

Plan saludando en

“Cómo puedo mejorar mi día a día”



Coordinado por : Francisco Javier Badía González

Curso: 2022/2023

CEIP: Pablo Ruiz Picasso

PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD

“Cómo puedo mejorar mi día a día”

CE.I.P. Pablo Ruiz Picasso

ÍNDICE:

1.- INTRODUCCIÓN.

2.- ANÁLISIS DEL ENTORNO.

3.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

3.1-Educación Socioemocional.

3.2- Estilos de Vida Saludable.

3.3- Uso positivo de las TIC.

4.- CONTENIDOS.

4.1-Educación Socio-emocional.

4.2- Estilos de Vida Saludable.

4.3- Uso positivo de las TIC

5.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

6.- ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN.

7.- RECURSOS EDUCATIVOS.

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

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

10.-LEGISLACIÓN Y NORMATIVA CURRICULAR DE REFERENCIA.

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad estamos inmersos en una sociedad donde el estrés y las prisas dominan nuestras vidas, este curso 2022/2023, nos encontramos ante la nueva normalidad post COVID, sin embargo hemos incorporado a nuestro día a día las medidas de prevención contra el Covid-19 como el uso del gel hidroalcohólico, señalización y uso de la mascarilla cuando se estime oportuno. Del mismo modo volvemos a nuestras agrupaciones ordinarias y eliminación de los grupos burbujas. Ante el posible caso de un positivo, el centro asesorado por el centro sanitario establecerá el procedimiento a seguir. El contacto con las familias es muy regular y estrecho, por lo que ante cualquier novedad sanitaria se informará debidamente. No obstante el protocolo de años anteriores, puede volver a activarse cuando así se requiera. Con todo, el hacer frente a estas condiciones pueden desembocar en un control deficitario de las emociones.

Este control deficitario de las emociones unido a la práctica de poco ejercicio físico y a una alimentación poco equilibrada (ya que las familias disponen de escaso tiempo libre y con frecuencia se tiende a consumir más productos preparados y envasados y menos sanos) hace que la educación juegue un papel primordial junto con las familias y el sector sanitario, en mejorar los hábitos de salud y cuidado de uno mismo, tanto trabajando la inteligencia emocional, como los hábitos adecuados de alimentación.

Como consecuencia de todo esto, cobra gran importancia que el alumnado tenga en su etapa educativa un aprendizaje óptimo, que integre el cuidado de sí mismo, a través de una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico, con la colaboración inestimable de las familias y un aprendizaje sobre la identificación y aceptación de sus propias emociones y ajenas.

Desde hace algunos cursos se han integrado todos los Planes y la coordinación entre las distintas Consejerías, de Bienestar Social, Salud y Educación, han dado un nuevo enfoque al trabajo desarrollado en nuestro centro educativo “Pablo Ruiz Picasso”, un centro de educación infantil y Primaria con una unidad de PT específica, que veníamos desde hace varios cursos, participando y promoviendo, todo tipo de actividades de formación y prevención, relacionados con la salud, la alimentación y la higiene, a través de los programas y planes: COMUNICA, PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS, ESCUELAS DEPORTIVAS, PLAN DE AUTOPROTECCIÓN.

Actualmente tenemos puesto en marcha algunos los siguientes planes y proyectos, para integrarlos en nuestro currículo:

- Plan de Salud Laboral.
- Igualdad.
- Creciendo en Salud.
- Escuelas Deportivas.
- Escuela: Espacio de Paz.
- Plan lectura y biblioteca.
- Coeducación
- TDE
- Vivir y sentir el Patrimonio.
- Comunica
- Otros.

2. ANÁLISIS DEL ENTORNO.

El CEIP Pablo Ruiz Picasso es un centro situado en la calle Albaicín, en la localidad de Alhaurín el Grande de la provincia de Málaga. En los últimos años, la zona ha experimentado un gran crecimiento, debido principalmente a la puesta en funcionamiento de la variante sur. La población de la zona de influencia ha crecido igualmente. El colegio es de dos líneas.

Nuestra barriada tiene un nivel socioeconómico medio. La mayor parte de los padres del alumnado con los que cuenta el Centro son pequeños propietarios agrícolas que realizan trabajos relacionados con la construcción. En la actualidad el problema del paro se ha ido agravando con la crisis y son muchas las parejas jóvenes las que vuelven a la dependencia familiar, debido a los bajos ingresos, utilizándose la Agricultura como complemento de la unidad familiar o simplemente

como ocupación de parte del tiempo libre. En lo que respecta a las madres, la mayor parte de ellas se dedican a tareas del hogar, aunque cada vez son más las que se van incorporando al mundo laboral.

En cuanto al nivel cultural, se pueden diferenciar las personas de más edad, con un nivel cultural más bajo, de la población más joven con un mayor índice de estudios medios y superiores.

El Centro, a través de las empresas adjudicatarias de las Actividades incluidas en el Plan de Apertura cede sus instalaciones para el uso de la Comunidad, por lo que aquí los niños pueden contar con espacio de ocio y múltiples actividades extraescolares: baile, inglés, patinaje, manualidades, actividades deportivas...

El perfil de las familias del Centro ha sido el propio de una clase media con un buen nivel de consumo y una buena calidad de vida. Sin embargo, debido al aumento del paro motivado por la crisis que padece el país en los últimos años, ha aumentado considerablemente el número de familias con dificultades económicas reflejándose esto en la menor participación en actividades extraescolares en las que la familia tenga que correr con los gastos. La mayoría de los padres y madres tienen estudios primarios o secundarios, siendo minoría los que poseen titulación superior.

Las familias hacen uso de los distintos servicios del centro incluidos en el Plan de Apertura: aula matinal, (a la que asisten unos 60 alumnos/as), comedor escolar (con una media de unos 150 alumnos/as). En el presente curso se van a retomar las actividades extraescolares, el Plan de Acompañamiento y las Escuelas Deportivas, con gran participación del alumnado.

El perfil del alumnado del CEIP Picasso, en su mayoría, procede de familias estables y con preocupación por su escolaridad. No existen problemas de absentismo, en general, aunque puntualmente se puedan producir situaciones negativas en este sentido que suelen solventarse con rapidez. No se presentan problemas serios de conducta. La convivencia entre el alumnado se desarrolla de manera positiva. A este pueblo acuden numerosas personas extranjeras, sobre todo marroquíes, buscando trabajo. Contamos, por ello, con un gran número de alumnado procedente de otros países.

El claustro del C.E.I.P. Pablo Ruiz Picasso, está compuesto por unos 30 profesores/as. Del total, más de la mitad se encuentra con destino definitivo en el Centro. La actitud y disposiciones generales hacia la reflexión sobre las propias prácticas y las actuaciones innovadoras en el ejercicio docente, son compartidas mayoritariamente.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

En nuestro Plan de actuación se trabajarán los objetivos propuestos por la Consejería de Educación en el dossier “Creciendo en salud”. Y en concreto, nos centraremos en las siguientes líneas de actuación:

-Educación socio-emocional.

-Estilos de vida saludable.

-Uso positivo de las TIC.

Educación Socio-emocional:

- Ayudar a que el alumnado sea capaz de tomar decisiones adecuadas y positivas de forma autónoma.
- Tomar conciencia de las propias emociones y ajenas.
- Adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.
- Desarrollar la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada consigo mismo y con los demás.

Estilos de Vida Saludable.

- Conocer y trabajar la pirámide y rueda de los alimentos.
- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable: Dar a conocer la dieta mediterránea.
- Potenciar el sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Concienciar de los riesgos y limitaciones que producen la obesidad.
- Incrementar el consumo de fruta semanal, **martes**.
- Establecer un mecanismo donde premiemos los buenos hábitos alimenticios (frutómetro, cartilla frutera, diploma,...).
- Recordar en clase, diariamente, las normas básicas de higiene postural, afianzando hábitos que se mantengan en la vida adulta.
- Fomentar hábitos de sueño adecuados.
- Valorar la importancia del desayuno para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Potenciar el reciclado de los residuos generados.
- Promover la práctica de ejercicio físico en el cole y en el tiempo libre, dinamizado por el área de Educación Física.

- Dar a conocer tipos de movilidad sostenible, sana, ecológica.
- Valorar la práctica de ejercicio físico para la prevención de enfermedades.
- Promocionar y facilitar información al alumnado sobre los clubs e instalaciones deportivas existentes en la localidad.
- Dar a conocer las medidas de seguridad COVID para intentar evitar el contagio.
- Concienciar en la no iniciación al consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

Uso positivo de las TIC..

- Usar de manera responsable las tecnologías de la información y la comunicación. Redes sociales (RRSS)
- Prevenir de las adicciones que las nuevas tecnologías y las diferentes redes sociales existentes pueden causarnos.
- Conocimiento de las consecuencias de usar en exceso consolas y juegos no aptos para ciertas edades.
- Dar difusión del proyecto y sus actividades a través de los medios digitales que posee el Centro o Web , Blog...

CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar, serán los siguientes:

Educación Socio-emocional.

- Las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Conocimiento de las propias emociones.
- Vocabulario emocional.
- Expresión de emociones.
- Regulación de emociones y sentimientos.
- Autoestima positiva.
- Habilidades sociales básicas.
- Asertividad.
- Prevención y solución de conflictos.

Estilos de Vida Saludable.

- Medidas de seguridad COVID: Higiene de manos, uso de mascarilla, distancia de seguridad, desinfección objetos usados,...
- La rueda y pirámide de los alimentos.
- La dieta mediterránea.
- Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según su origen y funciones.
- Recetas típicas andaluzas.
- Alimentación y publicidad engañosa.
- Relación entre la alimentación y la salud y/o enfermedad.
- Dieta equilibrada. Menú saludable. Decálogo de la dieta saludable.
- Relación entre ejercicio físico y la mejora de enfermedades.
- Importancia del descanso suficiente.
- Medios de transportes sanos y ecológicos.
- El sedentarismo: Problemas que ocasiona.
- El senderismo. Rutas por Andalucía.
- Fomento del desplazamiento a pie.
- Clubs e instalaciones deportivas de la localidad y como acceder a ellas.
- Consumo de Alcohol, Tabaco y otras sustancias.

Uso positivo de las TIC

Se trabajará de manera transversal en cualquiera de las actividades de aula y del Plan.

- Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital.
- Adicciones a las TIC.
- Buenas Prácticas y Recomendaciones.
- Difusión del Proyecto en Redes Sociales.

4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR: ÁREAS CURRICULARES, EFEMÉRIDES, PLANES Y PROYECTOS EDUCATIVOS DEL CENTRO,ETC.

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. Se desarrolla de manera integrada junto a los Planes y Proyectos de Escuelas Deportivas, Plan de Igualdad, Escuela Espacio de Paz, Plan de Convivencia, coeducación, **Comunica** (dando cobertura informativa especial a informar sobre como evoluciona nuestro Huerto Escolar) ...

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

- Establecimiento de un día concreto (**martes**) en la Etapa de Educación Infantil y Primaria para el consumo de fruta, así como una propuesta de desayuno saludable para el resto de la semana.
- Trabajamos las emociones a través de cuentos, dramatizaciones, dinámicas de grupo, técnicas de meditación y de resolución de conflictos, etc. Para esta labor tenemos también un grupo de mediadores durante los recreos.
- Curso de formación emocional del Profesorado, así como de Primeros Auxilios.
- Charlas informativas y trabajo con las familias sobre contenidos del programa “Creciendo en Salud”, para que colaboren en la consecución de los objetivos.
- 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.

5. ACTIVIDADES .

Algunas de las actividades, propuestas para llevar a cabo durante este curso las cuales favorecerán hábitos saludables, son las que se detallan a continuación:

Actividades familia-escuela (aula/tutoría):

- Establecimiento consensuado de las normas de comportamiento en el aula.
- Coordinación escuela-familia para potenciar la autonomía del alumnado en casa y en clase, mejorando así su autoconcepto (las tutorías grupales son un buen medio para coordinar estas actuaciones).
- Elaboración de lista de juguetes no sexistas, sexistas
- Juegos de intercambios de roles

- Debates y charlas sobre la publicidad engañosa en los medios de comunicación con referencia a la alimentación y los juguetes.
- Actividad: Conocer los sentimientos y las emociones, en mí y en los demás. Voy a intentar ver en la cara de mi amigo y amiga cómo se siente.
- Actividades para trabajar el autocontrol.
- Establecimiento de rutinas para el reciclado.
- Desarrollo de técnicas de meditación "mindfulness"
- Actividades de relajación.
- Audición música relajante.
- Cuentos, canciones, emoticantos, películas sobre emociones y valores.
- Recopilación de recetas saludables típicas de nuestra provincia o comunidad y elaboración de un recetario.
- Elección de un mediador de conflictos.
- Frutómetro y Sello de la Fruta: Cada martes del curso, los alumnos/as del centro deben traer fruta para los desayunos del recreo. Para que esto tenga alguna repercusión y realmente se lleve a cabo tanto como nosotros/as deseamos, el centro ha ideado un frutómetro el cuál es sellado cada martes a todos aquellos que traigan una pieza de fruta para la merienda del recreo. Al final del periodo acordado se le otorgará el Diploma de CRECIENDO EN SALUD a las tres clases que más fruta haya consumido.
- Realización de murales sobre alimentación: rueda y pirámide de los alimentos..
- Visualización de vídeos sobre higiene COVID(en DRIVE hemos abierto una carpeta con canciones, vídeos, cuentos, ... para que todos los compañeros tengan acceso rápido a esta información para niños de una forma lúdica).

Actividades del centro:

Hacer mención especial, a que este curso continuamos con nuestro **Huerto Escolar** (gracias al programa **Impulsa** y a su proyecto **Inclusión**), con la idea de que todas las unidades del centro disfruten y colaboren en su mantenimiento. De esta manera no solo fomentaremos la alimentación saludable, sino que también participaremos en la elaboración de alimentos sanos.

Destacar que este curso hemos renunciado al Plan de Consumo de Leche, por entender que hay otras necesidades prioritarias en estos momentos y que todos los recursos disponibles deberían estar encaminados a hacer lo más llevadero posible el día a día en el colegio, dotando a los centros tanto de recursos materiales como personales.

Actividades propuestas:

- Visitamos nuestra Sierra(Siempre que la situación actual lo permita).
- Talleres de reciclaje
- Consumo de frutas y hortalizas
- Celebraciones conjuntas de colegio unificando varios Planes y Programas.
- Charla sobre nutrición saludable.(piobin)
- Vemos crecer nuestra semilla. (huerto)
- Revisión Bucodental Primer ciclo de Primaria.
- Mural de Pirámide y rueda de la alimentación saludable.
- Desayuno andaluz.(Día de Andalucía)(Si la situación lo permite).
- Charlas con especialistas en materia de salud. (Médicos, dentistas, enfermeros...):
- Creación en DRIVE de una carpeta con actividades y videos sobre :alimentación saludable, Uso positivo de las TICS y Educación Emocional
- Colaboración con la asociación contra el cáncer . “Marcha a la Paca”
- Escuelas deportivas. Multideporte.
- Taller sobre uso responsable de las nuevas tecnologías.
- Charla informativa sobre alimentación saludable para prevenir la obesidad.

7.-RECURSOS EDUCATIVOS.

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.

- Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras.

Recursos materiales:

-La fruta y hortalizas que se entrega dentro del Plan de Consumo de Frutas y Hortalizas en la escuela.

- Aulas.
- Materiales fungibles.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, Vídeos, CD, DVD, etc.
- Recursos Web: Página web del centro, classroom, ...
- Consejería de Educación. Portal hábitos de vida saludable. Junta de Andalucía.
- Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Programa Perseo.
- Cultivando Emociones. Consellerad'Educació, CulturaiEsport de la Comunitat Valenciana.
- Activilandia (Estrategia interactiva digital NAOS de la AESAN) (TIC y Salud)

7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas que emplearemos para transmitir y difundir nuestra labor en la realización de las actividades relacionadas con el Plan "Creciendo en Salud" serán las siguientes:

- Plan **COMUNICA**, con la intención de dar cobertura informativa a toda la comunidad educativa sobre lo realizado en nuestro Huerto Escolar.
- **CLAUSTRO**: El coordinador del programa da a conocer la participación del centro en este plan. Los maestros/as interesados en ejecutarlo son inscritos en el mismo.
- **ETCP Y CICLOS**: la Jefatura de Estudios, junto con los coordinadores correspondientes consensuan, planifican, temporalizan, etc. Las diferentes actividades, sesiones de trabajo, etc. relacionadas con este proyecto de vida saludable.
- **TABLÓN DE ANUNCIOS - EXPOSICIÓN DE MURALES Y TRABAJOS**

Se expondrán los trabajos en los pasillos del colegio y entrada a las aulas de forma visible, educativa y decorativa para toda nuestra comunidad educativa.

Se expondrán informaciones relativas a la puesta en práctica de actividades que se desarrollen los diferentes bloques de contenidos seleccionados.

- **TIC**: Mediante La web del Centro, redes sociales, etc. Usadas por los miembros de nuestro colegio se podrán difundir informaciones relativas a este programa.
- **REUNIONES TRIMESTRALES CON LAS FAMILIAS**: En las diferentes tutorías.

- **AMPA y CONSEJO ESCOLAR:** Difunde y colabora con las actividades.

- **OTROS MEDIOS:** Circulares informativas, cartas, notas en la agenda personal del alumno/a, llamadas telefónicas, cartelería, tutorías, etc.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

El EPS (Equipo de Promoción de la Salud) estará formado por la directora, la enfermera referente del centro de salud, la médico referente de nuestro centro y el coordinador del programa Creciendo en Salud. Proponemos al menos 3 reuniones, una al principio de curso para establecer las líneas de trabajo. Otra en el mes de Febrero de seguimiento del trabajo propuesto. Y una reunión final sobre el mes de mayo para valorar el resultado de las medidas.

Entre las líneas de trabajo del programa, el EPS además solicita una serie de talleres en torno a ciertas temáticas saludables como son las siguientes:

INFANTIL:

- Higiene de manos (3 años)
- Seguridad Vial (5 años)

PRIMARIA:

- 1º Higiene bucodental
- 4º PIOBIN (Charla informativa sobre alimentación saludable)/Seguridad Vial
- 5º Adicciones (móviles, aparatos digitales)
- 6º Higiene corporal y postural / Igualdad de género

La evaluación del programa será continua a lo largo de todo el curso escolar, empleando las siguientes técnicas o instrumentos que a continuación se detallan:

- Reunión informativa Inicial al Claustro sobre las novedades del Programa: se tratan tres líneas de actuación (Educación Socioemocional, Estilos de Vida Saludable y uso positivo de las TIC).
- A lo largo del curso de manera regular en reunión de Claustro y ETCP se revisan las actuaciones que se están llevando a cabo y el coordinador del programa informa de las actuaciones que presentan desde la Consejería a través de correo electrónico y un banco de recursos en nuestra carpeta DRIVE.
- Observación directa.
- Exposiciones de los alumnos/as.
- Actas de ETCP, ciclos, comisiones, etc.
- Cuentos y textos creativos del alumnado a lo largo del curso
- Memoria final realizada por la coordinadora.

Para finalizar el programa, evaluaremos la consecución de los objetivos propuestos, eficacia del plan, la implicación de todos los participantes, la realización de los trabajos o actividades por parte de los alumnos/as, grado de satisfacción del alumnado, familias, profesorado, etc; realizando propuestas de mejora y valorando las actuaciones realizadas teniendo en cuenta las dificultades que han ido surgiendo en la implantación del Plan. El coordinador realizará la evaluación Final del Programa a través de la memoria que registrará en Séneca.

9. **LEGISLACIÓN Y NORMATIVA CURRICULAR DE REFERENCIA.**

Orden 4 de noviembre de 2015 por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación primaria para el curso 2022/2023

Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía.

ORDEN de 19-12-1995, por la que se establece el desarrollo de la Educación en Valores en los centros docentes de Andalucía (BOJA de 20-1-96)

-REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/alimentacion-saludable>

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/creciendoensalud>