



# PLAN DE ACTUACIÓN DEL PROGRAMA VIDA SALUDABLE 2021-2022

## INDICE:

1. Equipo de Promoción a la Salud en el centro.
2. Análisis de la situación inicial.
3. Objetivos generales de Promoción de la Salud.
4. Líneas de intervención  
Bloques temáticos y objetivos específicos
5. Estrategias de integración curricular por áreas curriculares.
6. Propuesta de formación para los diferentes sectores de la Comunidad Educativa.
7. Actividades y actuaciones que se llevarán a cabo durante el curso 2021-2022.
8. Recursos educativos
9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.
10. Seguimiento y Evaluación

## 1.- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO

El Equipo de Promoción de la Salud del centro está compuesto por:

- Francisco Puga López (director)
- Ricardo Ortega Cantón (jefe de estudios)
- M<sup>a</sup> Inés Rodríguez Díaz (secretaria)
- Montserrat López López (coordinadora del programa)
- Laura San Sanchidrián (coordinadora de convivencia)
- Domingo Torrente Miras (profesorado)
- María Del Mar López Carvajal (AMPA)
- Francisco César Bernabé Casanova (Equipo de Orientación Educativa médica)

El Equipo se reunirá tres veces, como mínimo, a lo largo del curso; una vez por trimestre; con el fin de ir completando y actualizando este plan de actuación a lo largo de este curso escolar.

## 2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

El centro se encuentra en el barrio de Nueva Andalucía (Almería) en una calle en la que hay varios centros educativos, conservatorio de música, juzgados, centro médico y justo detrás, el Parque Nueva Andalucía.

A lo largo del curso buscaremos los activos de salud en la clase, centro y entorno.

Partimos de los siguientes activos de salud:

- En Educación Emocional.

Se trabajan las emociones de forma transversal en todas las áreas con materiales diseñados para facilitar el proceso de alfabetización emocional a partir del control del cuerpo y de la mente. Con el objetivo de que el alumnado sea capaz de aplicar lo aprendido en su vida diaria.

- En estilos de vida saludable.

Durante el curso pasado trabajamos en el huerto escolar para concienciar al alumnado de la necesidad de llevar una dieta rica en fruta y verdura.

Se trabajan en el área de Naturales y Educación Física principalmente, los contenidos propios de hábitos de vida saludable.

En el primer ciclo: alimentos para una vida sana, conductas de higiene personal, grupos de alimentos, origen y conservación de los alimentos, la pirámide alimentaria, desnutrición y obesidad y prevención de accidentes.

En el segundo ciclo: alimentos naturales y procesados, alimentación y nutrientes, dieta mediterránea, trastornos alimentarios, hábitos de cuidados de los diferentes aparatos del cuerpo humano, prevención de accidentes

En el tercer ciclo: enfermedades relacionadas con la nutrición y su prevención, importancia del cuidado de los dientes, elaboración de un menú saludable, dieta equilibrada pirámide de los alimentos e intoxicaciones alimentarias.

Tras una observación del desayuno que traen los alumnos/as a clase, en el que no se incluye mucha fruta y se abusa de la bollería industrial; encuestas con las familias acerca del menú de las casas, debates en clase con el alumnado se ha llegado a la conclusión que no tiene una alimentación sana y equilibrada. Esto unido al aumento del sedentarismo y la falta de ejercicio físico nos ha llevado a la decisión de poner en marcha el programa.

La infancia y la adolescencia son períodos cruciales para actuar sobre la conducta alimentaria y el sedentarismo, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinante del estado de salud de la futura persona adulta. Los buenos hábitos de vida saludable nacen en las familias, pero pueden reforzarse en el medio escolar, por lo que la escuela se convierte en el escenario más eficaz para modificar los estilos de vida de los escolares, con especial atención entre los 6 y los 12 años, como el alumnado de nuestro centro.

### 3 OBJETIVOS GENERALES DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Se plantean los siguientes objetivos generales:

1.- 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 conductos saludables.

2.- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, 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.

3.- 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.

4.- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado. Respetar las medidas de seguridad establecidas en el protocolo del centro

5.- Hacer partícipes a las familias fomentando su colaboración en la promoción de la salud.

6.- Mejorar el entorno del centro en su dimensión medioambiental (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: accesos al colegio, luz, ventilación, ruido, espacios verdes, arbolado, etc. hacia entornos más sostenibles y saludables.

## 4 LINEAS DE INTERVENCIÓN

Debido a las características de nuestro centro y al tipo de alumnado hemos escogido las líneas de intervención:

Educación emocional.

Estilos de Vida Saludable.

Autocuidados y Accidentalidad.

### BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS

#### ESPECÍFICO Educación Emocional.

Bloques temáticos:

- Autonomía Emocional.

Objetivos:

- Controlar sus emociones ante diferentes situaciones.
- Aceptar que las emociones que despiertan una situación pueden ser diferentes.
- Trabajar la empatía.

Estilos de Vida Saludable.

Bloques temáticos:

- Actividad Física.
- Alimentación Equilibrada.

Objetivos:

- Disfrutar con la actividad física.
- Incorporar la actividad física en su día a día simplemente por disfrutar.
- Ser consciente de la importancia de realizar ejercicio físico para estar sano.
- Conocer los nutrientes.
- Dar importancia al informe nutricional de los alimentos.
- Ser consciente del peligro del azúcar en nuestro organismo.
- Aprender a llevar una alimentación equilibrada.

Autocuidados y Accidentalidad.

Bloques temáticos:

- Autocuidados:
  - Higiene Corporal
  - Salud Bucodental.
  - Fotoprotección.

Objetivos:

- Adquirir los hábitos de higiene corporal y bucodental.
- 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.
- Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa.
- Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.

## 5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Este plan recoge unas líneas de trabajo tan presentes en la escuela en todas las áreas que no vemos necesarias unas estrategias específicas. Quizás para trabajar algo muy concreto sí, pero casi todos los objetivos los conseguiremos desarrollando nuestras clases con total normalidad. En cuanto a las efemérides, como hay tantas, buscaremos una relación para trabajarlas de forma conjunta con alguno de los contenidos que nos ocupen, pero por regla general, en este plan las actividades que realizamos nos gustan que perduren a lo largo del año y no que se trabaje como algo puntual.

Realizaremos otras actividades que se recogen en la planificación de otros planes y proyectos del centro.

## 6. PROPUESTAS DE FORMACIÓN

Teniendo en cuenta que todo el claustro forma parte de este proyecto, deberemos estar muy coordinados y hacer propuestas de actividades prácticas y que puedan adaptarse a los diferentes niveles de todo el alumnado. Pero no hay que olvidar que la formación es algo muy particular y como bien sabemos debe ser continua, así que es difícil concretar el modo de hacerla.

## 7. ACTIVIDADES Y ACTUACIONES PARA EL CURSO 2020-2021

### **Actividades a lo largo del curso:**

- Km solidarios. La actividad consiste en participar en una carrera solidaria por el colegio para recaudar una cantidad que irá destinada a una asociación benéfica.
- “La patrulla verde” Grupo de alumnos/as por grupo de convivencia que se encargarán de un correcto reciclaje tanto en las aulas como en el patio y cuidado del huerto escolar y zonas verdes del centro.  
El alumnado de 1º ciclo se encargará del patio de abajo y las plantas que hay en él. El 2º ciclo se encargará junto con el alumnado de 3er ciclo del patio de arriba y de cuidar las plantas que hay en él. El tercer ciclo se encargará del huerto escolar.
- Lectura del informe nutricional de los alimentos. Creación del rincón “¿Tiene mi desayuno mucha azúcar? Tercer ciclo
- Desayuno en grupos en el patio de recreo siguiendo el protocolo del centro, valorando la importancia de un reciclado correcto, masticar despacio, desayunar sentados...
- Aseo e higiene continuos. Limpieza de manos con gel hidroalcohólico cada vez que entremos o salgamos de la clase, antes y después del desayuno y cada vez que se considere necesario al realizar una actividad en clase Lavado de manos después de entrar al baño y tras las clases de EF. Limpieza del patio de recreo después del desayuno o de cualquier actividad que provoque una mayor suciedad
- Realizar caminando las salidas al entorno adecuadas al currículo que se propongan y que estén a una distancia prudencial.
- Debates en clase sobre sentimientos y estados de ánimo.
- Frutómetro. En el frutómetro se registrará el número de veces que el alumnado trae fruta a clase. Cada mes los que hayan traído más días fruta, recibirán una fruta para colorear y colocar en su cesta individual. El alumnado que a final de curso tenga más llena su cesta, será recompensado con un premio.

### **Actividades en torno al día de la dieta saludable el 16 de octubre:**

- Visionado y posterior debate de un video de Concienciación ante el paro cardíaco realizado por un grupo de alumnos/as de un centro de Almería. Conocemos y practicamos un RCP.
- Participación en la Vuelta al cole con la Pandi de los alumnos/as de 1º a 4º de primaria.

### **Actividades en torno al día de Andalucía 28 de febrero**

- Desayuno saludable

### **Actividades en torno al día internacional de la felicidad el 20 de marzo**

- Un selfie de cosas que hacen felices a nuestro alumnado haremos un montaje. Pueden ser de la familia, de una actividad que practiquen o de algo que hayan hecho por los demás.
- Elaborar una nota de gratitud en el que iremos pegando en un panel cada día de las que podemos estar agradecidos.
- Visionado de cortos relacionados con valores como la empatía, bondad, amor, paciencia, perdón y humildad

### **Actividades en torno al día mundial de la salud el día 7 de abril:**

- Concurso de slogan sobre frases relacionadas con los buenos hábitos para mantenernos saludables.
- Quemaduras solares como prevenir. Otro tipo de quemaduras como tratarlas si suceden en un primer momento. Farmacéutica del barrio.
- Asociación Española contra el cáncer. Charla sobre promoción y prevención de la salud.
- Peligro de automedicarse. Farmacéuticos del barrio

### **Actividades en torno al día mundial del medio ambiente el día 5 de junio:**

- Concurso de elaboración por clases de un decálogo para la utilización de materias renovables.

## **8. RECURSOS EDUCATIVOS**

En cuanto a los recursos materiales: Los contenidos que se trabajan en cada línea de intervención, algunos con mayor protagonismo que otros siempre están presentes, sobre todo en determinadas áreas como pueden ser Educación Física y el área de Naturales, pero nos atreveríamos a decir que, en todas, así que los recursos materiales son todos los que nos rodean. Aulas, pasillos, patio de recreo, sala de ordenadores, aseos, sala de informática, el entorno cercano a nuestro centro. En cuanto a materiales propiamente dichos, todos los que nos encontramos en el colegio: libros, fichas, ordenadores, material de EF, instrumentos musicales, pizarras digitales, pendrives, casetes, tablonés de corcho...

En cuanto a los recursos humanos: Todos los compañeros y compañeras que formamos el claustro.

Los padres y madres del AMPA.

Trabajadores y trabajadoras de los diferentes organismos.

Profesionales externos que aprovechando cualquier actividad propuesta nos empapemos de sus conocimientos: farmacéuticos/as, enfermeros/as, médicos/as, nutricionistas, padres /madres...y toda aquella persona que nos quiera hacer partícipe de su día a día.

## 9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Informaremos a los padres y madres a través del blog de nuestro cole durante este primer trimestre de cuales son todos los planes y proyectos que nos ocupan.

Colocaremos un corcho destinado únicamente al Programa Creciendo en Salud. En él recogeremos todo lo relacionado con las líneas de intervención. Incluso sugerencias y aportaciones de cualquier persona que forma nuestra comunidad educativa.

A través de las reuniones del equipo de promoción de la salud del centro en el que se ven representados todos los sectores de la comunidad educativa, que servirán de portavoces tanto de propuestas a realizar como de las actividades que se van a desarrollar en el centro.

## 10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

En las reuniones trimestrales del equipo de promoción de la salud se llevará a cabo un seguimiento y evaluación tanto del programa (realizando los cambios que fuesen necesarios) como de las actividades propuestas y su realización (si se han terminado ver el grado de satisfacción, que se puede mejorar, temporalización de cada una de ellas...)

En las reuniones de equipo docente y de ciclo valoraremos el grado de consecución de las actividades propuestas, nuevas propuestas de trabajo, grado de satisfacción del alumnado...y dejarlo reflejado en nuestras actas.