

PLAN DE ACTUACIÓN

Hábitos de vida saludable, Creciendo en salud



ÍNDICE

- 1. Análisis del punto de partida.**
 - 1.1. Justificación.
 - 1.2. Introducción.
 - 1.3. Análisis del entorno.
 - 1.4. Equipo de promoción de la salud.

- 2. Líneas de intervención que se desarrollarán.**

- 3. Bloques temáticos y objetivos específicos.**
 - 3.1. Educación emocional
 - 3.2. Estilos de vida saludable.

- 4. Estrategias de formación y coordinación para desarrollar con éxito el programa.**

- 5. Relación con áreas y otros proyectos del centro.**

- 6. Recursos.**

- 7. Actividades que se llevarán a cabo.**

- 8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.**

- 9. Seguimiento y evaluación. Propuestas de mejora.**

1.- ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA

1.1. JUSTIFICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) la salud de los españoles es “extremadamente buena”, debido entre otros factores a la dieta mediterránea y a la actividad física. Sin embargo, también ha constatado que el 23,7% de los españoles son obesos y que si la obesidad sigue aumentando como lo ha hecho hasta ahora puede poner en riesgo muchos de los buenos resultados que se han logrado en el ámbito de la salud.

Desde la Escuela somos conscientes de este problema que se da en la población infantil (vida sedentaria, comida rápida, bajo consumo de frutas y verduras, etc.) y es por ello, que consideramos de gran importancia el desarrollo de este programa.

En nuestro centro, somos partícipes del programa “Creciendo en Salud” para que, dentro de nuestras numerosas posibilidades de educar en los Hábitos de Vida Saludable, creamos consciencia en nuestros/as pequeños/as de la importancia de sentirse sanos, a gusto con su cuerpo y responsables ante nuestra sociedad.

Además, con la unión de la educación emocional, intentamos mejorar las relaciones entre iguales, fomentando así una mejora de la convivencia donde niñas y niños sepan expresar sus sentimientos, emociones, compañerismo, etc.

1.2. INTRODUCCIÓN

Durante el presente curso escolar continuamos trabajando en el Programa Educativo Hábitos de Vida Saludable- Creciendo en Salud. Profundizamos en contenidos relacionados con la educación emocional, la alimentación, la actividad física y los hábitos de higiene y autocuidado, así como en el uso responsable de las tecnologías.

1.3. ANÁLISIS DEL ENTORNO.

a) Ubicación de la Localidad

Estepa está situada en la zona sureste de la provincia, en la [comarca](#) de la [Sierra Sur](#), dentro del área de tránsito entre la campiña, correspondiente a la [depresión Bética](#), y las primeras estribaciones de la [cordillera Subbética](#). Debido a su ubicación, Estepa es conocida como el "Balcón de Andalucía". Surgida originalmente en lo alto del [cerro de San Cristóbal](#), desde donde se divisan en días claros [Sevilla](#), [Córdoba](#) o [Málaga](#) e incluso las cumbres de [Sierra Nevada](#).

b) Aspectos socioeconómicos y del mercado laboral más reseñables de la Localidad

Las actividades económicas más importantes de Estepa son la industria del dulce navideño y la producción de [aceite de oliva](#). La producción de dulces se concentra en el período previo a las fiestas navideñas con la producción de [mantecados](#), [polvorones](#) y otros dulces. El aceite producido en Estepa y su comarca cuenta con la [denominación de Origen Protegida Estepa](#).

c) Flora y fauna

Vegetación termófila formada fundamentalmente por árboles y arbustos frecuentemente espinosos con hojas coriáceas y persistentes. Entre los árboles hay que destacar la encina (*Quercusrotundifolia*), y el acebuche (*Olea europaeavar. sylvestris*), y entre los arbustos el lentisco (*Pistacialentiscus*), romero (*Rosmarinusofficinalis*) y la olivilla (*Teucriumfruticans*), por citar las especies más características. Se pueden contemplar animales de monte, como [conejos](#), [liebres](#) y gran variedad de [aves](#).

d) Gastronomía

Algunos de los platos más característicos de Estepa son los [cocidos](#) de [garbanzos](#) con verduras, con pringá; los [potajes](#) de garbanzos, de [habichuelas](#) o de [lentejas](#); las [cazuelas](#) de [habas](#) con [chorizo](#) o de [alcachofas](#); los [guisos](#) de caza como la [perdiz escabechada](#), el [conejo](#) con tomate o la [liebre](#) con [arroz](#); las [carnes](#) de [cordero a lo pastoril](#) o al horno, de [cerdo](#) con tomillo, de [lomo ibérico](#) en [manteca](#).

Un plato que destaca por su simplicidad y fácil preparación es el [salmorejo](#), con clara influencia cordobesa y popular en gran parte de la comarca. Otro plato de origen cordobés muy habitual es el [flamenquín](#).

Estepa destaca por su [repostería](#). Sus famosos [mantecados](#) y [polvorones](#). Dentro de la amplia tradición gastronómica estepeña, cabe destacar el amplio abanico de empresas dedicadas a la elaboración y venta de polvorones. También son muy representativos, a nivel familiar, las [magdalenas](#) de huevo o de leche, los rosquitos de almendra trenzados, [cocochas](#), [flores de miel](#), [pestiños](#), torrijas de miel, [asopaipas](#), típica masa de harina, agua y levadura que se fríe y se come con azúcar y los típicos [ochíos](#).

1.4. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Dentro de la comunidad educativa estará formado por:

- ✓ Coordinador del programa: **María José Muñoz Barrionuevo.**
- ✓ Equipo directivo del centro: Director: Antonio Miguel Montaña García.
- ✓ Coordinadores de ciclo:
 - Marisa Pérez Martín
 - Inmaculada Jiménez.
 - José María Gómez Delgado
 - María Cruz Reina
 - Elena Alfaro Blanco
- ✓ Coordinadores y coordinadoras de otros Planes y Programas que se desarrollen en el centro: Plan de Convivencia, Plan de Autoprotección, Plan de igualdad:
- ✓ Profesorado participante en el programa: Todos los maestros/as del centro.
- ✓ AMPA: Susana Rodríguez Fernández.

El Rol de los/las que constituyen el equipo de promoción de salud es común, será principalmente la de promover los hábitos de vida saludable a través de las diferentes líneas de intervención que se van a desarrollar a lo largo del curso:

Cronograma: Las reuniones propuestas inicialmente serán:

- 1ª reunión: 1º trimestre.
- 2ª reunión: 2º trimestre.
- 3ª reunión: 3º trimestre.

A lo largo del curso se podrán realizar otras reuniones del equipo de promoción en salud entre las propuestas, cuando se considere necesario.

2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN

Enfocamos las siguientes líneas de intervención para el programa 2023-2024:

Líneas estratégicas

Bloques temáticos

| | |
|--------------------------------------|---|
| Educación emocional | <ul style="list-style-type: none">• Conciencia emocional• Regulación emocional• Autonomía emocional• Competencias para la vida y el bienestar |
| Estilos de vida saludable | <ul style="list-style-type: none">• Actividad física• Alimentación equilibrada (consumo de frutas, verduras y hortalizas, aceite y leche, dentro de los dos planes que se llevan a cabo en el centro de la Consejería y también menú del comedor escolar para mantener una dieta equilibrada. |
| Autocuidados y accidentalidad | <ul style="list-style-type: none">• Autocuidados<ul style="list-style-type: none">- Higiene corporal- Salud bucodental- Higiene del sueño- Higiene postural- Fotoprotección• Accidentalidad<ul style="list-style-type: none">- Educación vial- Seguridad en el hogar |
| Uso positivo de las TIC | <ul style="list-style-type: none">• Estilos de vida saludable en una sociedad digital• Adicciones a las TIC• Buenas prácticas y recomendaciones |

3.- BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Durante el curso escolar trabajaremos en dos bloques prioritarios, aunque esto no resta, que, en momentos puntuales, si así se aconseja, podamos abordar algunos de los restantes. Serán los siguientes:

3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL:

Bloques Temáticos:

1.- Conciencia Emocional.

Objetivos

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. Mejorar el entorno del centro en su dimensión 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 hacia entornos más sostenibles y saludables.

2.- Regulación Emocional.

Objetivos

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. Mejorar el entorno del centro en su dimensión 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 hacia entornos más sostenibles y saludables.

3.- Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

Objetivos

El consumo de sustancias psicoactivas en niños y niñas puede perjudicar su desarrollo neurológico, interferir e impedir los procesos esenciales de crecimiento y maduración con repercusiones negativas en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. El adelanto de la edad de inicio en el consumo de este tipo de sustancias producido en las últimas décadas ha llevado a la necesidad de promover actuaciones preventivas tempranas, centradas principalmente en el desarrollo positivo del alumnado, a las que se suman actuaciones concretas de prevención del consumo de alcohol y tabaco, por ser estas las sustancias adictivas de inicio más comunes; reforzando los efectos positivos que supone no consumirlas y favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer los factores de riesgo que influyen en el inicio del consumo como son la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

Esta línea de intervención se desarrollará con el alumnado de tercer ciclo de Primaria

3.2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

Bloques Temáticos:

1.- Actividad Física

Objetivos

- a) 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 conductas saludables.
- b) Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y auto cuidado.

- c) Mejorar el entorno del centro en su dimensión 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 hacia entornos más sostenibles y saludables.

2.- Alimentación equilibrada

Objetivos

OBJETIVO GENERAL

- a) Promoción de la alimentación saludable y prevención de la obesidad.
Prevención en el ámbito familiar: Formación de padres y madres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Crear hábitos saludables
- b) Mejorar los hábitos alimentarios de la unidad familiar.
- c) Prevenir con una alimentación adecuada las enfermedades de la infancia como las de la edad adulta: obesidad, diabetes, ...
- d) Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable.
- e) Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea.
- f) Aprender a introducir de una manera atractiva todas las verduras en platos apetitosos. Usar el comedor escolar como medio de inculcarla.
- g) Elaborar menús variados: Incluir la mejor variedad posible de los principales alimentos.
- h) Elaborar la lista de la compra para optimizar el gasto de la economía doméstica. Hacer actividades en comercio y supermercados.
- i) Control de raciones de alimentos

4.- ESTRATEGIAS DE FORMACIÓN PARA DESARROLLAR CON ÉXITO EL PROGRAMA.

La salud se ha convertido en un tema de interés social que, cada vez, preocupa más a nuestra sociedad. Nuestros hábitos alimenticios están cambiando, la manera de ocupar nuestros ratos de ocio y tiempo libre, la forma de relacionarnos con los demás... y, todo ello, repercute directamente en nuestro estado de salud.

La escuela es un pilar básico junto a la familia y constituye uno de los lugares más influyentes para contribuir al desarrollo integral de los alumnos y, por lo tanto, es un lugar fundamental para promover la Educación para la salud tanto en alimentación como en actividad física.

La Educación para la Salud aparece reflejada en los objetivos generales de etapa del currículo de la Educación Infantil y Primaria. A su vez, tanto la LOMLOE como la LOMCE incorpora una serie de competencias básicas que se consideran imprescindibles y que deben ser trabajadas a través de las diferentes áreas curriculares propias de esta etapa educativa, favoreciendo así, el desarrollo integral de nuestros alumnos.

El objetivo principal es elaborar un plan de promoción de la salud escolar que ayude a mejorar el desarrollo de la Educación para la Salud en la escuela. De manera que, la Educación para la Salud sea tarea de todos y forme parte de la dinámica escolar, y así, conseguir el mayor grado posible de salud física, emocional y social, tanto a nivel individual como en conjunto.

Así, las distintas actividades serán integradas de distintos modos como:

- a) Integración en sesiones de tutoría donde se trabajarán a nivel de tutoría.
- b) Integración en las rutinas habituales de cada una de las aulas sin que suponga una pérdida de tiempo o dificultad para el maestro tutor
- c) Integración en sesiones de Plástica y Educación Física.
- d) Celebración de distintas efemérides tales como el día de la salud donde todo el centro participará simultáneamente en la misma actividad.
- e) Participación de otros agentes de la comunidad educativa como las familias o instituciones relacionadas con los hábitos saludables

En resumen, las principales estrategias irían dirigidas a potenciar la Educación para la Salud y la Educación Emocional en toda la Comunidad Educativa con:

- Cartelería en todo el centro.
- Desayuno Saludable.
- Reuniones trimestrales de las tutorías, tutorías individuales de padres/madres.
- Vídeos que animen a potenciar un estilo de vida sano y emocional óptimo.
- Plan Igualdad
- TIC.
- Inclusión en actividades Complementarias y/o extraescolares.
- Celebración de efemérides como: Constitución – Paz – Andalucía-etc.
- Uso del huerto en sesiones semanales.

5. RELACIÓN CON ÁREAS Y OTROS PROYECTOS DEL CENTRO.

Todas las actividades que a continuación citamos, se encuentran integradas de forma transversal, en la mayor parte de las áreas que conforman el currículum actual. Las líneas de actuación que nuestro centro va a desarrollar se encuentran plenamente integradas en todas las áreas. Por esto, 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 **áreas**:

- En ciencias naturales: los relativos a la alimentación, uso del huerto, las emociones, el reciclaje, los paisajes (relacionado con los huertos).
- En religión, música y valores sociales y cívicos: los relativos a las emociones y los sentimientos y sus diferencias y clasificación, temas referentes a la Educación Vial....
- En la materia de Educación Física: taller deportivo de Subbuteo, media hora semanal del área se dedica a Hábitos de higiene, salud y aseo personal.
- En Lengua: el tratamiento de las emociones, las Tic, la alimentación saludable.
- En plástica: reciclaje, elaboración de carteles para el huerto, manualidades con alimentos que tengan que ver con la alimentación saludable.
- En matemáticas: resolución de problemas, las medidas, fracciones, etc.
- En idiomas: vocabulario y representaciones.

También los distintos **Planes y Proyectos** del centro se deben hacer eco de este Proyecto de HHVS, como...

- El desarrollo del Plan de Igualdad y el de Prevención de la Violencia de Género, que diseña y coordina la responsable de Coeducación, contribuirá a promover la igualdad entre chicos y chicas, 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 niñas y niños.
- Proyecto de recreos inclusivos, donde se incluye la Brigada Verde para el reciclado y la limpieza del centro.
- Plan de Biblioteca, con vídeos y libros orientados a los Hábitos de salud y a las emociones.
- TIC, con el uso de aplicaciones dirigidas a la alimentación, como las apps: yuka, myrealfood, y haciendo seguimiento de blogs como: asopaipas.com, el plato de Harvard, etc.

Para todo ello utilizaremos metodologías activas y participativas como la clase invertida/gamificación/pensamiento de diseño/ pensamiento visual /juegos de rol/aprendizaje basado en problemas/aprendizaje basado en pensamiento/ aprendizaje basado en proyectos, etc.

También podemos aprovechar diferentes días conmemorativos o celebraciones de final de trimestre para realizar diferentes actividades. Destacamos algunas efemérides:

- **12 de noviembre:** Día Mundial contra la Obesidad.
- **Circuito Educación Vial:** 23 ql 27 de marzo para 6º nivel en colaboración con la Policía Local de Estepa.
- **20 de diciembre:** Fiesta de Navidad.
- **20 de marzo:** Día Internacional de la Felicidad.
- **Semana de la Salud:** tercer trimestre
- **31 de mayo:** Día mundial del tabaco.
- **3 de junio:** Día Mundial de la Bicicleta.

6.- RECURSOS

Los recursos serán los medios que tenemos para encauzar el proyecto. Se dividen en recursos materiales, especialmente TIC que se pueden extraer de distintas páginas web y blogs y recursos humanos, es decir, las personas implicadas en el mismo. Destacaremos los siguientes:

- Recursos Materiales

Para alcanzar los mismos, cualquiera de los docentes puede acceder a buscar actividades y recursos en los siguientes documentos:

- ✓ Dossier Informativo Creciendo en Salud.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Autocuidados y Accidentalidad.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas.
- ✓ Portal Hábitos de Vida Saludable.
- ✓ Colabora 3.0 Plataforma (Comunidad: Creciendo en Salud).
- ✓ Recursos propios.
- ✓ Propias guías de las editoriales.
- ✓ TIC
- ✓ Portal de Hábitos Saludables de la Junta de Andalucía

- ✓ Padlet Hábitos de Vida Saludable Sevilla
- ✓ Portal de Educación Emocional de la Junta de Andalucía
- ✓ Otros.

También se tendrán en cuenta aquellos recursos que presenten al centro actividades que puedan ofrecer el Ayuntamiento u otros organismos, siempre en relación con la Salud, como pueda ser el propio SAS, la mesa de prevención, etc.

- **Recursos Humanos**

La colaboración es una de las características que define el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable, por ello para su desarrollo, el centro educativo dispone de una red de profesionales de distintos ámbitos e instituciones que orientan y asesoran según su situación y necesidades. Son los siguientes:

- **Equipo de la promoción de la salud:**

Como he mencionado anteriormente, estaría formado principalmente por:

COORDINADOR: María José Muñoz Barrionuevo

DIRECTOR: Antonio Miguel Montaña García.

Además, formarán parte del Proyecto:

- ✓ Claustro de profesores del centro.
- ✓ Responsable de la promoción de Hábitos de Vida Saludable en la DDTT de la provincia.
- ✓ Equipo de Coordinación pedagógica, para dudas y consultas relacionadas con el marco curricular.
- ✓ Asesorías del Centro de Profesorado de referencia, para dudas relacionadas con la formación.
- ✓ Equipos de Orientación Educativa y/o Departamento de Orientación, para dudas o consultas relacionadas con la promoción de la salud y/o prevención de drogodependencias en el ámbito educativo.
- ✓ Profesionales socio-sanitarios de referencia, para dudas o consultas relacionadas con las diferentes temáticas.
- ✓ Coordinador o coordinadora provincial de la DGT, para el desarrollo de la Educación Vial.
- ✓ Otras personas participantes en el programa, a través del Foro de la Comunidad Colabor@, para consultas relacionadas con las experiencias de otros centros.
- ✓ Servicios Centrales de la Consejería de Educación dentro de Programas Educativos.

Asimismo, se podrán tener en cuenta otros apoyos de la comunidad implicados en el desarrollo de estrategias de promoción y educación para la salud.

Pero hay que tener en cuenta, que los principales activos en salud para el desarrollo del programa los encontramos en la propia comunidad educativa entre el profesorado, el alumnado y las familias que por sus intereses, trayectoria y formación específica hayan estado implicados activamente en la promoción de la salud y la actividad física.

7.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO

En este apartado se recogen las actividades, que se llevarán a cabo durante el curso escolar para promover entornos sostenibles y saludables, dirigidas al alumnado, al profesorado y a las familias.

| Qué actividades se tienen previsto realizar. | Quiénes intervienen en su desarrollo. | Cuándo se llevarán a cabo. | A quién van dirigidas estas actividades. |
|--|---|----------------------------|---|
| EDUCACIÓN EMOCIONAL | | | |
| Conciencia, regulación y autonomía emocional. | | | |
| Emocionario del aula. | Claustro de profesores y equipo de orientación. | Todo el curso. | Todo el centro y resto de la comunidad educativa. |
| Cariñograma: escribimos elogios a los compañeros en forma de mensajes escritos y lo metemos en el cariñograma del aula. | Claustro de profesores y alumnos/as. | Todo el curso. | Todo el alumnado. |
| Competencias para la vida y el bienestar. | | | |
| “Cuido mi colegio”: Cestas de recogida de tupperts del desayuno del recreo. | Claustro de profesores y alumnos/as. | Todo el curso. | Todo el centro y la comunidad educativa. |
| Reciclaje de materiales. | Claustro de profesores y alumnos/as. | Todo el curso. | Todo el centro y la comunidad educativa. |
| ESTILO DE VIDA SALUDABLE | | | |
| Alimentación saludable. | | | |
| Reparto de fruta. | Coordinador/a y maestros/as. | Todo el curso. | Todo el centro y resto de la comunidad educativa. |

| | | | |
|---|--|----------------------|--|
| Fiesta de Navidad. | Tutores/as y AMPA | 20 de diciembre | Alumnado de todo el centro y familias. |
| Celebramos la llegada de la primavera... Se potencia el consumo de fruta y otros alimentos con la llegada del buen tiempo. | Maestras de Infantil. Madres/Padres. | 3º Trimestre | Alumnado de Ed. Infantil y Primaria. |
| Charlas informativas sobre hábitos de saludable. | Profesorado y enfermera de referencia. | Todo el curso. | Todo el alumnado. |
| Frutómetro. | Tutores/as | Todo el curso. | Todo el alumnado. |
| Desayuno molinero. | Tutores/as y AMPA | Día de Andalucía | Todo el alumnado. |
| Trabajamos en el huerto. | Maestros/as y alumnos/as | Todo el curso. | Todo el alumnado. |
| Fiesta fin de curso | Tutores/as y AMPA | Último día de curso. | Todo el alumnado |
| Actividad física. | | | |
| Campeonato de Atletismo. | Maestro de EF | Diciembre. | Alumnado de 6º |
| Campeonato de Rugby. | Maestro de EF | Diciembre. | Alumnado de 4º |
| Circuito de psicomotricidad. (Dibujado en el patio del colegio para fomentar la psicomotricidad de los más pequeños) | Maestros/as y familias | Todo el curso. | Al alumnado de ed. infantil. |
| Torneo de fútbol 7. | Maestro de EF | Marzo. | Alumnado de 4º |
| Torneo de hockey pista. | Maestro de EF | Diciembre. | Alumnado de 3º |
| Campeonatos de Subbuteo. | Maestro de EF | Diciembre. | Alumnado de 3º Ciclo |
| Campeonato de pádel. | Maestro de EF | Junio. | Alumnado de 4º |
| Carrera solidaria Save the Children | Todo el profesorado | Enero | Todo el alumnado |
| USO POSITIVO DE LAS TIC | | | |
| Charlas dentro del Programa del Plan Director | Maestros/as, AMPA o voluntarios. | 3º trimestre | Alumnado de 3º ciclo. |

A lo largo del curso se irá ampliando esta tabla con todas las actividades que el centro programe o vaya realizando, y que haga alusión a los Bloques Temáticos escogidos a realizar durante este curso en este Proyecto.

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

La coordinadora o coordinador del Proyecto será la persona encargada de transmitir, dirigir y difundir todo lo relevante a los distintos sectores de la Comunidad Educativa. Dado el carácter colaborativo del programa, es muy importante establecer en el Plan de Actuación unas técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la coordinación, la comunicación y la difusión entre:

- ✓ Profesorado participante: reuniones de ETCP, de equipos docentes, claustro, recreo, correo electrónico, whatsapp, etc.
- ✓ Correo electrónico, whatsapp, telegram, entre otros.
- ✓ Profesorado de otros centros que participan en el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable: Colabor@, grupos de trabajo, etc.
- ✓ La comunidad educativa: Consejo Escolar, reuniones de Delegados de padres y madres, notas informativas, agenda escolar, tablón de anuncios, web del centro, blog de tutorías, radio, redes sociales como el Facebook del centro o IPasen, etc.
- ✓ Web del colegio.
- ✓ Tríptico informativo de la semana de la salud.

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA

En este Proyecto debe quedar recogido en el Plan de Actuación el seguimiento realizado a lo largo del curso escolar con indicación.

Reuniones / temporalización:

- La coordinadora o coordinador tendrá que asistir a 2 reuniones convocadas por la D.T: una en noviembre y otra en junio, con el fin de concretizar el proyecto de seguimiento y de posterior evaluación.
- El proyecto debe ser grabado en Séneca antes del 30 de noviembre.
- Seguimiento en febrero por parte del responsable de la D.T.
- Evaluación del 15 de junio al 30 de junio, donde se analizarán como ha ido cada una de las líneas de intervención y el claustro realizará propuestas de mejora para el curso siguiente.

Evaluación Final:

Para un seguimiento y evaluación del programa, nos basaremos en los diferentes aspectos que iremos anotando en Séneca, en la fecha indicada. Todo el trabajo

realizado, así como el grado de consecución de los objetivos previstos quedará recogido en la memoria final.

Asimismo, la observación, los registros, reuniones docentes, etc., nos servirán para ir viendo qué aspectos están resultando positivos, cuáles hay que modificar para que sean más motivadores o efectivos o cuáles suprimir o cambiar por diferentes aspectos que puedan surgir en el día a día de un centro educativo.

Al término del programa se realizará una valoración conjunta 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 la planificación y desarrollo del programa el curso siguiente.

Asimismo, registraremos en el sistema Séneca la memoria final de evaluación disponible a partir del 15 de mayo y hasta el 30 de junio.

Evaluación del propio proyecto: Esta se realizará por una serie de rúbricas que nos darán una aproximación sobre si el proyecto se encuentra dentro de unos parámetros óptimos para desempeñar los objetivos que este Proyecto debe alcanzar.

Propuesta de mejora en relación al curso anterior.

En este apartado destacamos la necesidad de trabajar en la misma línea del año anterior para afrontar los problemas de obesidad y sobrepeso del alumnado, reducir el consumo de bollería industrial y golosinas, estimular a un mayor consumo de frutas, verduras y hortalizas, además de fomentar la importancia del ejercicio físico diario para la mejora de la salud de los alumnos/as.

También queremos hacer mayor hincapié durante este curso en la inteligencia emocional del alumnado, para que podamos promover su bienestar y de esta forma tener una vida saludable en general.