

ÍNDICE

- 1- INTRODUCCIÓN**
- 2- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO**
- 3- ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL**
- 4- OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**
- 5- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLAN:
BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS**
- 6- ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR**
- 7- PROPUESTAS DE FORMACIÓN**
- 8- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DU-
RANTE EL CURSO ESCOLAR**
- 9- RECURSOS EDUCATIVOS**
- 10-TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN
Y DIFUSIÓN**
- 11-EVALUACIÓN**

1. INTRODUCCIÓN

Nuestro centro participa durante el presente curso 2020/2021 como en años anteriores en el programa **CRECIENDO EN SALUD** realizado en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud y Bienestar Social.

Su finalidad será fomentar la sensibilización del alumnado y sus familias sobre la importancia de la alimentación y del ejercicio físico para su salud.

La educación es uno de los principales determinantes de salud de la población. Las poblaciones alcanzan un mayor nivel de salud cuanto más alto es su nivel de formación. De esta manera el sector educativo es el principal aliado de una sociedad para mejorar la salud y la principal herramienta que conduce al bienestar de la ciudadanía.

El Gobierno ha aprobado leyes que están a favor de una **Vida Saludable y una Alimentación Equilibrada**, que establecerá las bases de las **políticas contra la obesidad**. Este problema de salud pública afecta actualmente al 16,6% de la población adulta y al 23% de la infantil. Dicha ley, establecerá el derecho de la población a la información, el conocimiento, la promoción, la prevención y la participación en las iniciativas de salud pública vinculadas con la alimentación equilibrada, la actividad física y el entorno físico y psicosocial saludable.

Así, se establecen **medidas como la exigencia de disponer de menús saludables** y de diferentes tamaños de raciones o con utilización de productos locales y regionales y de temporada basados en la dieta mediterránea para los comedores escolares. Se prevén igualmente iniciativas para la distribución de frutas y verduras, de igual modo, se fomentarán los juegos y recreos activos.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO

Coordinadora: M^a Teresa Mejías Notario

Profesorado del centro:

- M^a Ángeles Crespo Carrillo
- Ana M^a Galindo González
- Ana M^a Molina García
- Javier José Otero Ruiz
- David Reyes Ortega
- Rafael Julián Cantero Montoro
- Juan Luis Rico Cabrera

Miembros de la comunidad educativa:

- Médico del E.O.E
- Enfermera de referencia
- A.M.P.A
- Autoridades locales

3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL

Algunos aspectos significativos que se deben tener en cuenta a la hora de contextualizar la salud en el Centro Docente son los siguientes:

- El ambiente físico del Centro y del entorno.
- El ambiente social: relaciones en la Comunidad Escolar y fomento del desarrollo social y emocional del alumnado.
- La organización y línea del Centro: metodología de trabajo, respuesta a las necesidades físicas, psicológicas y sociales de los escolares.
- La participación de la Comunidad Educativa en la gestión del Centro, la interacción del centro docente con la comunidad que le rodea, relaciones con las instituciones sociales, sanitarias y culturales de la zona.

Algallarín se encuentra situado a la orilla del río Guadalquivir, en el nordeste de la provincia de Córdoba, a 45 Km. de la capital. En el año 1953 se parceló Algallarín y empezaron a venir familias que se instalaron en grandes barracones, después se empezó a construir el pueblo y las familias se trasladaron a sus viviendas en los años 1956-1957.

La principal actividad económica, en Algallarín es la agricultura, en concreto el olivo, y la construcción. El nivel económico, como podemos deducir es muy bajo, la eventualidad laboral y los bajos ingresos que les producen sus tierras, junto con un ambiente sociocultural pobre y carente de motivaciones, nos dan una idea bastante aproximada de la realidad de la población con la que cuenta el Centro.

Nuestro centro está dividido en cinco edificios, uno de Educación Infantil, dos de Educación Primaria, un salón de usos múltiples (actualmente un gimnasio) y un quinto en el que se encuentra la cocina y comedor escolar junto al cual está habilitada la biblioteca del centro. Decir también que, en la actualidad contamos con los siguientes grupos de alumnado:

Educación Infantil: 3 años (11 alumnos), 4 años (4 alumnos) y 5 años (11 alumnos).

Educación Primaria: 1º (7 alumna), 2º (1 alumnos/as), 3º (11 alumnos/ as), 4º (4 alumno) 5º (0 alumnos/as) 6º (8 alumnos/as).

Los activos de salud de nuestro colegio son:

- Físicos:

Patio.
Pista
polideportiv
a Gimnasio
Comedor

-Sociales:

Profesorado
Alumnado
Cocinera
Monitoras del comedor
Familias

4- OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

La finalidad que persigue el programa Creciendo en Salud es capacitar a nuestro alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar, mediante la adquisición de conocimiento y habilidades en cuestiones relacionadas con las competencias socio-emocionales, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y prevención de la accidentalidad y, el uso positivo de las tecnologías de la información y la comunicación.

Los objetivos que nuestro centro se plantea teniendo en cuenta el contexto sociocultural y económico de nuestro alumnado son:

- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre ésta y el estado de salud.
- Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación del alumnado en la confección de dietas que sean cuantitativa y cualitativamente más equilibradas.
- Informar a las familias sobre dicho programa para, así como potenciar su colaboración e implicarlas en el desarrollo del mismo.
- Dar a conocer los beneficios de la Dieta Mediterránea, como dieta saludable realizada por nuestros antepasados.
- Aprender a conocer nuestro estado de ánimo y aprender a controlarlo.
- Reconocer los distintos momentos emocionales que pueden pasar los distintos compañeros y el grupo.
- Comprender la relación directa entre la realización del ejercicio físico y la buena salud emocional y física.

5- LINEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLAN: BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

5.1- Objetivos

Educación Socio-emocional

- Identificar diferentes tipos de emociones (enfado, tristeza, alegría...), en sí mismos y en los demás.
- Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno.
- Facilitar las relaciones interpersonales y la solución de los conflictos, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.

Estilos de vida saludable

- Valorar la importancia del desayuno saludable para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Promover la adquisición de hábitos saludables a través del ejercicio.
- Valorar nuestra cultura alimenticia: Dieta mediterránea
- Desarrollar actitudes positivas hacia a importancia del consumo de frutas.

5.2- Contenidos

Educación Socio-emocional

- Tipos de emociones y su significado.
- Aceptación de las normas básicas de convivencia establecidas de forma consensuada que garanticen un clima agradable para todos.
- Técnicas de resolución de conflictos.

Estilos de Vida Saludable:

- Desayuno saludable.
- La dieta mediterránea
- Importancia del ejercicio físico para la salud.

6- ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR.

El Programa “Creciendo en Salud” se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, desarrollándose de forma transversal a lo largo del 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:

- Conocimiento del medio.
- Educación física: en la práctica deportiva para un estilo de vida saludable.
- Programa que van a desarrollar los tutores/as.
- Programa que coordina la responsable de Coeducación.
 - El desarrollo del Plan de Igualdad, que diseña y coordina la responsable de Coeducación, contribuirá a promover la igualdad entre niñas y niños, siendo la celebración del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, con actividades diferenciadas por cursos, una importante estrategia para ello. Debe de potenciarse este Plan como vehículo de mejora de las emociones y sentimientos de los niños y niñas.
 - Establecimiento de dos días en concreto (martes y jueves) en la Etapa de Educación Infantil y primaria para el consumo de fruta y verdura.
 - Trabajamos las emociones a través de cuentos, representaciones, dramatizaciones, etc.
 - Información a las familias sobre la importancia del programa “Creciendo en Salud”, para que colaboren con el Centro en la realización de éste.

7- PROPUESTAS DE FORMACIÓN

Durante el presente curso escolar, los profesores pertenecientes al equipo de salud del colegio intentaremos realizar cursos que vayan saliendo relacionados con el tema, para estar más informados y poder colaborar mejor en el programa de salud del centro.

También estaremos en contacto con los profesionales sociosanitarios para que nos asesoren correctamente sobre los temas que puedan surgir.

8- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO ESCOLAR

A lo largo del curso se establecerán una serie de actividades:

➤ Establecer durante todo el año que los martes y jueves se traiga fruta al colegio.
➤ Elaboración de menús de comedor equilibrados introduciendo más verduras y aumento de las piezas de fruta en los postres.
➤ El frutómetro; cada martes y jueves que son los días que hemos establecido para traer fruta todo el año, cada niño irá poniendo un punto cada día que desayune fruta, al final de cada trimestre entregaremos un diploma al niño de cada clase que haya comido más fruta.
➤ Decoración de nuestro comedor escolar en pequeños talleres de plástica.
➤ Charla de la enfermera de referencia de nuestro Centro sobre hábitos de vida saludable a las familias.
➤ Realización de un desayuno molinero el 28 de febrero a cargo del AMPA de nuestro centro.
➤ Sesiones con expertos de la Guardia Civil. Estas sesiones se desarrollarán tanto para el alumnado del centro como para las familias.
➤ El último jueves de cada mes todo el centro tomará la misma fruta, aprovechando las frutas de temporada.
➤ Celebraremos el Día mundial de la Salud (7 de abril), queda por determinar la actividad a realizar.

Además, el presente curso escolar hemos solicitado que nos envíen fruta como en años anteriores, y se ha pedido entrar en el reparto de leche y aceite en las escuelas.

Todas las actividades programadas están abiertas a modificaciones dependiendo de la situación en la que nos encontremos debido a la alarma sanitaria que estamos viviendo por la COVID 19.

Las actuaciones de promoción de la salud desarrolladas en los espacios educativos que han demostrado ser más eficaces son:

- Los que abordan contenidos relacionados entre ellos (alimentación saludable, ejercicio físico, autoimagen, protección y autocuidado...)
- Las que involucran a diferentes ámbitos: al alumnado, al profesorado y personal no docente, a las familias, a los profesionales sociosanitarios, a la población general y a personas y entidades con capacidad de decisión para mejorar el entorno a favor de la salud.
- Las que están integradas en el currículum escolar y en la dinámica general del trabajo en el aula.

9- RECURSOS EDUCATIVOS

- Recursos básicos (libros, películas, pizarra digital (vídeos)).
- Médico del EOE.
- Familias
- Comedor escolar
- Fotocopiadora
- Ayuntamiento e instituciones.

10- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

A lo largo del curso vamos a dar difusión a las actividades que se realicen a través de:

- Exposición de los trabajos realizados por los alumnos/as
- Redes Sociales: se enviarán a las familias a través del whatsapp y del Google Classroom todas aquellas fotos y notificaciones que sean de su interés.
- Comunidad Colabor@ 3.0

11- EVALUACIÓN

Una **evaluación inicial** para detectar los conocimientos previos de nuestro alumnado y hábitos alimenticios.

Una **evaluación continua** que valorará las actividades, las experiencias, las estrategias metodológicas, materiales, que se estén utilizando comprobando la eficacia en el cambio de actitudes y hábitos saludables en el alumnado y las familias.

Una **evaluación final** donde se comprobará si los objetivos que nos planteábamos se han conseguido y en qué grado.