



PLAN DE ACTUACIÓN "CRECIENDO EN SALUD" 2020/2021

Coordinador: Francisco Javier Mercado Díaz



29712 LA VIÑUELA (MÁLAGA)

Código centro: 29602037

29602037.edu@juntadeandalucia.es

Tfno: 951 289 982 Fax: 951 289 983

1.	ANÁLISIS DEL ENTORNO	2
2.	ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL	3
3.	OBJETIVOS GENERALES	3
4.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
5.	CONTENIDOS	5
6.	ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CURRICULAR	5
7.	ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN	7



8.	RECURSOS EDUCATIVOS	8
9.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN	9
10.	SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	9

Índice

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO

Nuestro Centro Educativo está ubicado en el término municipal de La Viñuela, Málaga. Es un centro CPR y SEMID, es decir, Colegio Público Rural e imparte el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Cuenta con dos sedes, la principal en La Viñuela y la otra en Los Romanes.

Los niveles impartidos son los siguientes:

- Educación Infantil: 3, 4 y 5 años
- Educación Primaria: 1º a 6º, una sola línea por sede.
- Educación Secundaria Obligatoria 1º y 2º.

Número total de maestros/as: 26

Número total de alumnos/as: 150

Distribución de Espacios:

En La Viñuela: el número de aulas con las que cuenta el edificio son de 9 unidades distribuidas de la siguiente manera: 3 unidades de Educación Infantil, 6 unidades de Educación Primaria y 2 unidades de ESO.

En Los Romanes: el número de aulas con las que cuenta el edificio son de 4 unidades distribuidas de la siguiente manera: 1 unidad de Educación Infantil, 2 unidades de Primaria y 1 unidad de ESO.

El nivel socioeconómico de las familias de nuestro Centro podría considerarse medio- bajo.

Actualmente, contamos con Plan de Apertura. Llevamos varios cursos participando en el Plan de Consumo de Frutas por considerar que podríamos brindar un nuevo servicio a nuestro alumnado. De esta forma les inculcamos el consumo responsable de frutas y verduras a través de la puesta en marcha del programa y la concienciación de las familias de la importancia de llevar una buena alimentación en la infancia.

Además, en este curso escolar, queremos incorporar la práctica de actividad física, el cuidado del medio ambiente, animar en la lectura, fomentar la alimentación sana y otras actividades encaminadas a crear hábitos saludables dentro del Centro y en el seno familiar.

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL



Aunque en cursos anteriores se ha ido trabajando la promoción de la salud, determinado alumnado del Centro y sus familias, son reacios a modificar hábitos relacionados con los desayunos saludables y actividad física.

En este curso, se tratará de incentivar aún más este tipo de hábitos a través de actividades motivantes para que pueda convertirse en hábitos dentro del hogar.

Debido a la situación especial por la presencia de la COVID-19, muchas actividades deberemos de hacerlas a través de plataformas y medios digitales, puesto que las medidas de higiene van a determinar la no conveniencia de realizar acciones encaminadas al uso de material compartido, incluso el apoyo de personal externo físico.

3. OBJETIVOS GENERALES

El objetivo fundamental del Plan, no es otro que el de consolidarlo y seguir afianzándolo en la vida del Centro. El Proyecto de Hábitos de Vida Saludables en su modalidad Creciendo en Salud, ha venido a esta escuela para quedarse y formar parte de lo fundamental del Centro Educativo y así lo demostramos cada curso que pasa.

La Educación Primaria, constituye la etapa básica en el desarrollo de la personalidad, por lo que la función de la ESCUELA, no sólo consiste en mejorar la condición cognitiva y física del alumnado, sino también apoyar el proceso de desarrollo, por medio de mecanismos cognitivos y fisiológicos, además de crear Hábitos de vida Saludables que en nuestro Centro se enmarcan en objetivos generales tales como:

- ✓ Incentivar una alimentación sana y variada.
- ✓ Cuidar la higiene personal.
- ✓ Crear hábitos para la realización de actividad física.
- ✓ Animar a la lectura.
- ✓ Respetar el medioambiente.
- ✓ Fomentar la toma de decisiones para favorecer la salutogénesis.

4. 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.
- Elección de conductas saludables.
- Autocuidado y accidentalidad.

Educación Socio-emocional

- 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.
- Adquirir hábito de lectura con textos adecuados a cada edad.
- Crear sensibilidad medioambiental a través del reciclaje y envases reutilizables.

Elección de conductas saludables

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades.
- Concienciar sobre el uso responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Prevenir el consumo de sustancias adictivas y perjudiciales para la salud.

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.

5. CONTENIDOS

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.
- Lectura.
- Medioambiente.

Elección de conductas saludables:

- Uso de las TIC.
- Sustancias adictivas y perjudiciales para la salud.

Autocuidado y accidentalidad:

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

6. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN 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.

- Lengua Castellana: lectura de artículos relacionados con la higiene postural y libros en pdf.
- Matemáticas: cálculos sobre la ingesta de calorías diarias y su relación con las necesarias.
- Inglés: conocimiento de vocabulario sobre verduras, frutas y hortalizas en la lengua extranjera inglés.
- Ciencias de la Naturaleza: consumo de alimentos en casa, que se recogerá en una tabla semanal, y que podrán ser relacionados con los que aparecen en la Pirámide de la Alimentación.
- Ciencias Sociales: fomento del uso de bicicleta en entornos urbanos.
- Educación Física: realización de actividades y juegos que motiven su práctica fuera del entorno escolar.
- Educación Plástica: creación de carteles y otros soportes, donde se potenciarán los hábitos de vida saludable.
- Música: actividades relacionadas con la relajación a través de la música, como técnica para regular las emociones.

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

- Establecimiento de una propuesta de desayuno saludable para llevar a cabo durante la semana:



- Trabajamos las emociones a través de cuentos, música, representaciones, dramatizaciones, películas, 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.
- Cuidado del medio ambiente a través de la separación de residuos en clase (reciclaje), uso de táper para desayuno y botella reutilizable para el agua.
- Fomentamos la toma de alimentos como la fruta y verduras a través de un Frutómetro.
- Conocimiento de las normas de educación vial, a través de una charla teórica y la realización práctica, en un circuito, con bicicletas, patinetas o monopatines.
- Ofreceremos Información al alumnado, sobre el uso responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
- Daremos charlas y veremos vídeos, sobre el consumo indebido de sustancias adictivas y perjudiciales para la salud.
- Llevaremos a cabo en cada clase, la actividad **Viaje virtual por el mundo saludable**, donde los alumnos/as irán acumulando puntos que traducirán en kilómetros para viajar de forma virtual por diferentes lugares del mundo. Cada clase tendrá una tabla que recogerá diversos aspectos para fomentar la actividad física, cuidado del medioambiente, lectura y alimentación saludable.



Viaje virtual por el mundo saludable

C.P.R. Alcalde Juan García (La Viñuela)

Retos	Puntos por días																															Total puntos			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Actividad Física	Recreos activos																																		
	Andar hasta el colegio																																		
Medio ambiente	Reciclar bolsa con plásticos o papel																																		
	Reciclar bolsa con tapones o pilas																																		
	Traer botella reutilizable																																		
Lectura	Traer táper o bolsa de tela																																		
	Leer libro o cómic																																		
Alimentación saludable	Fruta, verdura, hortaliza, frutos secos																																		
		Total mes																																	

Link para hacer el viaje virtual:

<https://view.genial.ly/5f93cd2d504a270d58dfed5d/interactive-image-viaje-por-el-mundo-saludable>

7. ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN

Las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2020/21, son las siguientes:

Educación Socio-emocional:

- Realizar las normas del aula.
- Consensuar entre todo el centro las normas para un buen uso del recreo.
- Videoforum de las películas: “Del revés”, “Home. Hogar dulce hogar”, “Monstruos S.A.”, “La mecánica del corazón”, “El niño con el pijama de rayas”, “Donde viven los monstruos”.
- Participación de las familias en la elaboración de platos característicos de fechas concretas, como por ejemplo: Halloween (platos alusivos al tema), Fiesta de otoño (Castañada), Carrera Solidaria (Día de la Paz), Día de Andalucía....
- Sesiones de relajación.
- Taller de Habilidades Sociales.
- Actividades para identificar emociones y gestionarlas (25 noviembre Día contra la Violencia de Género).

Estilos de Vida Saludable

- Consumo de frutas y hortalizas semanalmente durante el curso.
- Desayuno saludable para celebrar el Día de la Constitución Española.
- Celebración del Día Mundial de la Salud (7 de abril).
- Desayuno andaluz para la Celebración del Día de Andalucía.
- Realización de la Carrera Solidaria para celebrar el Día de Andalucía.
- Consumo de frutas del programa “Creciendo en salud”.
- Celebración del Día Nacional de la Nutrición (28 de mayo).



- Recreos activos a través de la promoción del ejercicio físico y la realización de diferentes juegos y deportes.
- Fomento de lectura ofreciendo libros en pdf al alumnado.
- Reciclaje de envases, papel, pilas y tapones de plástico.
- Traer el desayuno en táper y agua en botellas reutilizables.

Estilos de Vida Saludable

- Charla sobre el uso responsable de las TIC.
- Charla y vídeos sobre el efecto negativo en nuestro organismo, por el consumo de sustancias adictivas y perjudiciales para la salud.

Autocuidado y accidentalidad

- Actividades de Educación Vial (19 abril Día Mundial de la Bicicleta) organizadas junto con el Ayuntamiento de La Viñuela y familias, a través de Charlas y realización de Circuitos de educación vial, así como Taller de Bicicletas.
- 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.
- Visualización del video “Dientín” para el alumnado de Educación Infantil.
- Taller sobre prevención de riesgos y cómo actuar ante ellos.

8. 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, Ayuntamiento y demás entidades colaboradoras.

Recursos materiales:

- Aulas y pistas polideportivas.
- Materiales fungibles.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, Vídeos, CD, DVD, etc.
- Vip de inteligencia relacionada con la salud y la alimentación saludable.
- Libros: El emocionario; Carlota no quiere hablar.

Recursos Web:

- Colabora, Facebook, Twitter.
- Hábitos de vida saludable de la Consejería de Educación.



- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable>
- El monstruo de colores: <http://www.auladeelena.com/2015/02/cuento-elmonstruo-de-colores.html>
- La reina de los colores: <https://www.youtube.com/watch?v=bUveyaTy8ko>
- Cuentos para trabajar emociones y valores: <http://www.cuentoscortos.com/>

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: <https://www.cpralcaldejuangarcia.com/>
- 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 los niños/as.
- 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

Tras la evaluación inicial realizada, se detectan una serie de necesidades en el Centro, que son las que nos guían para poder encauzar las líneas a establecer en el Plan de Actuación del Programa “Creciendo en Salud”.

Este curso nos hemos centrado en cuatro líneas de actuación:

- Educación Socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Elección de conductas saludables.
- Autocuidado y accidentalidad.

El programa tendrá un seguimiento que realizaremos a lo largo de la aplicación de éste, para comprobar si las actuaciones que realicemos resultan motivadoras para el alumnado y sirven para cambiar los hábitos de estos niños/as.

Este seguimiento también se registrará en la aplicación informática Séneca en el segundo trimestre del Curso escolar.

Para finalizar el programa, evaluaremos la consecución de los objetivos propuestos y la implicación de todos los participantes, 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 del Programa a través de la memoria que registrará en Séneca.