



PLAN DE

ACTUACION

Creciendo
en Salud





0.- ÍNDICE:

1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO.....	3
2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN	4
3.- BLOQUES TEMÁTICOS.....	6
4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN.....	7
5.- PLAN DE AUTOFORMACIÓN.....	16
6.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	17
7.- RECURSOS EDUCATIVOS.....	18
8.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO.....	19
9.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.....	22
10.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	22
11.- PROPUESTAS DE MEJORA.....	24
12.- CRONOGRAMA.....	24



1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO.

Olula del Río es una pequeña población almeriense, situada en el centro del Valle del Almanzora, a cuatrocientos ochenta metros sobre el nivel del mar.

El Colegio Público Trina Rull se encuentra ubicado en la zona sur de la población, junto al río Almanzora y frente al arroyo de Macael.

El conjunto del colegio ocupa una extensión de unos 8000 metros cuadrados. Lo constituyen tres edificios contiguos, quedando uno de ellos (el de Educación Infantil) separado por una valla metálica.

Tenemos una población escolar estabilizada. En los últimos años se observa un aumento considerable de alumnos de otras nacionalidades, en ocasiones con la dificultad añadida del desconocimiento de la lengua.

La ratio oscila alrededor de los veinticinco alumnos/nivel, integrándose un número variable de niños/as con descompensaciones físicas o psíquicas diversas.

En nuestro centro pretendemos implicar a las familias, al municipio y al movimiento asociativo en la dinámica escolar, desde actitudes constructivas y de participación contribuyendo a una adecuada relación entre profesores, padres y alumnos, así como entre la comunidad educativa y el entorno social.

Nuestro colegio participa en los programas de hábitos de vida saludable desde su creación, hace ya unos cuantos años. Desde el curso pasado todos estos programas se han agrupado en uno solo con la denominación de "Creciendo en Salud".

Desde que empezamos tuvo una buena acogida por parte de la comunidad educativa y cada año vamos mejorando y avanzando.





2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN.

La Consejería de Educación, la Consejería de Salud, la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales y la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural ponen a disposición de la comunidad educativa el programa Creciendo en Salud con el objetivo de promover, entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que, de forma adaptada a cada edad, les permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud y permitiendo el logro de una educación integral, que comparte y se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO:

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

Dirigido a Educación Infantil y a Educación Primaria, este programa educativo se configura como una herramienta para favorecer el desarrollo de las competencias clave del alumnado en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias adictivas, el intercambio de experiencias educativas, el trabajo en equipo, la creación de redes profesionales, el trabajo por proyectos u otras metodologías innovadoras que propicien, en definitiva, un cambio en conductas saludables y que incida en la práctica educativa diaria. Lo que supondrá:

- Desarrollar en el Proyecto Educativo de Centro prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud.
- Fomentar la participación de la Comunidad (comunidad educativa, servicios socioculturales y otros agentes comunitarios).
- Crear un entorno físico y psicosocial de apoyo a los contenidos curriculares.

El Proyecto Educativo de Centro es el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas y, por tanto, a todas aquellas relacionadas con la Salud que se quieran desarrollar. Permite que el centro pueda incorporar un enfoque global promotor de la salud, sea cual sea el grado de implicación con el que aborde, permitiendo actuar con garantía de eficacia, favoreciendo la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud y desarrollando actuaciones o proyectos en sus cuatro dimensiones:

- Dimensión curricular.
- Dimensión del entorno interno del Centro.
- Dimensión familiar.
- Dimensión de coordinación y colaboración con los recursos externos al Centro.



Creciendo en Salud pone a disposición de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía que imparten enseñanzas en educación infantil y educación primaria las siguientes Líneas de Intervención para la promoción y educación para la salud:

- Educación Socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidados y Accidentalidad.
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Durante el presente curso escolar en nuestro centro desarrollaremos las siguientes líneas:

- **Educación socio-emocional.**

La educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social.

- **Estilos de vida saludables.**

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.





3.- BLOQUES TEMÁTICOS.

Los bloques temáticos en los que se desarrollarán nuestras líneas de actuación serán los siguientes:

Educación Emocional:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.

2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.

4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.

5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Estilos de Vida Saludable:

1. Actividad física: La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona.

2. Alimentación saludable: La adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta.





4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN. EDUCACIÓN EMOCIONAL

CONCIENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.</p>	<p>Conocimiento de las propias emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones. • Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples. • Reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
	<p>Vocabulario emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada. • Utilizar adecuadamente las expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos emocionales.
	<p>Conocimiento de las emociones de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás. • Comprender las emociones de las otras personas. • Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. • Servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
	<p>Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta. • Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones. • Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición (el razonamiento, la conciencia).



REGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.</p>	<p>Expresión de emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias. • Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. • Comprender, en niveles de mayor madurez, el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.
	<p>Regulación de emociones y sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye: <ul style="list-style-type: none"> - La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo). - La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión). - Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades. - La capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc. • Conseguir el difícil equilibrio entre la represión o inhibición emocional y el descontrol.
	<p>Habilidades de afrontamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan. • Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan con estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
	<p>Auto-generación de emociones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.



AUTONOMÍA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.	Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una imagen positiva de sí mismo. • Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad. • Establecer y mantener una "buena relación" consigo mismo.
	Auto-motivación.	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional etc. lo que implica un impulso a actuar hacia lo que quieren.
	Auto-eficacia emocional. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.	<ul style="list-style-type: none"> • Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita. • Aceptar la propia experiencia emocional.
	Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores. • Responder de los propios actos. • Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. • Decidir con responsabilidad sabiendo que, en general, lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
	Actitud positiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir adoptar una actitud constructiva y positiva en las diferentes situaciones de la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. • Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
	Análisis crítico de normas sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de reflexionar de forma razonada sobre los mensajes sociales y normas culturales que les llegan desde diferentes medios. • Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.
	Resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxito a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferente intensidad.



COMPETENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.	Habilidades sociales básicas. La primera de las habilidades sociales es escuchar, sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás.	<ul style="list-style-type: none"> Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de "buena educación o buenos modales" tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
	Respeto por los demás.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas. Valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
	Comunicación receptiva.	<ul style="list-style-type: none"> Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.
	Comunicación expresiva.	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar y mantener conversaciones con otras personas (adultos o iguales). Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
	Compartir emociones.	<ul style="list-style-type: none"> Tener conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación. Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.
	Comportamiento pro-social y cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común. Aprender a compartir actividades y espacios comunes.



	Asertividad.	<ul style="list-style-type: none"> • Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos. • Decir "no" claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir "no". • Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.
	Prevención y solución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica dotar al alumnado de la capacidad de análisis, reflexión y actuación para: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva. - Evaluar riesgos, barreras y recursos evitando comportamientos que puedan generar conflictos. - Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
	Gestión de emociones colectivas en contextos sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás en aquellas situaciones que sea conveniente.



COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.	Fijación de objetivos adaptativos.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año, varios años).
	Toma de decisiones responsables.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, sociales o de tiempo libre que acontecen en la vida diaria, evitando actitudes pasivas o negadoras. • Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
	Búsqueda de apoyos y recursos disponibles	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados (cómo y dónde pedir ayuda).
	Ciudadanía activa.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los propios derechos y deberes. • Desarrollar un sentimiento de pertenencia y cierto grado de compromiso para la participación efectiva en un sistema democrático, la solidaridad, el ejercicio de valores cívicos, el respeto por los valores multiculturales y la diversidad etc. en el grupo social en el cada alumno o alumna desarrolle su vida.
	Bienestar subjetivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. • Adoptar una actitud favorable al bienestar. • Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
	Generación de experiencias óptimas en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar al menor de la capacidad para que pueda crear por sí mismo situaciones agradables y de bienestar en las que las pueda desarrollarse y "sentirse feliz".



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
	CENTRO	AULA	FAMILIA	COORDINACIÓN Y APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS EXTERNOS
<p>Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</p> <p>Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover el uso de los espacios deportivos de los centros educativos para las actividades deportivas fuera del horario lectivo, siempre abiertos al entorno. • Fomentar la práctica deportiva en horario extraescolar con la incorporación a programas de actividades físicas y deportivas dentro del centro educativo. • Desarrollar una política orientada a la promoción de una actividad física continuada y placentera. • Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables. • Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica deportiva y las actividades físicas para que puedan promover la participación de sus hijos e hijas en actividades físicas agradables, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo de tareas cotidianas, como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, desplazarse a pie o en bicicleta, ayudar en tareas domésticas, etc. - Incorporación a algún proyecto de actividad física pautada o supervisada durante el tiempo libre, como: natación, baile, incorporación a un equipo deportivo local, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover desde la escuela la participación activa del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad. • Favorecer desde la escuela el conocimiento y la participación del alumnado en proyectos comunitarios de actividad física, ya sea pautada o lúdica, al tiempo que se utilizan los recursos comunitarios para apoyar proyectos de actividad física extracurriculares.



OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
	CENTRO	AULA	FAMILIA	COORDINACIÓN Y APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS EXTERNOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar los niveles de práctica de actividades físicas y deportivas en grupos con especiales dificultades de acceso. • Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamiento social más en la convivencia de los niños y niñas y adolescentes. • Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la actividad física. 		<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir a que las familias y el entorno escolar se conviertan en agentes dinamizadores de la práctica de la actividad física y el deporte en la edad escolar. • Promover la participación activa de padres y madres en actividades lúdico recreativas, salidas extraescolares, actividades deportivas, etc. 	



ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
	CENTRO	AULA	ENTORNO FAMILIAR
<p>Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.</p> <p>Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la adopción de una alimentación equilibrada mediante un diseño adecuado de los menús escolares. • Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la alimentación. 	<p>Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados en el comedor escolar. • Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia. • Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa la escuela (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas). • Promover la participación activa de padres y madres en actividades tales como: talleres de cocina, actividades lúdico recreativas (diferentes celebraciones a lo largo del curso en las que se consuman comidas y bebidas saludables, fruticumples...), salidas extraescolares, encuentros gastronómicos, etc.



5.- PLAN DE AUTOFORMACIÓN.

a) Formación de carácter obligatorio.

Jornadas presenciales

Objetivos

- Propiciar un punto de encuentro para los docentes que desarrollan el programa de Hábitos de Vida Saludable, favoreciendo así, el trabajo colaborativo.
- Orientar el Plan de Actuación de cada centro y la puesta en marcha del programa.
- Facilitar las herramientas y los recursos didácticos de Promoción y Educación para la Salud en el marco curricular.
- Apoyar a los centros en el seguimiento y desarrollo de las propuestas de actuación.
- Generar un espacio de comunicación e intercambio de experiencias entre el profesorado participante.
- Realizar una revisión conjunta del programa.
- Compartir modelos de buenas prácticas para el desarrollo del programa.

Características

- Dirigida al profesorado que coordina el programa educativo en el centro.
- De carácter comarcal.
- La actividad formativa tendrá una duración de 8 horas distribuidas en dos sesiones de mañana que se celebrarán en el mes de noviembre y mayo respectivamente.

b) Formación de carácter voluntario

Talleres Temáticos

Objetivos

- Desarrollar prácticas escolares que fortalezcan la promoción de Hábitos de Vida Saludable en sus distintas líneas de intervención.
- Fomentar la participación de la Comunidad Educativa.
- Apoyar el desarrollo de los contenidos curriculares.

Características

- Realización de talleres que aborden las temáticas de las líneas de intervención

Espacios web de autoformación en la Comunidad en red del Programa (Colabor@):

Objetivos

- Compartir un entorno de trabajo virtual, potenciando la colaboración en red e intercambio de buenas prácticas.



- Potenciar el intercambio de conocimiento y experiencias entre los diferentes profesionales que intervienen en el desarrollo de la promoción y educación para la salud (socio-sanitarios y de educación).
- Facilitar el intercambio de materiales, recursos y actividades para el desarrollo de propuestas concretas de intervención en promoción y educación para la salud.
- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre el grupo de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones y conclusiones.
- Sensibilizar sobre la importancia del aprendizaje entre iguales y la colaboración en red como elemento de formación integral del profesorado.

Características

- Dirigido al profesorado de educación infantil, educación especial y educación primaria interesado en la Promoción y Educación para la Salud.

6.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

El Programa "Creciendo en Salud" se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, efemérides, otros planes y proyectos, desarrollándose de forma transversal a lo largo del curso escolar.

Nuestro centro se encuentra inmerso en los siguientes planes:

- Plan de Lectura y Bibliotecas escolares.
- Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres en Educación.
- Plan de Salud Laboral y Autoprotección.
- Escuela: Espacio de Paz.
- Plan Escuela TIC 2.0.
- Plan de apertura de centros.
- Escuelas deportivas.

Asimismo durante el presente curso escolar se celebrarán las siguientes efemérides:

- Día de los derechos de las niñas y los niños (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.

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, así como asociaciones.

✚ RECURSOS MATERIALES.

- Aulas.
- Materiales fungibles.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, etc.

✚ RECURSOS WEB.

- Comunidad Colabor@ Creciendo en Salud.
- Hábitos de vida saludable. Consejería de Educación.





8.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO.

ACTIVIDADES		
Dimensión	Descripción de la actividad	Agentes responsables
CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> ● Llevar a cabo a diario un desayuno saludable y a la vez que quede registrado. Se establecerán “encargados” en el aula destinados a hacer un seguimiento del registro. ● Aprovechando la festividad del día de Andalucía, promocionamos el típico desayuno andaluz a través de productos típicos. ● En la estación de otoño: realización de la actividad “Fiesta de la Castaña” (solo en Educación Infantil) ● Charla por parte del médico del centro para tomar conciencia de la importancia de tener una vida saludable. ● Establecimiento e información a las familias, en la página web del centro, del menú saludable del comedor http://ceiptrinarull.com/servicios ● Disponer de cartelería en el comedor del centro que haga referencia a una alimentación sana y equilibrada. ● Disponer en las clases de murales o carteles que hagan referencia a las emociones. 	<p>Tutores/ Familia</p> <p>Tutores/AMPA</p> <p>Tutores/ Familia</p> <p>Médico del centro</p> <p>Dirección/familia</p> <p>Coordinador</p> <p>Tutores</p>



PRIMER CICLO DE ED. PRIMARIA	<ul style="list-style-type: none"> ● Charlas conjuntas con temáticas relacionadas con los programas “aprende a sonreír” y “alimentación saludable”, realizadas por el médico del centro. ● CAMPAÑA DE RECOGIDA DE ALIMENTOS. ● CONSTITUCIÓN: Derecho a la alimentación. (Incluirlo en las actividades que se concreten en los ciclos). ● DÍA DE ANDALUCÍA: además del “desayuno andaluz” realizaremos actividades relacionadas con lecturas de comprensión sobre la dieta mediterránea. Recetas tradicionales y adivinanzas sobre alimentos. ● ACTIVIDADES PLÁSTICAS: relacionadas con la alimentación ● Lecturas comprensivas relacionadas con el programa. ● Trabajar aspectos relacionados con las emociones en las horas de tutoría. ● Realizar las diferentes actividades propuestas en: http://www.frutaunbotinsabroso.es/ 	<p>Médico del centro</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Tutores</p> <p>Tutores</p>
SEGUNDO CICLO DE ED. PRIMARIA	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo sobre la alimentación saludable: http://repositorio.educa.iccm.es/portal/odes/conocimiento_del_medio/la_alimentacion/contenido/cm01_0a05_es/index.html <p>Debate sobre la concienciación de la importancia que tiene aprovechar los alimentos a los que tenemos acceso y no desperdiciarlos. Vamos a nuestro entorno más próximo “EL PATIO”. Sacamos el tema de los desayunos que se tiran en la hora de recreo y establecemos un debate con los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ACTIVIDADES PLÁSTICAS: relacionadas con la alimentación ● Actividades interactivas sobre alimentación saludable. http://si.easp.es/csalud/PAFAE_UD/inicio.html ● CAMPAÑA DE RECOGIDA DE ALIMENTOS. 	<p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores/familia</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de actividades de expresión oral y escrita, como por ejemplo “concurso de recetas”. ● CONSTITUCIÓN: Derecho a la alimentación. (Incluirlo en las actividades que se concreten en los ciclos). ● DÍA DE ANDALUCÍA: (lecturas sobre la dieta mediterránea. Recetas tradicionales y poesía andaluza en la que se reflejen alimentos de la tierra). ● Lecturas comprensivas relacionadas con el programa y que formen parte del Plan lector del centro. ● Trabajar aspectos relacionados con las emociones en las horas de tutoría. 	<p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores/familia</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Tutores</p>
<p>TERCER CICLO DE ED. PRIMARIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Realización de actividades de expresión oral y escrita, como por ejemplo “concurso de recetas”. ● CAMPAÑA DE RECOGIDA DE ALIMENTOS. ● CONSTITUCIÓN: derecho a la alimentación. ● DÍA DE ANDALUCÍA: (lecturas sobre la dieta mediterránea. Recetas tradicionales y poesía andaluza en la que se reflejen alimentos de la tierra). ● ACTIVIDADES PLÁSTICAS. ● Lecturas comprensivas relacionadas con el programa y que formen parte del Plan lector del centro. ● Trabajar aspectos relacionados con las emociones en las horas de tutoría. 	<p>Coord. /Tutores</p> <p>Coord. /Tutores/familia</p> <p>Coord. /Tutores</p> <p>Tutores</p>

Además de estas actividades, nuestro centro dedica una Unidad Didáctica Integrada a trabajar los estilos de vida saludables (UD 2 "Conozco mi cuerpo y crezco con salud" del 10 de octubre al 18 de noviembre).



9.- 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:

- Información detallada de las actividades que se realizarán en la página web del Centro y en Facebook.
- Comunicaciones escritas a las familias donde puntualmente se les informará sobre las actividades que se realizan en relación al Plan de Actuación.
- Exposición de trabajos del alumnado en los pasillos del Centro para el conocimiento de todos/as los/as niños y niñas.
- Reuniones con el Claustro de Profesorado del Centro y con el Consejo Escolar donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.

10.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

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.

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.



- *Seguimiento a una muestra de centros.* Su objetivo es conocer cómo se está implementando el programa en los centros, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud.

EVALUACIÓN FINAL

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

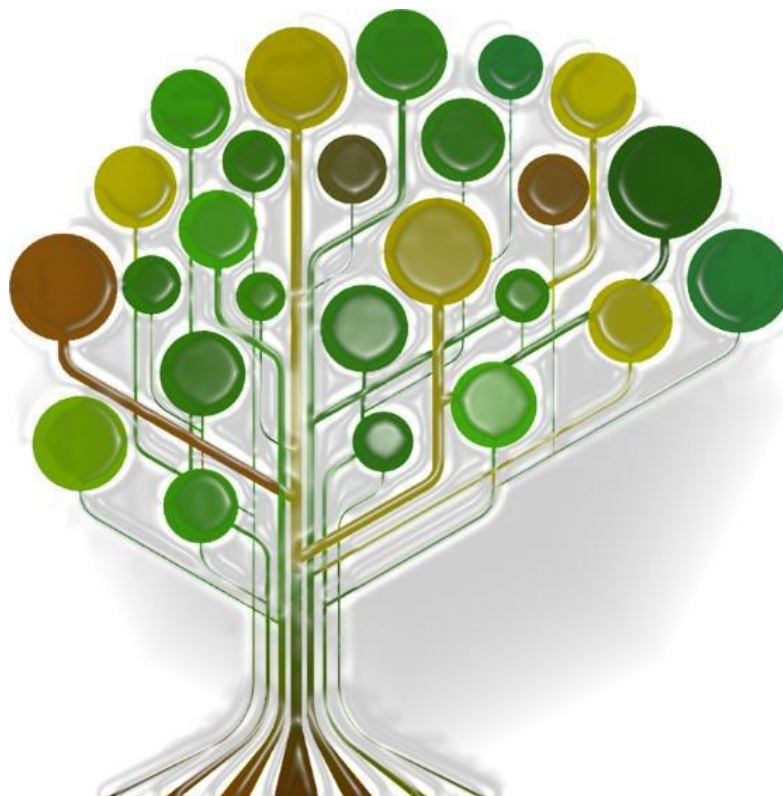
- *Interna:* por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro.
- *Externa:* por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca durante el mes de junio.
- *Valoración conjunta del programa:* por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de las sesiones formativas de mayo.





11.- PROPUESTAS DE MEJORA.

Las propuestas de mejora irán en función del seguimiento y la evaluación de las actividades desarrolladas durante el curso. Se plantearán en el programa al finalizar el tercer trimestre.



12. CRONOGRAMA.

Las actuaciones previstas para este curso escolar 2016/17 referentes a la promoción y educación para la salud quedan reflejadas en el apartado "8. Actividades que se llevarán a cabo" de la página 19, donde se indica qué, quiénes, cuándo y con quién se llevarán a cabo.