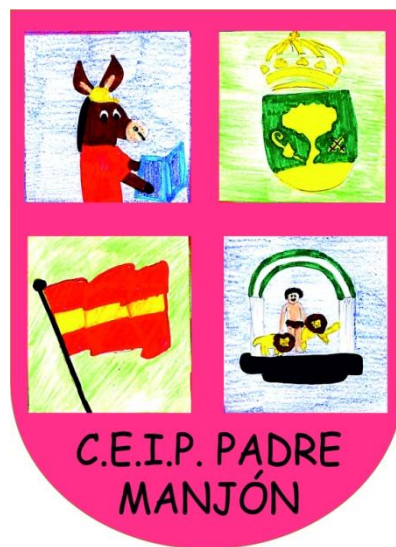


PLAN ACTUACIÓN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

CEIP PADRE MANJÓN (BORMUJOS)



PLAN ACTUACIÓN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

CURSO 2017/18

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

... y con el visto bueno del Equipo de Promoción de Salud del Centro, creado para el mismo y que permanece sin cambios básicos y con la participación de todos los sectores de la Comunidad Educativa: Dirección, Profesorado, Padres/AMPA, Alumnado, Personal laboral, Servicios de Limpieza, Ayuntamiento y profesionales de sectores sanitarios de la zona.

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

2. Objetivos específicos.

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

En concreto, nos centraremos en las siguientes líneas de actuación:

- Educación socio- emocional
- Estilos de vida saludable
- Autocuidado y accidentalidad.

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.

3. 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

4. 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 la Etapa de Educación Infantil y Primer Ciclo para el consumo de fruta, así como una propuesta de desayuno saludable para el resto de la semana.

A partir de este curso se propone hacerlo extensivo tanto en el 2º como en el 3er Ciclo.

- Lunes: Bocado
- 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.

- 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, 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.

5. Actividades que se realizarán.

- Las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2017/18 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.
- Desayuno saludable para celebrar la entrada del otoño (AMPA)
- Celebración del Día Mundial de la Salud (7 de Abril 2018)
- Desayuno Andaluz para la Celebración del Día de Andalucía.
- Participación en la Carrera Escolar organizada por el Ayto. de la localidad.
- Consumo de frutas y verdura del programa “Creciendo en salud”. Nuestro Centro ha sido seleccionado para entrega mensual de productos a partir de enero hasta mayo.
- Celebración del Día Nacional de la Nutrición (28 de Mayo de 2018).
- Recreos activos a través de la promoción del ejercicio físico y la realización de diferentes juegos y deportes (competiciones de futbito y voleibol en 2º y 3er Ciclos).

Autocuidado y accidentalidad

- 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.

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.

6. Recursos educativos.

- 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, todos aquellos que se han realizado en otros centros y han dado resultados positivos.
- Los obtenidos a través de bibliografía sobre el tema.
- Los obtenidos en contacto con otros centros de la zona.
- Bibliografía relativa desde nuestra biblioteca y de la localidad.

7. 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 y Twitter.

8. Formación específica.

8.1. Formación previa del profesorado.

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

8.2. 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.

8.3. 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.

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

Calendario reuniones del Comité Medioambiental:

- 3 de octubre, 9 de enero y 3 de abril. 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, cartelería, 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.