



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa

PLAN DE ACTUACIÓN ANUAL	
CURSO 2022/2023	
Centro:	E.I. Francisco Lucilo Carvajal
Código Centro:	18009833
Dirección:	C/ Dr. Burgos Canals N°8
Localidad:	Albolote
Provincia:	Granada

ÍNDICE:	Pág
1. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE SALUD.....	2
2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.....	4
3. OBJETIVOS.....	6
4. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN.....	8
5. INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	12
6. PROPUESTA DE FORMACIÓN.....	13
7. CRONOGRAMA DE ACTUACIONES.....	13
8. RECURSOS.....	17
9. COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.....	18
10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	18

1.- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS):

El programa “Creciendo en salud” va dirigido a todo el personal de la comunidad educativa de nuestro centro que está inscrito en él. Este es el tercer año que formamos parte de este programa y creemos que es fundamental que la mayor parte posible de la comunidad educativa forme parte de este equipo. Por esta razón, nuestro EPS estará compuesto por:

TIPO DE PERSONAL	FUNCIONES
<ul style="list-style-type: none"> ● SECTOR PROFESORADO: <ul style="list-style-type: none"> - Maestr@s que desean participar en el programa (todo el claustro en nuestro caso) 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de actividades y tareas a nivel de aula y de centro
<ul style="list-style-type: none"> ● SECTOR ALUMNADO <ul style="list-style-type: none"> - Alumnado del centro 	<ul style="list-style-type: none"> - Participación activa en las tareas y actividades propuestas
<ul style="list-style-type: none"> ● SECTOR COORDINADORES: <ul style="list-style-type: none"> Coordinadores de otros planes y proyectos: <ul style="list-style-type: none"> - Escuela Espacio de Paz (José M^a del Pino Medina) - Plan de Igualdad de género en Educación (José M^a del Pino Medina), - Plan de Salud laboral y P.R.L (Juan Manuel Ramirez Ruiz) , - Plan de organización y funcionamiento de Bibliotecas Escolares (M^a Rosario Osorio González), - Plan de Apertura a las familias (Juan Manuel Ramírez Ruiz), - Plan de Convivencia (Begoña Molina Brome) 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar y desarrollar las actividades en consonancia con nuestro Programa y los planes y programas que ellos coordinan.
<ul style="list-style-type: none"> ● EQUIPO DIRECTIVO. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asesorar y apoyar en la elaboración del plan y en el desarrollo y diseño de las actividades.
<ul style="list-style-type: none"> ● SECTOR E.O.E: <ul style="list-style-type: none"> - Orientadora de referencia del centro 	<ul style="list-style-type: none"> - Asesorar al profesorado, y a las familias en temas

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

(Beatriz Ortiz Marín	relacionados con las líneas de intervención y en algunas actividades concretas.
● AMPA (junta directiva)	- Colaborar en las diferentes actividades con recursos materiales y/o personales (y económicos)
● Padres/madres Delegados de clase.	- Difundir información relativa al programa a las familias
● Enfermera referente de la zona.	- Charlas y asesoramiento en temas de salud (alimentación saludable, cuidado personal y ejercicio físico)
● Conserje y Administrativa del centro.	- Colaboración en montaje y desarrollo de algunas actividades.
● Coordinadora del Plan.	- Coordinar a los diferentes miembros del EPS, diseñar y desarrollar las actuaciones que se van a llevar a cabo en colaboración con los mismos.

Este equipo será el responsable de la elaboración, planificación, desarrollo y evaluación del Plan de actuación del Programa de Hábitos de Vida Saludable. Para ello, deberá reunirse con cierta asiduidad para ir desarrollando las actividades a realizar y evaluar la marcha del plan de actuación, para rectificar o cambiar lo que se vea necesario. El **CALENDARIO** de reuniones previsto es el siguiente:

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

<u>MES</u>	<u>REUNIONES</u>
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 14: Formación EPS y elaboración Plan Actuación- Lunes 28: Elaboración Plan de Actuación
ENERO	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 16: preparación material para desarrollo de actividades del trimestre.
FEBRERO	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 6: preparación material y seguimiento del plan de actuación
ABRIL	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 10: preparación material desarrollo de actividades del trimestre.
MAYO	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 8: preparación material
JUNIO	<ul style="list-style-type: none">- Lunes 5: preparación material olimpiadas- Lunes 26: elaboración memoria final, análisis y evaluación del plan anual.

2.- INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL:

Este es el tercer año que se desarrolla este programa en nuestro centro. Este curso, volvemos con la ilusión de creer que podemos, desde la escuela, mejorar la calidad y los hábitos de vida de nuestro alumnado y de sus familias, para que sean unos adultos responsables que puedan disfrutar de su salud, sepan reconocer y gestionar sus emociones de manera positiva y contribuyan a mantener un medio ambiente sostenible. Nos causa un gran respeto, por la importancia que tiene educar en salud a las generaciones que están en nuestras manos, para que puedan ser el futuro que este planeta necesita. La situación actual nos ayuda en cierta forma a resaltar la importancia de tener un equilibrio emocional para seguir adelante con entusiasmo, mantener unas normas de higiene estrictas como medida de seguridad, así como de cuidarnos para cuidar y salvar a los demás.

CONTEXTO DEL CENTRO:

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

Nuestro centro es una Escuela Infantil que recibe alumnado exclusivamente de Educación Infantil de 2º ciclo, con edades comprendidas entre 3 y 6 años. El Municipio de Albolote se encuentra situado al pie de Sierra Elvira, a unos 8 km de Granada capital, por lo que queda enmarcada en el ámbito metropolitano, lo cual posibilita una comunicación fácil y cómoda tanto con la ciudad de Granada, aún más desde la inauguración del metro, como con la provincia y el resto de Andalucía

En la actualidad, el municipio recoge una población que supera los **18.700 ciudadanos** censados, aunque la población real, supera los **20.000 habitantes**. Según los últimos estudios realizados sobre población, Albolote podrá superar, en un período de 10 años, los 25.000 habitantes.

Su actividad económica se centra en la agricultura, el sector servicios y la industria generada por el polígono Juncaril.

En base a estas características de la localidad, desde el punto de vista del nivel socioeconómico y cultural, el alumnado que recibimos en el centro es muy diverso.

En general, el nivel socioeconómico y cultural del alumnado es medio-bajo, al igual que en la localidad.

En cuanto a los recursos materiales del centro, hemos de decir que está bien dotado tanto a nivel de aula como en cuanto a zonas comunes. Disponemos de *biblioteca*, sala de informática, zona de *columpios*, suficientes *medios audiovisuales...*, siendo parte de este material concedido por la Delegación de Educación, el Ayuntamiento y también por la Fundación “Lucilo Carvajal”, con la que existe una estrecha relación y que nos permite cubrir algunas necesidades y favorecer el enriquecimiento del clima escolar en recursos y actividades.

Analizando nuestra situación, valorando los pequeños avances que se hicieron el curso pasado, detectamos las siguientes necesidades en el centro:

NECESIDADES
1. Corregir algunos malos hábitos alimenticios a nivel familiar.
2. Trabajar la educación emocional y la convivencia pacífica y en armonía, integrándola en todos los momentos de la jornada escolar y ampliándola a su vida cotidiana y familiar.

3. Resaltar la importancia de la actividad física, el autocuidado y el descanso como garantía de salud.
4. Trabajar los hábitos de higiene, como prevención de enfermedades (lavado de manos, higiene respiratoria, lavado de dientes...)
5. Aumentar el número de sesiones de psicomotricidad en el aula/patio. (Descansos activos)

Los activos físicos y sociales con los que contamos son:

- Polideportivo municipal, centro deportivo municipal, varios parques municipales,
- Parque de Educación Vial “Albolote” (al que se tiene acceso desde el centro).
- Profesorado, alumnado, familias.
- Centro de salud
- Centro Guadalinfo
- Ayuntamiento, Biblioteca municipal.
- Comandancia de la Guardia civil, Comisaría de Policía Local.

3.- OBJETIVOS:

Nos hemos marcado pocos objetivos, adaptándonos tanto a las características específicas de nuestro centro y nuestro alumnado, como a la situación actual que estamos viviendo en esta pandemia. Según nuestras líneas de intervención, estos serán los objetivos generales, que responderán a cada necesidad, y que trabajaremos para conseguir a medio/largo plazo:

NECESIDAD	OBJETIVO
1. Corregir algunos malos hábitos alimenticios a nivel familiar.	1.- Sensibilizar a la comunidad educativa de la importancia de llevar una alimentación sana y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial hincapié en el consumo de frutas y hortalizas y en la disminución de bebidas azucaradas.
2. Trabajar la educación emocional y la convivencia pacífica y en armonía, integrándola en todos los momentos de la jornada escolar y ampliándola a su vida	2.- Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación de la conducta, la resolución pacífica de

cotidiana y familiar.	conflictos, la autonomía personal y, en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar, en una creciente armonía. 3.- Desarrollar situaciones que permitan al alumnado tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, reconociéndolas e identificándolas, aprendiendo a regularlas y gestionarlas de manera positiva.
3. Resaltar la importancia de la actividad física, el autocuidado y el descanso como garantía de salud.	4.- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de realizar actividad física, llevar una alimentación sana y equilibrada, y respetar los tiempos de sueño y descanso.
4. Trabajar los hábitos de higiene como prevención de enfermedades (lavado de manos, higiene respiratoria, lavado de dientes...)	5.- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene respiratoria, lavado de manos, lavado de dientes... como garantía de salud y prevención de enfermedades.
5. Aumentar el número de sesiones de psicomotricidad en el aula.	6.- Fomentar la práctica deportiva en horario escolar con la incorporación de, al menos, dos o tres sesiones de psicomotricidad a la semana, y programando actividades para tener unos recreos activos.

4.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN:

Este curso, al igual que el curso pasado, también vamos a centrarnos en dos líneas de intervención:

- **EDUCACIÓN EMOCIONAL:**

No por ser obligatoria, sino por la importancia que tiene la misma en el desarrollo integral de nuestro alumnado, dada su corta edad (3 a 6 años). Sentirse bien consigo mismo y con los demás fomenta el desarrollo mental en los primeros años de vida. Aprender a identificar sus emociones en cada momento y aprender a gestionarlas según cada situación nos parece asignatura obligatoria en esta etapa, y en cualquiera, pero si sentamos las bases desde infantil, todo será más fácil conforme vayan creciendo.

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

La Educación Emocional de los niños/as es uno de los pilares principales de la Educación Infantil. Enseñarlos a conocer sus emociones, identificarlas y gestionarlas de manera positiva teniendo en cuenta a los demás, se convierte en un objetivo que debemos trabajar de manera sistemática en el aula.

Por ello, los objetivos específicos en correspondencia con los contenidos serán:

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
BLOQUE: CONCIENCIA EMOCIONAL	
1.- <i>Conocimiento de las propias emociones.</i>	<ul style="list-style-type: none">● Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.● Percibir los propios sentimientos y emociones.
2.- <i>Conocimiento de las emociones de los demás.</i>	<ul style="list-style-type: none">● Percibir los sentimientos y emociones de los demás y comprenderlos.● Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
BLOQUE: REGULACIÓN EMOCIONAL	
1.- <i>Expresión de emociones</i>	<ul style="list-style-type: none">● Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias
2.- <i>Habilidades de afrontamiento</i>	<ul style="list-style-type: none">● Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan.
3.- <i>Auto-generación de emociones positivas</i>	<ul style="list-style-type: none">● Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida.
BLOQUE: AUTONOMÍA EMOCIONAL	
1.- <i>Autoestima positiva (opinión emocional de uno mismo)</i>	<ul style="list-style-type: none">● Tener una imagen positiva de sí mismo.

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad. ● Establecer y mantener una “buena relación” consigo mismo.
2.- <i>Responsabilidad</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Responder de los propios actos.
BLOQUE: COMPETENCIA SOCIAL	
1.- <i>Habilidades sociales básicas: Escuchar</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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.
2.- <i>Respeto por los demás</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 que puedan surgir en una discusión.
3.- <i>Comunicación receptiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.
4.- <i>Comunicación expresiva</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
5.- <i>Prevención y solución de conflictos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y

	<p>problemas interpersonales. Implica dotar al alumnado de la capacidad de análisis, reflexión y actuación para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva. - Evaluar riesgos, barreras y recursos evitando comportamientos que puedan generar conflictos. - Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
<p>BLOQUE: COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR</p>	
<p>1.- <i>Fijación de objetivos adaptativos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes).

● **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:**

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Se piensa que la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto sobre la salud en la edad adulta. El estado de salud durante la infancia repercute en el estado de salud en la edad adulta. Se cree que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad durante la edad adulta, con lo que existe una relación directa entre la actividad física durante la infancia y la adolescencia y la edad adulta.

Por otra parte, la adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta. Permite el mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar no solo en la niñez y adolescencia, sino potencialmente en las etapas posteriores de la vida.

CONTENIDO/OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
BLOQUE: ACTIVIDAD FÍSICA	
<p><i>1. Actividad Física: Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física. ● Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador. ● Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica deportiva y las actividades físicas para que promuevan la participación de sus hijos e hijas en actividades físicas agradables, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo de tareas cotidianas, como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, desplazarse a pie o en bicicleta, ayudar en tareas domésticas, etc. - Incorporación a algún proyecto de actividad física pautada o supervisada durante el tiempo libre, como: natación, baile, incorporación a un equipo deportivo local, etc.
BLOQUE: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
<p><i>1.- Dieta Saludable: Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar el cumplimiento del desayuno saludable establecido en el plan de centro a través de actividades motivadoras. (Frutómetro). ● Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.

	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia.
--	---

Hemos pensado también estrenarnos este curso y desarrollar la línea de intervención de “Autocuidados y accidentalidad” pues tenemos “Albolut”, un parque de educación vial al que tenemos acceso desde nuestro centro, y el cual visitamos al menos una vez al año con nuestro alumnado, y además detectamos malos hábitos de higiene tanto a nivel de salud buco-dental como de sueño.

● **AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD:**

En esta línea de intervención se potencia y facilita que el alumnado de Educación Infantil desarrolle hábitos saludables diarios a través de los siguientes bloques temáticos con sus objetivos generales y específicos:

CONTENIDO/OBJETIVO GENERAL AUTOCUIDADOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
BLOQUE: HIGIENE CORPORAL	
- Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
BLOQUE: SALUD BUCO-DENTAL	
- Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries. • Utilizar la técnica correcta del cepillado dental. • Identificar los alimentos cariogénicos.
BLOQUE: HIGIENE DEL SUEÑO	
Lograr que el alumnado sea autónomo a la hora de dormir.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar. Contenidos: <i>Cena ligera. Rutina a la hora de acostarse: hábitos (cepillarse los dientes, ponerse ropa amplia...).</i> Establecer hora fija para dormir y levantarse. Mantenerla.)
BLOQUE: HIGIENE POSTURAL	
Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una postura correcta cuando estén sentados.

<i>desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Transportar correctamente la mochila con el material escolar de casa al centro educativo.
BLOQUE: FOTOPROTECCIÓN	
<i>Conocer los riesgos para la salud de tomar el sol sin protegerse adecuadamente.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.
CONTENIDO/OBJETIVO GENERAL ACCIDENTALIDAD	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
BLOQUE: SEGURIDAD Y EDUCACIÓN VIAL Y SEGURIDAD EN LA ESCUELA Y EN EL HOGAR	
<i>Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

5.-ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

Para llevar a cabo los objetivos y metas propuestos, en consonancia con las necesidades detectadas, trabajaremos de manera globalizada desde todas las áreas de conocimiento, desarrollando el plan a nivel de centro, implicando a todo el profesorado participante del mismo, a los coordinadores de los demás planes y programas que se desarrollan en el centro, a las familias, al AMPA, a la enfermera referente y a los miembros del EOE para que nos ayuden a desarrollar las actuaciones previstas en este plan. Promoveremos el trabajo transversal de las distintas líneas de intervención a través de las distintas áreas curriculares.

Nuestro Proyecto Educativo, establece la metodología del ABP como estrategia en la que el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje desarrollando el pensamiento crítico y nuevas destrezas y habilidades para solventar los problemas de forma rápida y eficaz. El papel del maestro es de “acompañante” y proporcionador de herramientas. Este curso, utilizaremos los proyectos “Crecer en Armonía” y “Colores para la paz”, para desarrollar actuaciones que trabajen la Ed. Emocional; estos proyectos los desarrollará todo el alumnado, y están coordinados con las actuaciones del Plan de Igualdad y Escuela Espacio de Paz. Igualmente, desarrollaremos las actuaciones van coordinadas con el proyecto del

Pacto de Estado contra la violencia de género,, habiendo planificado las mismas conjuntamente; del mismo modo, trabajamos proyectos que nos ayudarán a conocer y mejorar nuestro planeta, nuestra tierra y nuestros seres vivos como son “Las Constelaciones”, “El Huerto” y “Las hormigas”. Utilizaremos la celebración de efemérides, el desarrollo de los demás planes y proyectos, los talleres con las familias, las fiestas que se celebran en el centro, y otras fechas relevantes para desarrollar actividades que cumplan con los objetivos seleccionados, además de hacerlo de manera continuada en nuestro día a día. Por tanto se contará en la planificación y desarrollo de las distintas actividades con los coordinadores de los distintos planes, para transversalizarlas e integrarlas en el currículo.

Por tanto, las áreas curriculares implicadas serán:

- Crecimiento en armonía
- Descubrimiento y exploración del entorno
- Comunicación y representación de la realidad.
- Inglés, Religión y Atención Educativa.

6.- FORMACIÓN Y/O COORDINACIÓN:

Respecto a la **formación** se realizarán actuaciones de Carácter Obligatorio por parte de la coordinadora como son:

- Jornadas de Coordinación Inicial.
- Jornadas de Coordinación Final.

Y actuaciones de carácter voluntario como pueden ser:

- Talleres, charlas y actividades sobre Educación Emocional y hábitos de vida saludable (higiene buco-dental, alimentación saludable...) Pueden ser impartidos por la **enfermera referente** o incluso algún **miembro del EOE** (maestra de **AL**, **orientador**...) para el **profesorado participante**, las **familias** y el **alumnado**. También pueden ofrecer charlas algunas familias con padres sanitarios relativas a primeros auxilios, prevención de accidentes, RCP para niños....
- Participación del EPS a través de la plataforma Moodle.
- Participación del EPS e intercambio de experiencias en los foros de la red Colabor@.
- Talleres o cursos temáticos ofertados por el CEP en relación a las líneas de Intervención de nuestro Plan de Actuación, dirigidos al profesorado participante.

7.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

A lo largo del curso, vamos a trabajar la educación emocional, además de a través de los proyectos “Crecer en Armonía” y “Colores para la Paz”. También intentaremos transversalizar actividades haciéndolas coincidir con las diferentes **efemérides** e integrándolas en la **práctica diaria** de clase, de manera que **impregnen todas las áreas, implicando a las familias** en la realización de las mismas. Las actividades que tenemos previsto realizar (susceptibles de cambios y/o modificaciones) son las siguientes:

MES	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	PARTICIPANTES
SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Normas de organización del centro (Reuniones informativas familias, claustro y alumnado) - Inscripción en Programa HHVS. - Puesta en marcha “Proyecto de habilidades sociales y buenas conductas” 	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo directivo - Coordinadora Programa - Coordinador Salud. - EPS - Coordinador Prog.Pacto contra la violencia de género 	<ul style="list-style-type: none"> - Claustro - Familias
OCTUBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Información a las familias de concienciación acerca del plan y recordatorio del desayuno saludable. (Consejo Escolar) - Día mundial de la alimentación: desayunos y meriendas saludables - Frutómetro y sello de la fruta (anual) - Elaboración de normas del centro: Saludo al entrar y me despido al salir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinadora del programa. - EPS - Tutores - Equipo directivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Familias - Alumnado
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> -Día Mundial de la Ecología (1 nov) Recordamos maneras de preservar el ambiente y fomentamos acciones ecológicas. - Elaboración de normas del centro: Me lavo las manos sin desperdiciar agua. - Fiesta del otoño: gymkana de juegos. Cuento “El ladrón de hojas” - Educando en emociones (Plan igualdad 25N): trabajo del cuento “El país de los rosas y los azules”. Elaboración pancarta 25N con mariposas (huellas de manos) Mariposa marioneta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tutoras - EPS - Coordinadores Plan Igualdad y HHVS 	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnado 3, 4 y 5 años - Enfermera de referencia.
DICIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Yoga y meditación. - Puesta en marcha de huerto 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinadora del plan HHVS 	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnado 3, 4 y 5 años.

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

	<p>escolar (colocación de valla separadora y preparación de bancales).</p> <p>- Elaboración de normas del centro: “Me desplazo en fila, respetando el orden”, “Dentro del colegio, caminamos despacio”.</p> <p>- Charla alimentación saludable.</p> <p>- Día de la Discapacidad (3 Dic): visionado de cortometrajes: El cazo de Lorenzo, Por cuatro esquinas de nada.</p>	<p>- EPS</p> <p>- AMPA</p>	<p>- Familias</p>
ENERO	<p>- Día de la paz (30 enero): cuentos para vivir y convivir en paz. Trabajamos el cuento “Por determinar” . Iniciamos proyecto de centro: “Crecer en Armonía”</p> <p>- Organización Huerto Escolar.</p> <p>- Elaboración de normas del centro: Hablamos con calma</p> <p>- Higiene personal: la importancia del lavado de dientes.</p>	<p>- Coordinador EEP, Bibliotecas y HHVS</p> <p>- Tutores</p>	<p>- Todo el alumnado</p> <p>- Familias</p> <p>-</p>
FEBRERO	<p>- Día de Andalucía: desayuno saludable con aceite de oliva. Conocimiento básico de la dieta mediterránea.</p> <p>- Huerto Escolar</p> <p>- Elaboración de normas del centro: Coloco mi chaqueta y mochila en su lugar.</p> <p>- “En el recreo, me muevo y me meneo” (actividad física) Puesta en práctica “Dame 10”</p> <p>- Reunión de seguimiento: evaluación del Plan, propuestas de mejora, introducción de modificaciones.</p> <p>- Semana de movilidad en cole: venimos de casa con nuestra bici, patinete, triciclo... (organizar por aulas)</p>	<p>- Coordinadores de planes y proyectos</p> <p>- EPS.</p> <p>- Tutores</p> <p>- Referente sanitario</p>	<p>- Alumnado y especialistas</p> <p>- Tutores</p>
MARZO	<p>- Yoga y meditación en el aula</p> <p>- Día de la mujer: Por determinar.</p> <p>- Huerto Escolar.</p> <p>- Elaboración de normas del centro: Usamos las papeleras y contenedores de reciclaje.</p> <p>- Charla “energías renovables” para el alumnado (placas solares, etc)</p>	<p>- Coordinador de Igualdad.</p> <p>- Tutores</p> <p>- Coordinadora prog. HHVS</p>	<p>- Alumnado</p> <p>- Familias</p>

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

	- Cumpleaños de “La Casita” (recurso coeducativo) de nuestro cole.		
ABRIL	- Día del libro: Trabajamos el cuento: por determinar. - Elaboración de normas del centro: Compartimos, cuidamos y recogemos los materiales del cole. - Iniciamos proyecto “Huerto” en 4 años. - Mercadillo del libro: donamos un libro nuestro que intercambiaremos por otro.	- Coordinadora de Bibliotecas. - Tutores - Equipo directivo - Orientadora.	- Alumnado - Familias
MAYO	- Actividad física en familia: rutas de senderismo. Propuesta de actividades físicas en familia - Feria de la ciencia: en coordinación con el resto de centros de la localidad se montará la feria de la ciencia. - Marcha solidaria “Yo corro por (por determinar)”. Recaudación económica para La Palma. - Huerto Escolar. - Elaboración de normas del centro: Resolvemos nuestros problemas hablando pacíficamente.	- Tutores - Coordinador EEP y resto de coordinadores - Equipo directivo	- Alumnado - Familias
JUNIO	- Entrega de diplomas de Hábitos de Vida Saludable. - Olimpiadas anuales “La Casita”: gymkana de juegos y actividades. - Elaboración y finalización del decálogo de normas del centro: Pido las cosas “por favor” y doy las gracias. - Reunión de evaluación y valoración del Plan. Memoria final	- Tutores - Coordinadores otros planes - EPS	- Alumnado

7.1.- Actividades dirigidas al alumnado:

- Lectura de cuentos y realización de juegos que trabajen las diferentes emociones.
- Frutómetro- Días de la fruta.
- Marchas y actividades deportivas.
- Descansos activos: dame 10
- Higiene y seguridad personal: el lavado de manos, lavado de dientes, acciones peligrosas, cuidados en casa, descanso y sueño.

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

- Yoga y meditación
- Olimpiadas
- Actividades físicas programadas

7.2. Actividades dirigidas a las familias:

- Reuniones informativas a lo largo del curso.
- Participación en diferentes actividades a través de aportaciones, realización de trabajos, etc...
- Propuesta de actividades físicas en familia, por ej: bailes en familia, coreografías, venir andando al cole, rutas de senderismo...
- Asesoramiento sobre meriendas y desayunos saludables.

7.3 Actividades dirigidas al profesorado:

- Consumo de frutas en los recreos a modo de ejemplo.
- Formación en temas de salud y emociones.
- Formación del CEP: educación emocional
- Asesoramiento por parte de orientador, referentes sanitarios, etc, sobre hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades.
- Mejora de la competencia emocional, aplicándolo a las reuniones de claustro. Aplicación del programa “Cultivando Emociones I”

8.- RECURSOS:

Los recursos con los que contamos para poder poner en marcha el Plan de Actuación son los siguientes:

Recursos Humanos:

- Profesorado del centro
- Alumnado
- Familias
- Responsable Provincial HHVS de la Delegación de la provincia para cualquier duda sobre la gestión del programa.
- Asesorías del Centro de Profesorado de referencia, para dudas relacionadas con la formación.
- Profesionales del EOE para asesoramiento en promoción de la salud.
- Profesionales socio-sanitarios de referencia, aunque este año los vamos a mantener más al margen por la situación de saturación que tienen debido a la pandemia.

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD” 2022/2023

- Profesionales del Ayuntamiento y demás entidades y personas colaboradoras.

Recursos Materiales Básicos:

- Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.
- Dossier Informativo del Programa.
- Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional. Programa de educación emocional “Cultivando emociones”
- Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.

Otros recursos digitales y materiales:

- Consejería de Educación. Portal hábitos de vida saludable. Junta de Andalucía.
- Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Programa Perseo.
- Plataforma Moodle
- Portal de Planes y Programas de Innovación Educativa.
- Redes Sociales y Red Colabor@ 3.0 de intercambio de experiencias.
- Vídeos Educativos de Youtube.
- Activilandia (Estrategia interactiva digital NAOS de la AESAN)
- *Yoga en la Escuela: El ABC del yoga para niños (Ed.Macro)*
- *Cultivando emociones I.* Junta de Andalucía.
- Dame 10.
- ¿Qué animales y como saltan?
- Juegos motores de ayer y de hoy.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro
- Aulas, patio.
- * Materiales de Psicomotricidad
- Materiales fungibles (Fichas, Frutómetro, Calendario Saludable, murales...)

9.- COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN:

Los medios y técnicas que emplearemos para difundir las acciones relacionadas con el plan son:

- Página web del centro: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/lucilocarvajal/>
- Redes sociales:
 - Instagram: <https://www.instagram.com/e.i.fcolucilocarvajal/>
 - Facebook: <https://m.facebook.com/people/EI-Fco-Lucilo-Carvajal/100079536873027/>
- Póster y carteles informativos de las actividades en aulas, pasillos y zonas comunes.
- Tablones
- La plataforma Colabor@, Moodle del programa
- Comunicados internos entre el profesorado (reuniones de ciclo, e-mails...).

- Claustros.
- Consejo Escolar: dar a conocer el Plan y sus actuaciones a las familias
- Equipo de promoción para la salud.
- AMPA: difunde y colabora con las actividades.
- Otros medios: circulares informativas (este año a través de pasen o vías telemáticas), cartas, cartelería, tabloneros, tutorías, etc.

10.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

Evaluación Inicial:

Se realiza una evaluación inicial para detectar las posibles necesidades que tenemos en el centro, determinar las líneas de intervención que se van a abordar y empezar a elaborar el plan de actuación.

Durante el presente curso se irá realizando un **seguimiento del programa** a través de:

- Reuniones mensuales de seguimiento, puesta en marcha y control.
- Formulario de seguimiento recogido en Séneca (Febrero) con las modificaciones que se consideren oportunas.
- Seguimiento trimestral, incluido en el orden del día a tratar en claustros:
 - En enero: Seguimiento de las actividades del primer trimestre
 - En abril: Seguimiento de las actividades del segundo trimestre
 - En junio: Seguimiento de las actividades del tercer trimestre
- Resumen e incorporación de los asuntos tratados y las mejoras o cambios a realizar.

Evaluación final:

Al finalizar el programa, se realizará una evaluación para valorar 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. Este será el punto de partida para la planificación y desarrollo del Programa del curso siguiente.

Se realizará una *evaluación externa*, a través de:

- Memoria de evaluación final de Séneca (del 15 de mayo al 30 de junio)

Y una *evaluación interna*, a través de:

- Observación directa de las actividades propuestas.
- Registro de las mismas: fotos, vídeos, carteles... y publicaciones en la web del centro.
- Se recogerán propuestas de mejora para el próximo curso: se pasará un cuestionario al profesorado durante el mes de junio.

