

PROGRAMA PARA LA



PROMOCIÓN DE

HÁBITOS DE VIDA



SALUDABLES:



“CRECIENDO EN SALUD”

PLAN DE ACTUACIÓN

ÍNDICE.

1. PUNTO DE PARTIDA.
2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN.
 - a. EDUCACIÓN EMOCIONAL.
 - b. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
 - c. AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD.
3. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS.
4. FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.
5. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
6. RECURSOS.
7. ACTIVIDADES.
8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.
9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.
PROPUESTAS DE MEJORA.
10. CONCLUSIÓN

1.- PUNTO DE PARTIDA:

En este curso escolar, vamos a continuar con el Plan de Actuación llevado a cabo en cursos pasados.

Para ello contamos con un alumnado que presenta poco absentismo ya que en el centro se lleva a cabo “plan de apertura de centros”, contando con Aula Matinal y Comedor Escolar, además de un servicio de transporte debido a la dispersión de la localidad. El total de alumnado es en torno a los 160, entre los que se encuentran algunas necesidades educativas especiales y un niño con discapacidad auditiva.

Su nivel en Medio-Bajo, destacando sus conocimientos, hábitos y actitudes pobres y la mala utilización del vocabulario.

La localidad es pequeña, aunque dispersa. Enclavada en la Sierra Subbética, en pleno Geoparque que se profundizará en su conocimiento a través de un Proyecto.

La ubicación es un gran activo de Salud, además de todas las zonas verdes, pistas deportivas cercanas al centro, Biblioteca, Museo, tiendas comerciales de alimentación, Plaza de abastos, fábricas de producción de aceites e incluso el Polideportivo Municipal situado dentro del mismo Centro Educativo que se utiliza para las sesiones de Educación Física.

Desde el claustro de profesores queremos llevar a cabo este proyecto con el alumnado y familias junto con la participación y orientaciones de los distintos profesionales socio-sanitarios, del EOE, del Departamento de Orientación.

2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN:

Las líneas de intervención que se van a llevar a cabo van a ser:

- **EDUCACIÓN EMOCIONAL:**

La educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que 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 capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social.

- **EDUCACIÓN 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 española 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.

- **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.

- Educación Vial. Dada la complejidad del tráfico en las vías urbanas e interurbanas y que la población infantil constituye uno de los principales grupos de riesgo, se hace necesario a través de esta Línea de Intervención, dar a conocer al alumnado

determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas, bien como peatones, ciclistas o como usuarios y usuarias de los medios de transporte.

3.- BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS:

Para cada línea de intervención se van a seleccionar unos bloques temáticos y unos objetivos:

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

1. **Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

- Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.

2. **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

- Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.
- Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan.
- Autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como autogestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

3. **Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.

- Tener una imagen positiva de sí mismo. • Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad. • Establecer y mantener una “buena relación” consigo mismo.

4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.

- Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
- Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas. • Valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista.
- Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.

5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

- Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

1. Actividad Física:

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada. -
- Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.
- En este curso escolar vamos a desarrollar un proyecto multidisciplinar denominado PiEFcitos, que consiste en conseguir kilómetros a partir de determinados hábitos saludables para recorrer España. Se han tipificado una serie de actividades en cuatro bloques:
1. Actividad física

2. Alimentación saludable
3. Reciclaje
4. Lectura

Cada uno de estos grandes bloques dispone de unas actividades que le permitan conseguir al alumnado un número de kilómetros diario. La suma de todos los kilómetros mensuales conseguidos por una clase les permitirá viajar por España, de forma virtual, siguiendo un itinerario por las 53 provincias que les llevará por todos los Geoparques Españoles.

Se incluyen cinco niveles en función de las provincias recorridas:

5 provincias: nivel Turista

13 provincias: Nivel guía turístico

25 provincias: Nivel Mochilero

40 provincias- Nivel Montañero

53 provincias. Nivel Geoparker

Además, para la consecución de un mayor número de kilómetros se plantean retos semanales, como por ejemplo: si toda la clase trae tres días fruta pueden elegir el deporte/juego que realizan en la clase de Educación física.

Con este proyecto se trabajan hábitos de actividad física, alimentación, reciclaje y lectura de un modo atractivo para el alumnado, implicando también a las familias en la consecución de objetivos.

2. Alimentación Equilibrada:

- Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.
- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD:

1. Autocuidados:

a) Higiene Corporal.

b) Salud Bucodental.

c) Higiene del Sueño.

d) Higiene Postural.

- 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 la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries.
- Utilizar la técnica correcta del cepillado dental.
- Identificar los alimentos cariogénicos.
- Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.
- Mantener una postura correcta cuando estén sentados
- Transportar correctamente la mochila con el material escolar de casa al centro educativo.

2. Accidentalidad:

a) Seguridad y Educación Vial.

b) Seguridad en la Escuela y en el Hogar.

- Proporcionar conocimientos y habilidades sobre normas básicas de seguridad vial.
- Proporcionar conocimientos sobre la importancia del uso del casco y el cinturón de seguridad.
- Proporcionar conocimientos básicos sobre riesgos evitables en su actividad diaria.

4.- FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.

Cualquier Programa Educativo lleva implícita la formación del profesorado, para ello se irá viendo lo que es necesario según para cada edad educativa.

Además, la coordinadora y en su defecto cualquier miembro del equipo acudirá a las formaciones obligatorias.

También solicitaremos al profesional responsable alguna información o formación si nos fuese necesaria.

5.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Los Contenidos del Plan de actuación, serán llevados a cabo de manera transversal en el día a día, aunque se concretarán en algunas actividades determinadas. Siempre se partirá de los conocimientos previos, motivando al alumnado y las familias y con una metodología activa y participativa.

Aunque desde cualquier área es posible trabajar cualquier bloque de contenidos, en infantil se hará dentro de la rutina diaria y a través de juego y cuentos sobre la temática de manera más específica y en Primaria cabe destacar desde las áreas de Ciencias Naturales y Educación Física.

Se llevará a cabo e irá inmerso en las celebraciones de Efemérides, en actividades extraescolares y de tiempo libre y ocio. Además, de actuar junto a otros planes y programas.

6.- RECURSOS:

Los Recursos a destacar son:

Recursos Materiales:

Utilizaremos los materiales necesarios para cada actividad: deportivo, fungible, tecnológico, los espacios, la necesidad de transporte para el desplazamiento, ...

A destacar, el material que facilita el banco de recursos digital del portal docente a través de RECURSOS HHVS. Donde seleccionar los que más se adecuan a nuestro alumnado, profesorado y familias.

Recursos Humanos:

Además del personal del centro: profesorado, monitores, personal no docente y familias. Dicho programa dispone de una red de profesionales de distintos ámbitos e instituciones para según el interés, situación o necesidad.

- Responsables de la promoción de Hábitos de Vida Saludable en las DDTT, para dudas y consultas relacionadas con la gestión del programa. RESPONSABLES PROVINCIALES HHVS
- Equipo de Coordinación Pedagógica, para dudas y consultas relacionadas con el marco curricular.
- Asesorías del Centro de Profesorado de referencia, para dudas y consultas relacionadas con la organización de la formación.
- Equipos de Orientación Educativa y/o Departamentos de Orientación, para dudas o consultas relacionadas con la promoción de la salud en el ámbito educativo.
- Coordinadores y coordinadoras provinciales de Educación Vial de la Dirección General de Tráfico para dudas y consultas relacionadas con la educación vial.
- Otras personas participantes a través de COLABORA 3.0.
- La Consejería de Educación a través de PROGRAMAS EDUCATIVOS.

7.- ACTIVIDADES:

Las actividades se llevarán a cabo durante el curso escolar y serán dirigidas al alumnado, al profesorado y a las familias. Como el Plan es revisable y modificable ya que es un documento en continua evaluación, se irán cambiando las actividades o se irán introduciendo aquellas que se vean oportunas porque surjan debido a algún evento, incidente o curiosidad.

Las actividades van a estar distribuidas por trimestres:

1º TRIMESTRE:

- Para empezar, vamos a seguir con el Desayuno Sano, para trabajar una alimentación equilibrada, haciendo más hincapié a la etapa de infantil y sobre todo al alumnado de nueva incorporación al centro.
Además, trabajaremos los diferentes grupos de alimentos a través de una pirámide alimenticia y de murales por el centro.

- En Infantil se trabajarán las emociones a lo largo de todo el curso a través de cuentos leídos y animados. Además de ir introduciendo su autonomía y hábitos de higiene para una mayor autonomía.
- Concurso, "El paisaje de la vía verde del aceite", para 6º nivel.
- Salida a Córdoba del primer ciclo a un concierto didáctico, a través del cual deben de respetar normas viales al desplazarse por una ciudad más grande y con más peligros visibles que la habitual.
- Cata de Aceite, debido a la fiesta local de la fiesta del olivar, el alumnado de 1º, 2º y 3º, han realizado un desayuno con pan y distintos tipos de aceites.
- Taller de geopintura para tercer ciclo, impartido por agentes del Geoparque de la Subbética donde les han dado a conocer el origen de dicha sierra y su evolución.
- En torno al Día del Cáncer de Mama se colaborará en el centro con la colocación de un lazo simbólico y se aprovechará para la concienciación y empatía del alumnado.
- Salida por la localidad a visitar el Museo, la Cueva e Iglesia del alumnado de 5º, en la cual les ha acercado más a su historia y le ha transmitido sensaciones y emociones, además del desplazarse a otro lugar fuera del centro escolar.
- Formación del Claustro sobre el lugar en el que se ubica el centro, El Geoparque de la Subbética, para así poder explorarlo con el alumnado y realizar muchas actividades de hábitos saludables.
- Celebración Halloween y Otoño, se ha aprovechado para que el alumnado tome conciencia y exprese el miedo, como emoción principal, además de la alimentación saludable proporcionando castañas asadas. Tanto para una cosa como otra ha sido necesaria la participación de las familias.
- Apoyo y promoción para la participación del alumnado y sus familias a la VI Carrera popular de la Subbética, facilitando la inscripción en el centro.
- Realización de un bizcocho con productos naturales en 2º y 4º de primaria.
- En torno al Día de la Mujer trabajadora, aprovechar para hablar del tema y concienciar con un acto en el cual aportarán un lazo realizado en casa para la implicación de las familias.
- Salida a los Bunkers de la Guerra próximos a la localidad por el alumnado de 6º.
- Visita del alumnado de 3º Ciclo a Medina Azahara donde observarán el valor histórico y humano de los restos arquitectónicos
- Para celebrar el Día de la Constitución se realizarán las primeras Elecciones al Consejo Municipal de la Infancia y de la Adolescencia de Luque.

2º TRIMESTRE:

- Viaje a Sierra Nevada del 3º Ciclo, con lo cual se fomenta otro entorno saludable y la práctica de una actividad deportiva diferente a las diarias.
- Senderismo Primaria:
 - 1º Ciclo: Camino Delicias y Ruta de la Pata.
 - 2º Ciclo: Vía verde, Estación de Luque y regresar.
 - 3º Ciclo: Cueva de los Murciélagos, río Bailón y Zuheros.
- Senderismo Infantil: Se realizará una ruta cerca del centro escolar, ya que se encuentra a escasos metros de caminos rurales.
- Realización a través del área de psicomotricidad y educación física, distintos circuitos de Educación vial, con la información previa correspondiente. Trabajando a su vez con Ecoescuela.
- "Día de Andalucía", celebración en el centro con una de las actividades un desayuno molinero basado en pan con aceite de oliva y jamón.
- Falta por concretar las actividades en torno al 8 de Marzo, Día de la Mujer trabajadora.
- En los días previos a Semana Santa, trabajaremos la alimentación tradicional, con lo cual los dulces típicos de esas fiestas y tendremos una degustación en la que participaran las familias en su realización en casa.

3º TRIMESTRE:

- Se solicitará el odontólogo para que acuda al centro si no lo hizo para el alumnado de 1º, reforzando el uso del cepillo y técnicas en el alumnado.
- Charla del médico Paco Bello a 6º, para la prevención del consumo de Drogas, Tabaco y Alcohol.
- Salida de la Etapa de infantil a una granja escuela o al zoológico de Córdoba y ciudad de los niñ@s.
- Actividad para celebrar el Día de la familia para el 15 de Mayo, con la que trabajaremos las emociones.
- Charla a 5º por el médico Paco Bello, sobre higiene, salud, autocuidado y accidentalidad.

- Para terminar un Desayuno colectivo de fruta para todo el centro donde cada alumn@ trae la fruta que le ha tocado a su nivel y las familias las preparan y reparten en macedonia de fruta a la hora del recreo.

8.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Dado el carácter colaborativo del programa es muy importante establecer técnicas e instrumentos que se utilicen para garantizar la coordinación, la comunicación y la difusión entre:

- **Profesorado participante:** Reuniones de ETCP, de equipos docentes, claustro, recreo, correo electrónico, whatsapp, Google Drive, Hoja informativa mensual “EL Tajo”, etc.
- **Profesionales implicados de los diferentes ámbitos:** correo electrónico, BiblioWeb, WhatsApp, Skype, Google Drive, etc.
- **Profesorado de otros centros** que participan en el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable: Colabor@, grupos de trabajo, BiblioWeb etc.
- **La comunidad educativa:** Consejo Escolar, Delegados de padres y madres, notas informativas, tablón de anuncios, Hoja informativa mensual “EL Tajo”, web del centro, BiblioWeb, blog de tutorías, Periódico escolar, redes sociales como Twitter, Facebook o Instagram, etc.

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA.

El seguimiento del programa es fundamental para que el proyecto de promoción de la salud establecido en el centro se adapte realmente a las características y necesidades del alumnado, así como, a los recursos disponibles. Lo realizará todo el profesional que esté implicado en cada actividad o actuación.

Por ello, debe quedar recogido en el Plan de Actuación el seguimiento realizado a lo largo del curso escolar con indicación de:

1. Cuándo se realizará:

Se revisará al menos una vez al trimestre, aunque es conveniente de analizar cualquier actividad realizada en los equipos docentes siguientes a su

ejecución. Además, de no olvidar el seguimiento que debe recogerse en el Sistema Séneca durante el mes de febrero.

2. Qué cuestiones se van a abordar en el seguimiento:

En el seguimiento va a ser Evaluable los recursos utilizados, el interés del alumnado y la motivación, los resultados obtenidos, la adecuación o no a la edad de realización, el tiempo empleado, ..., en definitiva, todo aquello cuestionable en su realización, para así ver las mejoras o cambios si fuesen necesarios realizar para años próximos.

3. Resumen de los acuerdos: Se irán incorporando al documento las acciones que el equipo de promoción de la salud establezca para reconducir los procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles.

Al término del programa se realizará una valoración conjunta, una Evaluación Final, que será la Memoria, acerca de la consecución de los objetivos propuestos, las dificultades encontradas y las propuestas para la continuidad en el desarrollo de la promoción de Hábitos de Vida Saludable con vuestro alumnado. Es muy importante recoger esta información en el Plan de Actuación dado que este será el punto de partida para el año siguiente, ya que irán recogidas las Propuestas de Mejora.

10.- CONCLUSIÓN:

Con todas estas actuaciones se pretende fomentar la alimentación y vida saludable en toda la Comunidad Educativa.