

PLAN ACTUACIÓN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

CURSO 2021/22

1. Situación actual.

El Centro se encuentra situado en un pueblo cercano a una gran urbe, por ello su entorno se asemeja más al medio de éste que a uno rural, con todas las características positivas y negativas que puede acarrear su ubicación. El desarrollo de su sociedad va paralelo a lo anteriormente citado con los inconvenientes de la masificación de la población, la falta de tiempo de las familias para dedicarse al cuidado de la alimentación sana y saludable, bien por el trabajo de los padres o por otras causa familiares, incurriendo en muchas ocasiones a la comida rápida o pre elaborada, sumando además la falta de información en general acerca del tema en cuestión y su problemática.

Es por ello que consideramos necesario educar en este sentido para que se valore el mismo, concienciando al alumnado y sus familias en torno al tema y aportando nuestro granito de arena para mejorar nuestro entorno y los recursos de los que disponemos intentando promover una adecuada educación que favorezca su salud y bienestar.

Durante cursos anteriores se ha desarrollado un programa de sensibilización en todo el Centro mediante actividades dirigidas y programadas desde la coordinación del proyecto...

- Murales
- Lecturas y visionado de vídeos en las clases
- Inclusión del proyecto dentro del Plan lector en todos los ciclos
- Campañas de HH.SS.
- Elección de mascota
- Huerto Escolar

*Este curso además se presenta algo menos limitado con relación al Protocolo Covid y sus actualizaciones.

2. Equipo de Promoción de la Salud (EPS)

Ya constituido por los siguientes miembros y/o sectores:

- Coordinador del programa (Vicente Aguilera Troya).
- Equipo directivo del centro.
- Cuatro miembros del sector profesorado (coordinadores/as de Ciclos).
- Cuatro alumnos/as mediadores en salud (dos de 4º y dos de 6º).
- Una coordinadora del Equipo de Orientación Educativa (PTIS).
- Departamento de Orientación (Orientador de la zona).
- Coordinadora del Plan de Convivencia.
- Coordinadores o coordinadoras de otros Planes del centro (Ecoescuela, Biblioteca).
- Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía (Aljarafe)

- Profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones
- AMPA (Presidenta)
- Otros agentes sociales implicados (Responsables del Ayuntamiento de la localidad)

3. Difusión del Programa

El material se difunde a través de la web oficial del Centro y por medio de redes sociales:

www.ceippadremanjon.es

Google+ : ceippadremanjon@gmail.com

Twitter: @CEIPPadreManjon

Además de utilizar la Plataforma educativa Google Classroom (GSuites).

4. Objetivos específicos.

En nuestro Plan de actuación se trabajarán los objetivos propuestos por la Consejería de Educación en el dossier “Creciendo en salud”.

Nos centraremos en las siguientes líneas de actuación:

- Educación socio- emocional (aspecto que sigue siendo importante en la situación sanitaria que nos encontramos).
- Estilos de vida saludable
- Autocuidado y accidentalidad(conocimiento y cumplimiento de las normas básicas de higiene contra el coronavirus).
- Uso Positivo de las TICs

Educación Socio-emocional

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.

Promover actitudes 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.

Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.

Estilos de Vida Saludable

Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.

Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como, el sentido vial (la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión).

Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

Autocuidado y Accidentalidad

Desarrollar en el alumnado su autonomía en su autocuidado.

Desarrollar hábitos de higiene bucal y de alimentación sana y equilibrada.

Desarrollar hábitos de sueño adecuado.

Potenciar comportamientos de salud dirigidos a la adopción de posturas saludables y ergonómicas, evitando comportamientos que produzcan sobrecarga vertebral.

Adquirir hábitos en relación al sentido vial como conocer las normas de circulación como peatón, adquiriendo hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas.

Uso Positivo de las TICs

Igualmente que el apartado anterior, el alumnado de tercer ciclo está ya profundamente inmerso en el mundo de las redes sociales sin ningún tipo de precaución. De esta forma pretendemos que se hagan responsables del uso de las mismas y la mantengan lo más segura posible.

5. Contenidos que se abordarán relacionados con los núcleos temáticos.

Los contenidos que trabajaremos en cada una de las líneas de actuación seleccionadas son los siguientes.

Educación Socio- emocional:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia emocional
- Competencia para la vida y el bienestar

Estilos de Vida Saludable:

- Actividad Física
- Alimentación equilibrada

Autocuidado y accidentalidad:

- Higiene corporal
- Higiene del sueño
- Higiene postural
- Salud bucodental
- Educación vial

- Fotoprotección
- Normas higiene frente al coronavirus

Uso Positivo de las TICs

- Buenas Prácticas y recomendaciones en el uso de las TICs
- Uso de Tablets educativas y móviles (Google classroom)

6. Estrategias de integración 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.

Algunas de las estrategias que se emplearán en su realización son las siguientes:

- Establecimiento de un día concreto (**jueves**) **en todo el centro** para el consumo de fruta, así como una propuesta de desayuno saludable para el resto de la semana.

- Lunes: Bocadillo
- Martes: Lácteos
- Miércoles: Galletas o bizcochos
- Jueves: Fruta
- Viernes: A elegir uno de los anteriores

- Aparte de esto también se insiste en las normas durante la comida (masticar con la boca cerrada, comer bien sentado, no hablar con la boca llena...), así como en la importancia de lavarse las manos antes de comer y después si es necesario, limpiar su mesa antes y después del desayuno. También recordamos la importancia de lavarse los dientes en casa después de las comidas. Este curso continuamos con el uso de mascarillas y el cuidado de la distancia cuando tomamos el desayuno en el recreo del centro porque es el único momento del día donde nos quitamos las mascarillas.

- En las tres áreas de Infantil y en todos sus niveles se trabajan contenidos relacionados con el cuerpo humano, sus funciones, la higiene y el aseo. En 4 años es incluso un proyecto anual.

- En Primaria también se integra curricularmente dentro de varias áreas, en especial, CC.NN. También se trabajan estos aspectos en los idiomas, Inglés y Francés (vocabulario y temas transversales), Educación Física (práctica del deporte para una vida saludable) y áreas sociales, CC.SS, Ciudadanía y Alternativa (en lo relativo a las emociones, sentimientos, diferencias, etc)

- El desarrollo del Plan de Igualdad, 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 niños y niñas.

- Trabajamos las emociones a través de cuentos, representaciones, dramatizaciones, charlas, acción tutorial, etc.

- Información a las familias sobre la importancia del programa “Creciendo en Salud”, para que colaboren con el Centro en la realización de éste.

- Presentación del Plan al Claustro y Consejo Escolar e inclusión del Plan de Actuación “Creciendo en Salud” en el proyecto Educativo de Centro.
- Coordinación con los recursos y servicios de la localidad en relación a los ámbitos que se trabajan en el Plan de Actuación.

7. Actividades que se realizarán.

- Las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2021/22 son las siguientes:

Educación Socio-emocional:

- Elaborar las normas de aula
- Consensuar entre todo el centro las normas para un buen uso del recreo.
- Videoforum: Película “Del revés”
- Sesiones de relajación.
- Celebración del Día de la Discapacidad (3 diciembre)
- Taller de Mediación, en consonancia con el IES de referencia.

Estilos de Vida Saludable

- Consumo de Frutas todos los jueves del curso.
- Celebración del Día Mundial de la Salud (7 de Abril 2022)
- Desayuno Andaluz para la Celebración del Día de Andalucía.
- Consumo de frutas y verdura del programa “Creciendo en salud”. Nuestro Centro este curso también ha sido seleccionado para entrega mensual de productos desde enero hasta mayo.
- Celebración del Día Nacional de la Nutrición (28 de Mayo de 2022).
- Recreos activos a través de la promoción del ejercicio físico y la realización de diferentes juegos y deportes organizados por parcelas de cada GCE sin contacto con la otra.

Autocuidado y accidentalidad

- Higiene y cuidado frente al coronavirus
- Actividades de Educación Vial organizadas junto con el Ayuntamiento (Policía Local), a través de charlas y realización de circuitos de educación Vial.
- Colaboración con el Centro de salud de la localidad para realizar charlas por parte de la dentista al alumnado y a las familias sobre la importancia de la higiene Bucodental.
- Vacunación en 1er y 3er Ciclo.

Fecha	Línea de Intervención	Actividad	Temática	Dirigido a	Nº Asistentes	Observaciones
Comienzo de curso	ES	Elaboración normas de aula Higiene frente al coronavirus		Profesorado y alumnado	Todo el centro	Murales Murales entregados por el Ayto.
1er trimestre	ES	Actualización de normas de recreo		Profesorado y alumnado	Todo el centro	Debates y carteles
Todo el curso	ES	Sesiones de relajación		Alumnado	Todo el centro	Talleres de EF y Psicomotricidad
3 DIC	ES	Día de la Discapacidad		Alumnado	Todo el Centro	Charlas / cartelería/ visionado de vídeos y canciones
2º y 3er TRIMESTRE	ES	Taller de Mediación		4º a 6º de Primaria		Reuniones de alumno/as con mediadores del Ayuntamiento para el trato de problemas en las relaciones
31 ENE	ES	Día de la Paz y la No Violencia	Toma de fotos para web y publicación en ONG	Profesorado y alumnado	Todo el centro	Formación símbolos de la Paz en los patios por parte de todos
09 a 13 MAR	ES	Talleres de	Igualdad hombres y	Alumnado	Todo el centro	Diferentes talleres

		Coeducación	mujeres			para promover igualdad de sexos
22al 25 FEB	ES	Semana de Andalucía	Concienciación de nuestras raíces	Profesorado y Alumnado	Todo el centro	Realizado por cada aula
25 FEB	EVS	Desayuno andaluz	Incluido en celebración del día de Andalucía	Comunidad Educativa	Padres, profesores y alumnado	
7 ABR	EVS	Día Mundial de la Salud	Dentro del currículum de las tutorías	Profesorado y alumnado	Todo el centro	Murales
19 a 23 ABR	ES	Mercadillo solidario (pendiente de evolución pandemia)	Recaudación fondos para entrega a Asoc. Aladina (niños enfermos de cáncer)	Comunidad Educativa	Padres, profesores y alumnado	Organizados por 2º ciclo (venta libros usados y manualidades)
ENE a MAY	EVS	Plan de consumo de frutas y verduras		Alumnado	Todo el centro	Plan adscrito de la Junta de Andalucía
Todo el curso	EVS	Desayuno saludable	Calendario semanal para el desayuno en el recreo	Profesorado y alumnado	Todo el centro	
28 MAY	EVS	Día de la Nutrición		Profesorado y alumnado	Alumnado primaria	Programación curricular
Todo el curso	EVS	Juegos y actividades lúdico-deportivas en los recreos		Todo el alumnado	Todos	Organizado por profesores de EF y tutores/as

Todo el curso	EVS	Aula al Aire Libre		Alumnado primaria	Padres, profesorado encargado y alumnos	Web / Degustaciones / trabajo de campo
2º y 3er trimestre	EVS	Promoción consumo de frutas y verduras	Concurso de cuentos por ciclos con temática de alimentación saludable / Concurso de eslóganes sobre consumo de frutas	Alumnado primaria	Alumnado primaria	Elaboración final de libro de cuentos / Participación en concurso
15 a 19 FEB(depende de la evolución de la pand)	EVS	Gymkhana andaluza		5º y 6º de primaria	3er Ciclo	Organizado por profesores de EF
Comienzo de curso	AAC	Charla médico EOE telemática	Alumnado con enfermedades especiales	Profesorado	Claustro del centro	
Fecha a determinar	AAC	Higiene bucodental	Revisión del alumnado autorizado	1º de primaria	50 alumnos	Depende evolución pandemia
Fechas a determinar	AAC	Charla de educación vial a cargo de la Policía Local		Profesorado y alumnado	Todo el centro	Depende evolución pandemia
Todo el curso	AAC	Información sobre piojos		Profesorado y alumnado	Todo el centro	Circulares y charla en reunión principio de curso
Todo el curso(quedó pendiente del curso	AAC	Obtención Distintivo Saludable	Participación y elaboración de un proyecto de	Profesorado y alumnado	Todo el centro	Equipo del Proyecto de Escuela Saludable de la Agencia de

pasado)			fotoprotección para el Centro			Calidad Sanitaria de la Junta de Andalucía
Fechas por determinar(pendiente evolución pandemia)	UPT	Plan Director para la mejora de la convivencia y la seguridad en el cole	Charlas	Tutores y alumnado de 6° de primaria	3er ciclo	Organizado por Guardia Civil
Fechas por determinar	UPT	Taller de Ciberseguridad y Cyberbullying	Charlas(depende evolución de la pandemia)	Tutores y alumnado de 4°, 5° y 6° de primaria	2° y 3er ciclo	Organizado por personal del Ayuntamiento
Todo el curso	UPT	Ciberseguridad	Prevención e información sobre seguridad en Internet y RRSS.	6° de Primaria	Alumnado de 6°	Coordinador TIC y profesorado CPD

(ES) Educación Socio-Emocional / (EVS) Estilo de Vida Saludable / (AAC) Autocuidados y Accidentalidad /

(UPT) Uso Positivo de Tecnologías / (PCSA) Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

En general

- Evaluación trimestral del proceso para marcar nuevos objetivos o modificar los existentes e informar a la Comunidad sobre el mismo.
- Inclusión del Proyecto dentro del currículum intentando adaptarlo para desarrollar competencias claves.
- Desarrollo del Huerto Escolar como Aula al Aire Libre - espacio educativo, aprovechando Protocolo Covid.

8. Recursos educativos.

- a) Educación Socio-emocional:
 - Programa de educación emocional “Cultivando emociones”
 - Programa de competencias sociales y emocionales “**Decide Tú**”
- b) Estilos de Vida Saludable
 - Unidades didácticas activas (1º a 6º de Primaria)
 - ¡Dame 10! (Infantil 5 años a 6º de Primaria)
 - Educando en Salud (recurso Ayto de Huelva)
- c) Autocuidados y Accidentalidad
 - Actividades de promoción de salud y consejos preventivos sobre higiene corporal
 - Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)
 - Importancia de la Educación Postural en escolares
 - Consejos de Fotoprotección
 - DGT: recursos didácticos en la infancia
 - Móntate un hogar seguro
- d) Uso Positivo de las TICs
 - Recursos sobre Ciberbullying. Portal Convivencia Escolar. Junta de Andalucía
 - Protocolo de Actuación en supuestos de Acoso Escolar ante situaciones de Ciberacoso

- Recursos humanos (profesorado, alumnado, familias, profesionales de los Centros de Salud de la zona y demás entidades colaboradoras)
- Los suministrados a través del Portal dedicado al Plan de la Junta de Andalucía..
- A través de Internet o directamente, todos aquellos que se han realizado en otros centros y han dado resultados positivos.
- Los obtenidos a través de bibliografía sobre el tema, desde nuestra biblioteca y/o de la localidad.

9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión de las actuaciones previstas en marco del programa.

- Principalmente usando técnicas de dinamización grupal.
- Desarrollo de campañas relacionadas con: la limpieza y la higiene, la salud, las emociones, información general o específica, etc.)
- Elaboración de cartelería, murales, presentaciones digitales, boletines mensuales,...
- Concursos de fotografía, dibujos y cuentos.
- Inclusión de noticias a través de la web del cole, Google Classroom y Twitter.

10. Formación específica.

- 10.1. Formación previa del profesorado.
 - Del coordinador: asistencia a los cursos presenciales obligatorios y no obligatorios de formación y jornadas del Plan de HH.SS.

Septiembre

Inscripción en Séneca. Información sobre la participación del centro en el Programa al Claustro y al Consejo Escolar.

DESARROLLO Y DIFUSIÓN DEL PROGRAMA

Noviembre

Asistencia a las Jornadas formativas de presentación del Programa y Elaboración del Plan de Actuación, dirigidas al profesorado coordinador.

Presentación, antes del 15 de noviembre, en la comunidad Colabor@ Creciendo en Salud del Plan de Actuación.

Febrero

Cumplimentación en Séneca del Formulario de seguimiento del Programa.

Mayo

Asistencia a las Jornadas formativas de valoración conjunta del programa e intercambio de Buenas Prácticas, dirigidas al profesorado coordinador.

Junio

Cumplimentación en Séneca del Cuestionario o memoria final de evaluación. Propuestas de mejora.

Junio-Agosto

Certificación.

- Propia del centro: Sensibilización del claustro y difusión de materiales y recursos.
- Presentaciones de documentación y sesiones de análisis de resultados con el alumnado que ha participado.

10.2. Detección de las necesidades formativas del profesorado a partir de los procesos de autoevaluación y mejora en relación con el programa.

- A través de las memorias finales y de autoevaluación que definimos al final del curso.

10.3. Metodología de trabajo colaborativo.

- El Equipo de Promoción de Salud del Centro propone trimestralmente y evalúa las actividades realizadas o previstas.
- Por las condiciones especiales de nuestro centro, dispersión y gran tamaño, nuestro proceso de trabajo se centra en coordinaciones a través del ETCP. Los acuerdos que se toman en éste se llevan a cabo en los diferentes ciclos.
- El AMPA colabora asiduamente en este proyecto aportando recursos humanos, ayuda económica y conocimientos en algunos aspectos concretos.
- Igualmente el Ayuntamiento de la localidad propone actividades y colaboración en cuanto a temas relacionados o demandados por el Centro, más los propios de los Centros de Salud.

11. Seguimiento y Evaluación. Medidas, procedimientos e indicadores para el seguimiento y evaluación del plan de actuación.

Calendario reuniones del Comité Medioambiental:

- 19 de octubre, 18 de enero y 15 de marzo. La semana siguiente a éstas se informa en ciclos para información de actividades y propuestas.

- CLAUSTRO PARTICIPANTE:

Información, revisión de documentos y puestas en común (por ciclos)

1er Trimestre

Indicadores: diagnóstico y propuestas

Procedimientos: Valoración tipo test y Síntesis.

- PROFESORADO (TUTORES Y ESPECIALISTAS):

Inclusión de actividades en sus programaciones y rediseñar nuevas.

2º y 3er Trimestre

Indicadores: Adaptación dentro del currículo y nuevas propuestas.

Procedimientos: Programaciones

- ACTIVIDADES: (todo el curso)

Elección de un logo o mascota, cuentos, cartelera, murales y tablón de anuncios.

Patrulla verde.

Huerto escolar.

Manualidades.

Salidas extraescolares.

Participación (adaptados a su edad) de todos los niveles de Infantil y Primaria con seguimiento de los coordinadores para elaborar un documento donde se recoge la actividad, objetivo marcado, desarrollo y evaluación de la misma.