

PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021

# LÍNEAS GENERALES

**PROGRAMA HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE:  
"CRECIENDO EN SALUD"**

**CURSO 2020-2021**



**PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021**

**INDICE:**

1. JUSTIFICACIÓN DEL PLAN
2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN
3. OBJETIVOS
  - 3.1. OBJETIVOS GENERALES
  - 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS CURSO 2020-2021
4. ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL CURSO 2020-2021
  - 4.1. DESDE EL CENTRO
  - 4.2. DESDE EL PLAN DE VIDA SALUDABLE
  - 4.3. TEMPORALIZACIÓN

**1. JUSTIFICACIÓN DEL PLAN:**

Todos los organismos nacionales e internacionales insisten en la necesidad de proponer y reforzar en los centros programas de promoción de la Salud facilitando el tratamiento de los contenidos curriculares relacionados con el bienestar emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y el autocuidado.

De entre las etapas con mayor riesgo se encuentran, la infancia y la adolescencia que son periodos cruciales para actuar sobre la conducta alimentaria, la actividad física y la gestión emocional, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud de la futura persona adulta.

Ante la situación de crisis sanitaria actual provocada por el COVID19, es más patente aún la necesidad de innovar, de conocer nuevas metodologías, de utilizar nuevos recursos, de conectar el currículo con la realidad, de buscar fórmulas que permitan al alumnado ser más autónomo en su proceso de enseñanza-aprendizaje, apostando por nuevas formas de trabajo y de organización colaborativa que den respuestas flexibles y versátiles, pero sobre todo, de "Más Salud", la salud como eje central de todos nuestros proyectos.

**PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021**

**2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN:**

- 2.1. Educación Emocional. A través de esta Línea de Intervención se pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de dotarle de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social.
- 2.2. 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. Los cambios sociales y laborales de la sociedad actual han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.
- 2.3. Autocuidados y Accidentalidad. La edad adecuada para asimilar una serie de conceptos sobre el cuidado y la higiene corporal y convertirlos en hábitos de conducta saludable se sitúa entre los 6 y 14 años. Estos hábitos se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias, pero en el que la colaboración del profesorado es imprescindible con estrategias de aprendizaje que favorezcan su adquisición y que perduren durante toda la vida, y desarrollando en muchos casos labores compensatorias ante la imposibilidad de que la familia otorgue la formación básica en lo referente al cuidado de la salud y, en particular, a los autocuidados. En la situación actual por COVID19 esta Línea de Intervención se convierte en prioritaria con el abordaje de la higiene respiratoria, el lavado de manos, la distancia social, etc.

**3. OBJETIVOS:**

## **PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021**

### **3.1. OBJETIVOS GENERALES:**

1. Diseñar e implementar actividades de educación y promoción para la salud en el centro para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud, y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
2. Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar, dada su importancia en una situación de crisis sanitaria como la actual debido a la pandemia por covid 19.
3. 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.
4. 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.
5. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social, caminos escolares seguros, así como todas aquellas acciones relacionadas con los autocuidados y la reducción de la accidentalidad.
6. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA NUESTRO CENTRO EN EL PRESENTE CURSO 2020-2021:**

- Tomar conciencia de las emociones propias y de los demás.
- Aprender a gestionar las emociones, formándose una imagen adecuada y positiva de sí mismo.
- Adquirir hábitos relacionados con la higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social, así como todas aquellas acciones relacionadas con los autocuidados.
- Favorecer un desarrollo saludable.
- Conocer los hábitos de nuestra comunidad educativa (profesorado, alumnado y familia) relacionados con la actividad física y la dieta.

## **PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021**

- Fomentar hábitos de vida saludable a través del ejercicio físico.
- Promover una alimentación saludable y de calidad, haciendo especial hincapié en el aumento de frutas y verduras y evitando grasas y azúcares.

### **4. ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL CURSO 2020-2021**

Este curso 2020-2021, debido a la situación actual de emergencia sanitaria por la pandemia del covid 19, todas las actividades que se planteen deben poder realizarse en clase o en el seno familiar suprimiendo todas aquellas que supongan visitas de personal externo al centro, confluencia de alumnado de diferentes aulas y salidas al exterior. Se tendrán en cuenta para todas ellas las pautas recogidas en el protocolo covid del centro.

#### **4.1. DESDE EL CENTRO:**

- Menú de desayunos para todo el centro (los miércoles toman fruta; evitamos la bollería incluso el día que pueden traer lo que deseen).
- Desayuno mediterráneo el día de Andalucía.
- Minutos de relajación diaria tras el recreo.
- Asamblea diaria en infantil y semanal en Primer Ciclo.
- Panel de emociones en las tutorías.
- Fomento del ejercicio físico y del deporte al aire libre y en familia.

#### **4.2. DESDE EL PLAN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:**

- Frutómetro por aula para infantil y primaria.
- Concurso trimestral de consumo de fruta en el colegio, asignando un grupo ganador por ciclo al trimestre.
- Actividades educación emocional adaptadas a cada ciclo:
  - INFANTIL: "¿Qué siento?"
  - PRIMER CICLO: "La caja mágica"
  - SEGUNDO CICLO: "El árbol"
  - TERCER CICLO: "Los pensamientos negativos a la papelera"
- Trabajo con el cuento: "El monstruo de colores" para educación infantil y primer ciclo.
- Panel de las emociones en las tutorías.
- Ejercicios de Mindfulness cada día después del recreo y de las sesiones de psicomotricidad y educación física.
- Realización de una receta saludable únicamente de frutas y verduras en colaboración con las familias: "MI RECETA CON FRUTAS Y HORTALIZAS"
- Taller en el aula sobre frutas y verduras de temporada.
- Juegos deportivos de diferentes disciplinas en el patio por aulas.
- Actividad deportiva en la naturaleza con las familias.

**PROGRAMA HHVS: "Creciendo en salud" 2020/2021**

**4.3. TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
Frutómetro	Frutómetro	Frutómetro
Ejercicios mindfulness	Ejercicios mindfulness	Ejercicios mindfulness
Actividades concienciación y regulación emocional	Taller en el aula: "Frutas y hortalizas de cada temporada"	Juegos deportivos de diferentes disciplinas.
Panel de las emociones	Actividad: "MI RECETA CON FRUTAS Y HORTALIZAS"	Propuesta de actividad deportiva en la naturaleza con la familia.