espacios (aulas y exteriores) y los recursos educativos generales del centro (Pizarras digitales, ordenadores, tablones, etc.)
- ✓ Folletos o trípticos elaborados por diferentes instituciones (Junta de Andalucía, Diputación, Ayuntamiento, etc.)

❖ RECURSOS TIC:

- ✓ Plataforma Colabor@.
- ✓ Los propios de la red que hayan sido contrastados y considerados adecuados.
- ✓ Web Hábitos de Vida Saludable – Consejería de Educación: [Enlace portal hábitos de vida saludable](#)
- ✓ Inteligencia Emocional: <http://www.viu.es/ejemplos-de-juegos-para-trabajar-las-emociones-en-clase/>

7. ACTIVIDADES

Actividades dirigidas la **Educación Socio-emocional**:

- ✓ El alumnado de infantil y primaria desarrollará diferentes actividades relacionadas con la educación socio-emocional a lo largo del curso, a partir de los programas entregados a los tutores.
- ✓ Visionado de videos en las aulas en relación con la autoestima, empatía y autoconcepto.
- ✓ Realización de cariñogramas en todas las aulas del centro.

Actividades dirigidas a los **Estilos de Vida Saludables**:

- ✓ **Consumo de frutas en la Escuela**: Entrega de fruta entre el alumnado de Infantil y Primaria.
- ✓ **Recreos activos**: Actividades físico-lúdicas en el recreo.
- ✓ **El frutómetro**: Una vez se han dado a conocer los beneficios de comer fruta, es el momento de potenciar su consumo. Para ello, se va a presentar el frutómetro que consiste en contabilizar la cantidad de fruta que se consume para el desayuno. También se puede utilizar para premiar al alumnado que come las frutas/verduras que se reparten en nuestro Plan.
- ✓ **La despensa de mi casa**: Esta actividad consiste en investigar con ayuda de las familias, las frutas y hortalizas que comían nuestros abuelos, para así establecer cuadros comparativos con las que consumimos nosotros/as en la actualidad.
- ✓ **¡DAME 10!** (Descansos activos): Tiene como objetivo principal reducir el tiempo de sedentarismo de nuestro alumnado durante el horario lectivo escolar, a través de un aumento de la actividad física en el aula. Son

pequeñas actividades físicas en el aula a través del juego.

- ✓ **¿Soy activo o sedentario?:** A partir de un activómetro medir nuestra actividad física diaria. Se trata de potenciar en el alumnado hábito de vida saludable.
- ✓ **Actividades dirigidas a la prevención del consumo de sustancias adictivas:** Realización del cuaderno de trabajo individual por parte de los alumnos/as. Debates, donde se realice un análisis de casos cercanos a los alumnos/as.

Además de estas actividades propuestas por nuestro programa, existen otras actividades presentes en nuestro Plan de Centro, y que relacionan nuestro programa, con el resto de los programas y planes.

Actividades dirigidas a **autocuidado y accidentalidad:**

- ✓ Taller de **primeros auxilios:** En él aprenderán como actuar y tomar decisiones ante accidentes y lesiones.
- ✓ Salida para hacer una actividad de **Educación vial.**
- ✓ Charlas informativas sobre el **cuidado del cuerpo y la higiene personal.**

Actividades dirigidas al **uso positivo de las TIC:**

- ✓ Charlas sobre **ciberbullying, riesgos de las redes sociales y autoprotección de datos**, ofrecido por la Policía local o nacional.
- ✓ Consejos y recomendaciones sobre el buen uso de las TICs ofrecidos por cada tutor en el trabajo diario de clase.
- ✓ Ofrecer Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Evaluación Inicial

Al comienzo de Curso, El Equipo de Promoción y Educación para la Salud, evaluará las características del medio educativo en el que se encuentran en relación con la salud y la seguridad, estableciendo áreas de mejora y, en definitiva, avanzando para generar un entorno más saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente, en el que se promuevan relaciones interpersonales de calidad.

Esta evaluación inicial por parte del equipo de promoción de la salud, ha detectado la necesidad de seleccionar las Líneas de intervención anteriormente mencionadas y definir este Plan de Actuación para la promoción y educación para la Salud de cada centro.

Seguimiento del Programa

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad de cada centro.

- Interna: por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro 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 los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

- Interna: por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro.
 - Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca durante el mes de junio.