



JUSTIFICACIÓN

El Programa educativo Hábitos de Vida Saludable constituye una herramienta para facilitar el desarrollo del currículo de forma innovadora, favoreciendo un cambio educativo con la incorporación de metodologías activas y participativas para el tratamiento de los contenidos curriculares relacionados con la promoción de la salud desde un enfoque sistémico e integral, continuo y continuado en el tiempo, interdisciplinar, fruto de la colaboración de profesionales de diferentes perfiles que apuestan por nuevas formas de trabajo y de organización que den respuestas viables al proceso de cambio social que vivimos, en la adopción por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud.

Su característica principal es que está concebido desde una perspectiva **salutogénica**, pone el énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad, abordando las cuatro dimensiones fundamentales en la promoción de la salud en la escuela como son: el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que protegen y promueven el valor “salud”, tanto individual como colectivo, para el tratamiento de los contenidos curriculares relacionados con la educación emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y el autocuidado, la educación vial, la sexualidad y las relaciones igualitarias, el uso responsable de las tecnologías y/o la prevención de drogodependencias y adicciones, incluidos en el **Proyecto Educativo del Centro**.

Se promueve a nivel de Centro:

- ✓ Favorecer la integración de la promoción y educación para la salud en el Proyecto Educativo del Centro.
- ✓ Fortalecer el tratamiento de la promoción y educación para la salud desde un enfoque integral.
- ✓ Ofrecer estrategias para el desarrollo de las Competencias Clave en el alumnado.
- ✓ Facilitar al profesorado una herramienta para la innovación educativa en el desarrollo de los contenidos del currículo relacionados con la promoción de la salud.
- ✓ Favorecer la coordinación inter e intra centros.
- ✓ Promover un cambio hacia metodologías activas y participativas.
- ✓ Ofrecer formación a la comunidad educativa en materia de promoción de la salud.



Índice

1. Contexto del centro.
2. Bloques Temáticos y objetivos de cada línea de intervención.
3. Equipo de Promoción de la Salud.
4. Objetivos generales de promoción de la salud.
5. Metodología y desarrollo.
6. Formación y desarrollo del Plan.
7. Estrategias de integración curricular: áreas curriculares, efemérides, otros planes, y proyectos implicados en el Plan de HHVS.
8. Recursos materiales.
9. Actividades (alumnado, profesorado y familias).
10. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.
11. Seguimiento y evaluación del Programa.
12. Cronograma.
13. Interdisciplinariedad del Plan y su relación con las competencias.





1. CONTEXTO DEL CENTRO.

Estructura del Centro.

El C.E.I.P. “Ntra. Sra. del Rosario” se encuentra situado en la localidad de Fuerte del Rey un municipio pequeño situado en la Comarca Metropolitana de Jaén, a 15 km de la capital, que cuenta con 1384 habitantes. El colegio es el único centro educativo del municipio. La guardería municipal se cerró hace años debido al descenso importante de la natalidad.

Prácticamente, todas las viviendas son de tipo unifamiliar. En cuanto al número de miembros en las unidades familiares, las de 2-3 miembros son las más abundantes.

Fuerte del Rey es un municipio eminentemente agrícola con una gran extensión de su territorio plantada de olivos que ha venido incrementándose en los últimos años en detrimento de los terrenos dedicados a los cereales. Existen algunas industrias de transformados metálicos, industrias de cocina, aperos agrícolas y maquinaria auxiliar oleícola, así como una residencia de mayores que tienen cierta importancia a nivel local por el empleo que generan. Las personas que se dedican a la agricultura son, en su mayoría, jornaleros eventuales. Se constata también un porcentaje de mujeres que trabajan temporalmente en el campo.

Aparte del colegio en la localidad se pueden encontrar los siguientes servicios:

SERVICIOS: CULTURALES, SOCIALES, DEPORTIVOS, OCIO ...

un consultorio médico de la Seguridad Social

un centro de asistencia social

un hogar del jubilado

un centro Guadalinfo

un centro de adultos

un polideportivo con piscina municipal

una residencia de mayores

una biblioteca municipal

un campo de fútbol

un teatro municipal

un gimnasio municipal



En el municipio existe una Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios, “Teresa de Torres”, una Asociación de Mujeres “Azahara” y una Asociación Juvenil y una asociación de cazadores.

Perfil socio-económico y cultural.

Según los estudios realizados del último estudio realizado por la Agencia andaluza de evaluación educativa (AGAEVE) el índice socioeconómico (ISC) de las familias de nuestro centro es MEDIO, lo que hace trabajar en un ambiente de colaboración familiar favorable. El nivel socioeconómico y cultural de las familias ha ido aumentando poco a poco a lo largo de los años, y las familias actuales presentan un mayor nivel cultural y económico y ven la necesidad de implicarse en la educación de sus hijo/as.

Perfil del alumnado.

Procedencia:

Principalmente los alumnos y alumnas de nuestro centro son naturales de Fuerte del Rey. Existe un 1 % de alumnado extranjero. Destacar que en temporada de aceituna nuestro centro se incrementa en un 15%, alumnado que se incorpora al centro a lo largo de las últimas semanas del primer trimestre y que tienen un nivel educativo bastante bajo.

Ratio:

La ratio media de nuestras aulas es de 10 alumnos/as por nivel, aspecto más que favorable para llevar a cabo una enseñanza más personalizada. El número de alumnos/as matriculados en el Centro ha ido decreciendo notablemente a lo largo de los años, actualmente tenemos 104 alumnos/as y contamos con una unidad menos en la etapa de Ed. Primaria, con una clase mixta para los niveles de 3º y 4º. Se distribuyen de la siguiente manera:

ETAPA EDUCATIVA	Nº UNIDADES	Nº DE ALUMNOS/AS
INFANTIL	3	29
PRIMARIA	5	55
SECUNDARIA	2	17
AULA ESPECÍFICA	1	1
TOTAL ALUMNADO		101



Diversidad:

En cuanto a la atención a la diversidad, existen en nuestro centro 10 alumnos y alumnas censados por el Equipo de Orientación Educativa (E.O.E.) en función de las dificultades que presentan. Representan un 9,6% del total, clasificándose los mismos/as en:

- ✓ DIA (alumnos/as con dificultades de aprendizaje)
- ✓ AACCCII (alumnos/as con altas capacidades intelectuales)
- ✓ DIS (alumnos/as con discapacidad)

Absentismo:

El absentismo de los alumnos/as de este centro es bajo y su incidencia en la práctica educativa es casi nula.

Resultados escolares: (estudio de los Indicadores Homologados)

La media de los resultados académicos a lo largo de los tres últimos cursos muestran buenos resultados. Nos encontramos al mismo nivel que los centros con un ISC similar al nuestro o con la comparativa que se hace a nivel de Andalucía.

Convivencia:

Del estudio de estos indicadores se observa que nuestro centro no tiene elevada conflictividad, las labores de prevención y detección de conflictos son las que se han revelado como las más idóneas a seguir por parte del profesorado. Como eje transversal debemos facilitar la prevención, la detección y eliminación de todas las manifestaciones de violencia, especialmente de la violencia de género y de las actitudes y comportamientos xenófobos y racistas y también facilitar la mediación para la resolución pacífica de conflictos, a través de una educación en valores permanente y continua que impregne la actividad diaria.



EL PROFESORADO.

Estabilidad y especialidades

En cuanto al profesorado del centro, tenemos un cupo de 11 maestros/as en función de número de unidades, además de los docentes provisionales distribuidos de la siguiente manera:

Nº DE MAESTROS/AS	ESPECIALIDAD	ESTABILIDAD	ANTIGÜEDAD
3	INFANTIL	2 definitivas	14 años
5	PRIMARIA	4 definitivos	5-10 años
2	SECUNDARIA	provisionales	
1	PEDAG.TERAPÉUTICA	definitiva	15 años
1	MÚSICA	definitivo	4 años
1	E.F.	definitiva	4 años
1	FRANCÉS	definitivo	2 años
2	INGLÉS	Provisional/definitiva	
2	RELIGIÓN CAT.	definitiva	10 años
1	RELIGIÓN EVANG.	provisionales	
TOTAL: 19		12 DEFINITIVOS Y 7 PROVISIONALES	

El centro cuenta también con el siguiente personal del Equipo de Orientación Educativa y de personal no docente:

PERSONAL DEL E.O.E.
1 orientadora
1 médico
1 logopeda

OTRO PERSONAL NO DOCENTE
1 monitor para el aula específica
1 administrativa
1 limpiadora
2 auxiliares de comedor
2 responsables de aula matinal



Planes Estratégicos que se desarrollan en el centro:





2. BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN.

BLOQUE TEMÁTICO

CONTENIDOS

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Concepto de emoción
Emociones positivas y negativas
Emociones básicas
Inteligencia emocional
Educación emocional

Objetivos específicos:

- Conocer el concepto de **emoción**
- Conocer las **emociones básicas**.
- Asociar las **emociones en positivas y negativas**.
- **Trabajar la inteligencia emocional**
- **Educar** nuestras emociones.

BLOQUE TEMÁTICO

CONTENIDOS

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD

Educación vial/ Seguridad en el hogar
Higiene corporal/ Higiene buco-dental
Higiene del sueño
Higiene Postural: cuidados y prevención
RCP

Objetivos específicos:

- **Promover** la adquisición de hábitos relacionados con el **cuidado del cuerpo** y su protección ante accidentes viales.
- Educar para ser buenos ciudadanos con respecto a la **salud vial**.
- Conocer las **normas** de seguridad vial.
- **Promover el uso de la bicicleta como medio para acudir al colegio**.
- **Concienciación de los cuidados de la espalda**.
- **Aprendizaje de las maniobras básicas de la RCP y el uso del desfibrilador**.



BLOQUE TEMÁTICO

CONTENIDOS

USO POSITIVO DE LAS TIC'S

Estilos de vida saludable en una sociedad digital
Adicciones a las TIC'S
Buenas prácticas y recomendaciones
Difusión del Proyecto en redes sociales

Objetivos específicos:

- **Utilizar** de manera responsable las tecnologías de la comunicación y la comunicación. Redes Sociales (RRSS).
- **Prevenir** las adicciones que las **nuevas tecnologías y redes sociales** provocan en la sociedad.
- **CONOCIMIENTO** de las consecuencias de **USAR EN EXCESO CONSOLAS Y JUEGOS** no aptos para ciertas edades.
- **Dar difusión y sus actividades a través de los medios digitales que posee el Centro**

BLOQUE TEMÁTICO

CONTENIDOS

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS

Hábitos que contribuyen a una vida sana
Consumo de alcohol y tabaco

Objetivos específicos:

- Desarrollar **valores y actitudes** positivas hacia el mantenimiento de la salud en todas sus dimensiones: física, social y mental.
- **Concienciar** en la no iniciación del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.



3. Equipo de Promoción de la Salud.

Para la planificación, seguimiento y evaluación del Proyecto, tendremos en cuenta la constitución del **Equipo de Promoción de la Salud**, en función de las necesidades y de los recursos disponibles en el centro, recogido en el Plan de Actuación quiénes lo forman, roles y funciones, así como, cronograma de reuniones.

Podrán formar parte de este equipo:

- ✓ Equipo directivo del centro.
- ✓ Coordinador o coordinadora del Programa.
- ✓ Coordinadores y coordinadoras de otros Planes y Programas.

- ✓ Profesorado registrado como participante en el Programa.
- Alumnado.
- ✓ Equipo de Orientación Educativa.
- ✓ Profesionales del Sistema Sanitario Público de Andalucía, en función de los recursos de su zona.

- ✓ Profesionales del Plan Andaluz Sobre Drogas y Adicciones, en función de los recursos de su zona.

- ✓ AMPA.
- ✓ Personal no docente.
- ✓ Otros agentes sociales implicados.

Cada centro educativo contactará con el distrito sanitario de su zona, en concreto con los y las profesionales ubicados en las sedes de los **Distritos Sanitarios o Áreas de Gestión Sanitaria**, donde le concretarán la persona o personas de referencia más adecuadas para poder mantener, de forma continuada, una colaboración y asesoramiento.





4. OBJETIVOS GENERALES DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

La salud no es un estado de equilibrio pasivo, sino más bien, un proceso inestable de autorregulación activa y dinámica. Aaron Antonovsky padre de la Salutogénesis (Sentido de la Coherencia. Health, Stress and Coping, 1979).

“La salud es educable”. Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida. Por ello, resulta fundamental capacitar al alumnado para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa frente al mundo (componente cognitivo de la promoción de la salud), para mostrarse capaz de manejarla (componente instrumental o de comportamiento) y para sentir que tiene sentido (componente motivacional); promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

Tomando como punto de partida este planteamiento de la Salutogénesis y analizando nuestro contexto educativo nos planteamos los siguientes objetivos generales:

- **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** 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.
- **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.
- **Sensibilizar** sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada.
- **Inculcar** la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
- **Favorecer** el desarrollo de las competencias relacionadas con el sentido vital.
- **Ofrecer** estrategias para un uso responsable de las nuevas tecnologías y de la información fortaleciendo la relación entre padres, madres hijos e hijas.
- **Retrasar** la edad de inicio en el consumo de sustancias adictivas (tabaco, alcohol...).
- **Establecer** redes de colaboración interprofesional.
- **Hacer partícipes** a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

En definitiva, pretendemos alcanzar con el Programa de Hábitos Saludables conseguir la siguiente finalidad:

Capacitar a los alumnos y a las alumnas en la toma de decisiones para que la elección más sencilla sea la más saludable, promover un cambio metodológico en el profesorado hacia metodologías activas basadas en la investigación acción participativa (IAP), así como, favorecer y fortalecer el vínculo con la Comunidad fomentando entornos más sostenibles y saludables.



5. METODOLOGÍA Y DESARROLLO.

Durante este curso de inicio en este Plan de Innovación educativa, pretendemos promover la difusión de Hábitos saludables en toda la comunidad educativa para ello se trabajará en el logro de una educación integral basándonos en los cuatro pilares que propone la **UNESCO**:

- ✓ Aprender a ser.
- ✓ Aprender a convivir.
- ✓ Aprender a conocer.
- ✓ Aprender a hacer.

En este sentido, este Programa educativo constituye una herramienta para la innovación educativa y para el desarrollo de las competencias clave del alumnado en materia de promoción de la salud, facilitando el tratamiento de los contenidos curriculares relacionados con la educación emocional, la alimentación y la actividad física, los hábitos de higiene y autocuidado, la educación vial, la sexualidad y las relaciones igualitarias, el uso responsable de las tecnologías o la prevención de adicciones incluidos en el Proyecto Educativo del Centro, y a través de la que el profesorado, partiendo del análisis del entorno y de una metodología de investigación, democrática y participativa en la que el alumnado tiene un papel protagonista en su proceso de enseñanza aprendizaje, enfatiza los aspectos positivos de mantener un estilo de vida saludable.

Se propone una metodología activa y participativa, fomentando el trabajo en equipo. Al alumnado se le propondrán una serie de retos en los que el profesorado actuará como mediador guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizarán como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias de la etapa.

Mediante el **aprendizaje cooperativo** se potenciará la responsabilidad individual para alcanzar los objetivos de equipo, lo que contribuye a la mejora de la autoestima. Se establece una relación de interdependencia positiva entre las personas que componen el grupo, promueven situaciones comunicativas para que las alumnas y los alumnos, de manera guiada al principio y progresivamente de forma autónoma, puedan atender a propósitos comunicativos concretos y socialmente relevantes. Favoreciendo así, la implicación personal y la puesta en práctica de estrategias comunicativas. Todo ello contribuirá a la mejora de las relaciones del grupo y, por consiguiente, al clima de convivencia del centro. La cooperación requiere, además, la puesta en práctica y desarrollo de habilidades relacionadas con la participación, respeto por otras opiniones de los demás, toma de acuerdos a través del consenso, resolución de conflictos y aceptación de los otros y las otras personas.

El aprendizaje-servicio es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad donde el alumnado aprende al trabajar en necesidades reales del entorno, con la finalidad de mejorarlo. Esta metodología permite unir el aprendizaje con el compromiso social y desarrollar la capacidad del alumnado para provocar cambios en su entorno.



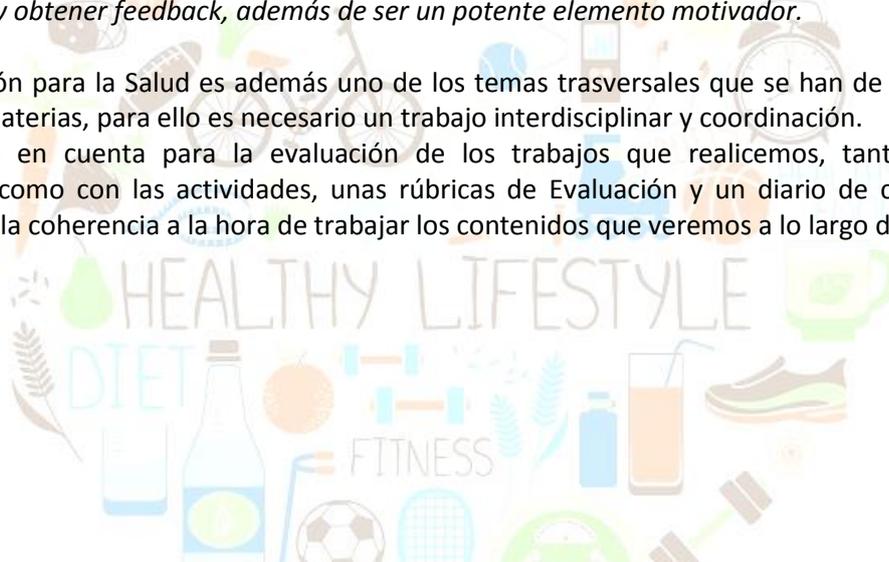
En nuestro Plan de Actuación pretendemos que las actividades sean significativas, vivenciadas y contextualizadas, de tal modo que impliquen al alumnado de manera personal, afectiva y cognitiva.

El uso adecuado, responsable y crítico de las tecnologías de la información y la comunicación es uno de las líneas importantes dentro de este Plan de Actuación y que consideramos que es importante para el desarrollo de las competencias básicas ya que se trata de uno de los elementos más presentes en la vida cotidiana de la sociedad y en concreto de nuestro alumnado.

En este sentido, las tecnologías de la información y la comunicación están presentes para la adquisición de nuevos conocimientos y, por supuesto, como instrumento dinamizador de la propia práctica docente. Estas tecnologías son un recurso básico y una herramienta esencial en el aula. *Para conseguir que el alumnado adquiera la funcionalidad de los aprendizajes es necesaria su puesta en práctica, así como la visibilidad y difusión de los mismos entre la comunidad educativa. Compartir y exponer el trabajo final permitirá mostrar lo que han aprendido y obtener feedback, además de ser un potente elemento motivador.*

La Educación para la Salud es además uno de los temas transversales que se han de incluir en todas las materias, para ello es necesario un trabajo interdisciplinar y coordinación.

Tendremos en cuenta para la evaluación de los trabajos que realicemos, tanto con el alumnado como con las actividades, unas rúbricas de Evaluación y un diario de clase, que favorecerá la coherencia a la hora de trabajar los contenidos que veremos a lo largo del curso.





6. FORMACIÓN Y DESARROLLO DEL PLAN.

Para llevar a cabo con éxito nuestro Plan de Actuación, es necesario contar con un **Plan de Autoformación**. Se trata de realizar todas las acciones formativas que se van a llevar a cabo en el centro y que tienen relación e influyen en el desarrollo del programa. Estas serán:

- ✓ Promover la realización de foros, debates, ponencias y charlas para el desarrollo de la adquisición de estilos de vidas saludables, relacionados con la movilidad sostenible, deportiva y ecológica
- ✓ Promover la realización de encuentros y estrategias que fomenten la mejora de la puesta en común de experiencias y buenas prácticas de nuestro Centro educativo.
- ✓ Promover la realización de cursos de formación a las familias, sobre cómo abordar las nuevas tecnologías, y más concretamente las adicciones y las redes sociales y las consolas de juegos, (Plan Director, Escuela de Familias...)
- ✓ Conectar la asignatura de Cultura y Práctica Digital con la formación y buen uso de las redes sociales, como medio de difusión del Programa.
- ✓ Promover la realización de cursos de Educación y Seguridad Vial.
- ✓ Promover la realización de debates sobre los beneficios de venir al colegio en medios de locomoción sostenibles y ecológicos.
- ✓ Utilizar los demás planes y programas del Centro para informar de las bondades de la movilidad sostenible.
- ✓ Facilitar a través de las redes sociales del Centro y los portales Webs infografías, trípticos y documentación sobre la viabilidad del desplazamiento en medios de locomoción de auto-tracción.

7. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR: ÁREAS CURRICULARES, EFEMÉRIDES, OTROS PLANES Y PROYECTOS IMPLICADOS EN EL PLAN DE HHVS.

Para llevar a cabo todo lo anteriormente descrito, trabajaremos desde todas las áreas de conocimiento, aunque realizaremos especial hincapié en el área de **Educación Física**, desde la cual se promoverán todas las actuaciones y se coordinarán todas las estrategias y actividades a realizar. No debemos olvidar, que este proyecto se desarrollará a nivel de centro, por lo que todo el profesorado y su alumnado, estarán muy implicados en el desarrollo del mismo, desde otras áreas curriculares y otros planes y proyectos educativos que se llevan a cabo en el Centro. Para ello, hemos elegido entre los integrantes del Equipo de Promoción de la Salud, a miembros que son coordinadores/as de otros planes y proyectos que se desarrollan en el Colegio y además están representados todos los ciclos a través de sus coordinadores/as. Además, pediremos al equipo directivo, que potencie la promoción de la salud a través de los documentos prescriptivos del centro. Promoveremos el trabajo transversal desarrollado en las distintas líneas de intervención a través de las distintas áreas curriculares. Aprovecharemos los



contenidos curriculares relacionados con los hábitos de vida saludable, de las distintas áreas curriculares. Utilizaremos la celebración de efemérides para desarrollar **ACTIVIDADES** que cumplan con los objetivos seleccionados. Entre estas ACTIVIDADES, se tienen previsto realizar de manera multidisciplinar, las siguientes:

- CAMPAÑA DE FRUTOS ROJOS.
- FRUTÓMETRO.
- RCP Y MANEJO DEL DESFIBRILADOR. (Médico Escolar)
- SENDEROS POR EL ENTORNO PRÓXIMO.
- CUADRANTE DE LOS JUEGOS DEL RECREO.
- CUADRANTE DE LOS DESAYUNOS SALUDABLES.
- PESADA DEL ALUMNADO (CUÁNTO HE CRECIDO).
- PESADA DE MOCHILAS. PORCENTAJE DE PESO A LLEVAR.
- BOLSA DE ASEO.
- CARRERA ANUAL (DÍA DE ANDALUCÍA).
- VISITA AL PARAJE NATURAL CERCANO.
- VISITA DE LOS CLUBES LOCALES (CAPTACIÓN).
- EDUCACIÓN VIAL (BICICLETAS Y PATINETES).
- LA RUTA DEL KILOESTEROL.

PLANES Y PROGRAMAS RELACIONADOS:

- ❖ **Creciendo en salud.**
- ❖ **Convivencia Escolar.**
- ❖ **Plan de igualdad entre hombres y mujeres en la educación.**
- ❖ **Huerto Escolar.**
- ❖ **Bibliotecas Escolares.**
- ❖ **Plan de Apertura de Centros.**
- ❖ **Comunica.**
- ❖ **ALDEA.**

1. Asimismo durante el presente curso escolar se celebrarán las siguientes

efemérides:

- Día de los derechos de la infancia (20 de noviembre).
- Día de la no violencia (25 de noviembre).
- Día de la Constitución Española (6 de diciembre).
- Día de la lectura en Andalucía (16 de diciembre).
- Día de la Paz (30 de enero).
- Celebración de la Semana Cultural (del 20 al 24 de febrero).
- Día de Andalucía (28 de febrero).
- Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).
- Día de la poesía (20 de marzo).
- Día del libro (23 de abril).
- Día de Europa (9 de mayo).
- Día de la Familia (15 de mayo).
- Día del Medio Ambiente (5 de junio).



- Trabajaremos 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.
- 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.
- Integración del programa en las diferentes propuestas pedagógicas.
- Las actividades estarán integradas en las Programaciones de ciclo y Unidades didácticas integradas.
- En ETCP se formularán las actividades pertinentes.

8. RECURSOS MATERIALES.

RECURSOS MATERIALES:

Algo fundamental que el Plan necesita para llevar a cabo todas las actividades previstas, son los recursos, tanto económicos, humanos y materiales.

Entre los materiales de los que disponemos para llevar a cabo este programa están:

- Dossier del programa.
- Portales y RRSS del propio programa.
- PLATAFORMA COLABORA 3.0
- Instalaciones del centro: Gimnasio, aulas, patio de recreo, patio techado de recreo, comedor, cocina.
- Instalaciones municipales: Polideportivo, pabellón, piscina municipal, radio local, centro sociocultural y teatro municipal.
- Todos los materiales del área de Educación Física.
- Material fungible proporcionado por el centro.
- Material audiovisual, como pizarras digitales, equipo de música...
- Material proporcionado por entidades externas al centro, como los proporcionados por la Policía Local, Médicos...

RECURSOS HUMANOS:

Coordinadora del Plan (especialista de E.F).

Ciclo de educación infantil.

Coordinadores/as de Ciclo.

Equipo directivo.

Ayuntamiento y Concejalía de deportes.

Centro Guadalinfo.

Entes locales, tanto públicos como privados, que nos proporcionan su ayuda: Clubes deportivos, organizaciones municipales y privadas, tales como asociaciones culturales y/o religiosas.

Policía Local, Guardia civil, Protección Civil y Ambulatorio.

Coordinadores/as de los diferentes planes y programas, a los cuales está adscrito el centro.

Estrategia de intervención del apoyo socio-sanitario y otros apoyos de la comunidad educativa.

AMPA .

Familias.



9. ACTIVIDADES (ALUMNADO, PROFESORADO Y FAMILIAS).

⇒Inscripción en el Programa Creciendo en Salud:

1. Instaurar un calendario de desayuno saludable en el recreo.
2. Establecer un orden en la alimentación que el alumnado consume en la escuela, (RECREOS).

⇒Desayunos Saludables:

Como hemos mencionado anteriormente, queremos establecer un calendario semanal de desayuno en el recreo, pensando en favorecer unos mejores hábitos de comidas saludables, ya que uno de los objetivos prioritarios es evitar la obesidad infantil.

Desde el centro y con la ayuda de todo el profesorado se ha creado un calendario de comidas que debe cumplirse en la medida que sea posible, donde intentamos abarcar gran cantidad de alimentos, para educarlos en la variedad alimenticia para su salud diaria.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta o zumo	Lácteos	Bocadillo	Dulces caseros	Libre
				
Lavada, pelada y cortada.	Los batidos con pajita y el yogur con cuchara.	Sin demasiada grasa y envueltos en papel.	Evitar la bollería industrial.	- Fruta o zumo - Lácteos - Bocadillo - Dulces caseros

Programa “Somos lo que Comemos”.

- Día de la fruta en la escuela: (todos los lunes)
- Frutómetro (cuánta fruta comemos al día).
- Fiesta de la fruta en los recreos (1 vez al trimestre).
- Plan del Consumo de fruta.



Plan contra la obesidad infantil:

1. Control de peso del alumnado.
 - Detección del alumnado con sobrepeso.
2. Comparativa con los pesos del año anterior.
 - A través de la ficha médica repartida al inicio de cada curso.
3. Pirámide alimenticia.
4. Distribución de la alimentación a lo largo del día
5. Cuántas veces comemos y qué comemos.
6. Plato de Harvard .

Educación postural:

- * Control del peso de las mochilas.
- * Enfermedades de la espalda.
- * Actitud postural.

Actividades físicas enfocadas a favorecimiento del tercer tiempo pedagógico:

Tras detectar que el recreo es un foco de discusiones y no de disfrute y dado que debería ser un momento para la práctica de actividad física y diferentes deportes por parte del alumnado, desde el Plan de HHVS y en colaboración con El Equipo Directivo y la especialista de Educación física, se ha creado un calendario en el que cada día de la semana los diferentes niveles del centro tienen un cuadrante para poder utilizar las pistas y jugar a los diferentes deportes y actividades físicas que se proponen desde el centro. A parte de todo ello, se propone instaurar moderadores de estas actividades, que con su correspondiente decálogo de responsabilidades, velan por las buenas prácticas y el respeto en este espacio.





CALENDARIO DE JUEGOS PARA EL RECREO 19/20

Cursos	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º EP					
2º EP					
3º EP					
4º EP					
5º EP					
6º EP					
1º ESO					
2º ESO					

Se pretende seguir fomentando en los recreos, tanto los juegos populares, tradicionales, como los pre-deportivos:

- Concurso de trompos.
- Campeonato de canicas.
- Chapas.
- Semana del tres en raya.
- Saltar a la comba.
- Otros...



DISTRIBUCIÓN DE LOS RECREOS:

1.- SE ESTABLECE UN CALENDARIO EN EL QUE CADA DÍA DE LA SEMANA, CADA CURSO JUGARÁ A UNA ACTIVIDAD DISTINTA. (Estos días son inamovibles en cuestión de puentes y festivos).

a. En cada clase habrá un calendario, que se podrá consultar diariamente para no dar lugar a equívocos.

2.- CADA ACTIVIDAD TENDRÁ UN LUGAR DESIGNADO.

3.- EL MATERIAL ESTARÁ GUARDADO EN EL ALMACÉN DE EF.

4.- LOS MEDIADORES/AS SON LOS ENCARGADOS Y RESPONSABLES DE COGER Y DEJAR EL MATERIAL AL TERMINAR EL RECREO.

5.- CADA NIVEL TENDRÁ UNO O DOS ALUMNOS/AS ENCARGADOS/AS DE CUSTODIAR/RECOGER EL MATERIAL. SERÁN RESPONSABLES DE QUE TODO FUNCIONE BIEN Y ACTUARÁN COMO MEDIADORES EN LOS CONFLICTOS. A ELLOS/AS SE LES REPARTIRÁN CAMISETAS IDENTIFICATIVAS PARA QUE PUEDAN SER LOCALIZADOS/AS RÁPIDAMENTE POR EL ALUMNADO Y EL PROFESORADO A LA HORA DE SOLUCIONAR PROBLEMAS.

6.- LOS NIÑOS/AS DE 1º Y 2º TENDRÁN AYUDA POR PARTE DEL PROFESORADO Y ALUMNADO PARA ENTENDER LAS REGLAS MODIFICADAS DE LOS JUEGOS.

7.- EL PRIMER CICLO TAMBIÉN TENDRÁN LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR LA ACTIVIDAD POR OTRA SIMILAR CON PERMISO DE LA COORDINADORA DEL PLAN.

8.- EL PROFESORADO ENCARGADO DEL RECREO MOTIVARÁ A TODO EL ALUMNADO A QUE PARTICIPEN DE TODOS LOS JUEGOS PREVISTOS PARA ESE DÍA.

9.- LOS DÍAS DE LLUVIA O DÍAS QUE HAYA CHARCOS EN LA PISTA, NO SE REPARTIRÁ EL MATERIAL.

10.- ESTE MODELO ESTARÁ EN MODO EVALUATIVO Y SE MODIFICARÁ EN FUNCIÓN DE LOS RESULTADOS.



RCP Y DESFIBRILADOR:

El médico del E.O.E, nos ayudará en unas **JORNADAS DE FORMACIÓN** destinada para todo el alumnado del tercer ciclo y maestros/as del centro. Cómo realizar una maniobra de Reanimación Córdio-Pulmonar, será el contenido de este taller de **VIDA**. Dicha actividad, atenderá dos niveles diferentes. Uno, para que los alumnos/as tomen conciencia de la gran labor que hacen los médicos y sanitarios que salvan vidas a diario con estas prácticas, y otro en el que atenderán de manera práctica a la realización de una pequeña actividad en la que ellos puedan intentar realizar dicha maniobra en caso de que fuese total y urgentemente necesaria realizarla.

Bolsa de Aseo:

Desde el área de Educación Física, y con la idea de potenciar los hábitos saludables, y autocuidados del propio cuerpo, cada alumno/a traerá una bolsa de aseo con una toalla y jabón de manos para asearse tras la realización de actividades físicas en dicha asignatura, y si los tutores/as ven convenientes antes de tomar el desayuno del recreo.

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Los principales medios de difusión y comunicación del proyecto serán:

- ❖ El mismo profesorado participante, resaltando la labor docente de los tutores/as.
- ❖ Circulares proporcionadas por el centro.
- ❖ Las diferentes redes sociales y vías de comunicación de las que dispone el centro.
- ❖ Los diferentes Blogs elaborados por el profesorado.
- ❖ La AMPA.
- ❖ Reuniones de delegados/as, tanto de padres/madres como de alumnado.
- ❖ Sistema de comunicación Whatsapp a través del grupo de difusión con los padres y madres delegados/as
- ❖ Reuniones de ETCP.
- ❖ Coordinación con demás proyectos para aunar actividades.
- ❖ Coordinación con los diferentes equipos docentes del centro.
- ❖ La radio local, en coordinación con el Programa ComunicAcción.



- ❖ A través de las redes sociales del Centro.
- ❖ A través de la plataforma Colabora 3.0
- ❖ A través de la Web local del Ayuntamiento y sus Redes Sociales (nos pondremos en contacto con el Web máster de Ayto. y le pasaremos el enlace de lo que queramos publicar)
- ❖ Etiquetaremos a las redes sociales del Portal de Hábitos de Vida Saludable

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

Para el presente curso, queremos evaluar cada una de las actividades que realicemos de manera inmediata y controlada tanto por el área de Educación Física, como por el EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Además, incluiremos apartados telemáticos, utilizando la herramienta del Google Docs, donde podrán participar el resto de compañeros/as maestras/os del centro, alumnado, familia y por supuesto el equipo directivo del Colegio.

1. EVALUACIÓN INICIAL.

Para que la promoción de la salud sea efectiva es preciso que el entorno, desde su perspectiva física y social, favorezca la elección de las opciones más saludables. Por ello, resulta necesario evaluar las características del medio educativo en el que nos encontramos en relación con la salud y la seguridad, estableciendo áreas de mejora y, en definitiva, avanzando para generar un entorno más saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente, en el que se promuevan relaciones interpersonales de calidad.

Esta evaluación inicial por parte del profesorado participante y/o el Equipo de Promoción de la Salud, se considera imprescindible para seleccionar las Líneas de intervención y definir el Plan de Actuación para la promoción y educación para la Salud del centro, teniendo en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud, la implicación de la familia, los recursos comunitarios disponibles etc.

2. SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA.

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad del centro.

- Interna: por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca durante el mes de febrero.



12. CRONOGRAMA.

A modo de síntesis, presentamos un cronograma de las actuaciones previstas para el curso escolar 2019/20. Este es un calendario con las actividades que tenemos previsto realizar a lo largo del curso, siempre teniendo en cuenta las posibles variaciones que puedan producirse por las inclemencias del tiempo o por cualquier otra causa que impida su realización. Los agentes que las realizan y los destinatarios a los que van dirigida siempre serán los mismos en general, (Equipo de Promoción de la Salud y Alumnado en general). Ya que cada actividad se irá concretando más, en función del alumnado al cuál irá dirigida, y los agentes concretos que participarán en las actividades propuestas para el curso.

SEPTIEMBRE

VISITA DE LOS CLUS LOCALES.DÍA DE LAS EDM
CONTROL DEL PESO DEL ALUMNADO
ORDENACIÓN DE LAS MERIENDAS DEL RECREO
ORDENAR Y DISTRIBUIR ESPACIOS DE LOS JUEGOS DEL RECREO
BOLSA DE ASEO

OCTUBRE

PUESTA EN MARCHA DEL FRUTÓMETRO Y DIA DE LA FRUTA (LOS LUNES)
CONTROL DEL PESO DE LAS MOCHILAS
ORDENACIÓN DE LOS JUEGOS DEL RECREO
FIESTA DE LA FRUTA DEL OTOÑO

NOVIEMBRE

PROGRAMA RCP (MÉDICO EOE)
CHARLA BUCODENTAL

DICIEMBRE

CONOCER SENDEROS DEL ENTORNO
EL RINCÓN DE EF (PIRÁMIDE DE ALIMENTOS Y COMIDA NAVIDEÑA)
CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES



ENERO

SOMOS LO QUE COMEMOS (TALLER)
USO CON CONCIENCIA NUEVAS TECNOLOGÍAS E INFORMACIÓN
EDUCACIÓN VIAL
EL RINCÓN DE EF (5 COMIDAS AL DÍA)

FEBRERO

CHARLA SOBRE ADICCIONES (TABACO, ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS)
EL RINCÓN DE EF (EL AGUA ES VIDA)
CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PUEBLO

MARZO

ESPALDA SANA (CHARLA)
CONTROL DE LAS EMOCIONES
EL RINCÓN DE EF (¿CUÁNTAS PIEZAS DE FRUTAS Y VERDURAS?)
JORNADA DE FRUTOS ROJOS

ABRIL

RECETAS DE PRIMAVERA
EL RINCÓN DE EF (SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA)
SALIDA DE SENDERISMO POR EL PUEBLO

MAYO

VIDEO FÓRUM DE PELÍCULAS RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES
EL RINCÓN DE EF (RECICLAMOS PARA SALVAR EL PLANETA)

JUNIO

AL COLE EN BICICLETA
TALLER DE MOVIMIENTO



13. INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PLAN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS.

- ✿ Destacamos que cada vez más, pretendemos el **fomento de la lectura** dentro de las actividades que se desarrollarán en el Programa Creciendo en Salud. Pretendemos realizar actividades, relacionadas con la lectura de artículos o documentos relacionados con los temas tratados en cada actividad. En Secundaria, queremos trabajar con un cuaderno donde plasmaremos con base científica algunos de los trabajos de investigación expuestos a lo largo del curso.
- ✿ Con respecto al área de **Inglés**, hemos enfocado nuestro aporte al vocabulario esencialmente. Las actividades propuestas utilizan un vocabulario base en inglés con el que determina ciertas normas y rutinas y colabora aumentando y reforzando dicho vocabulario a través de la nomenclatura de juegos, títulos de unidades didácticas y terminologías de alimentos, hábitos, costumbres y normas...
- ✿ Con respecto a la **Tecnología de la Información y Comunicación**, decir que el Proyecto se difundirá a través de nuestra Web y redes sociales. A través de ellos, daremos a conocer las numerosas actividades y experiencias que desarrollaremos. Nuestro principal objetivo es darlas a conocer a la comunidad educativa, puesto que creemos que lo enseñado en el colegio, debe tener su continuidad fuera de él.



