

**PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD**

**CEIP DOCTOR JIMÉNEZ RUEDA**

**Código:** 18000881

**Dirección:** Avda. Diputación s/n, 18230.- Atarfe- Granada

**Coordinadora:** Carmen Huete Gallardo

**Línea de Intervención Obligatoria:** Educación Socio-Emocional

**Línea de intervención Optativa:** Estilos de Vida Saludable

**ÍNDICE:**

- 1. Contexto del centro**
- 2. Objetivos específicos**
- 3. Contenidos**
- 4. Estrategias de intervención curricular**
- 5. Actividades a realizar**
- 6. Recursos educativos**
- 7. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión**
- 8. Seguimiento y evaluación**

## **1. CONTEXTO DEL CENTRO**

### **Estructura del Centro**

El CEIP "Dr. Jiménez Rueda" cuenta con unos 465 alumnos/as, pertenece la ciudad de Atarfe. Es un centro de Educación Compensatoria de línea dos y se imparten dos etapas educativas: Educación Infantil y Educación Primaria. Está situado en la zona sur junto al centro "Atalaya", las nuevas urbanizaciones, El Centro Cultural "Medina Elvira", colindante al Polideportivo Municipal y al parque "Ramón Gardón" en el que se encuentra el museo "El Arca de los tiempos", cercano al Coliseo; lo que favorece la intercomunicación con los diferentes estamentos culturales de la ciudad.

La edificación actual data de 1978 y gracias a las actuaciones continuas de mantenimiento y ampliación de las Administraciones Educativas y Local, se encuentra en perfecto estado y goza de una situación de privilegio en cuanto a los medios materiales. Consta de dos edificios, un gimnasio, un patio, una pista deportiva y unos amplios jardines.

Nuestro Centro oferta el mayor número de Servicios acogidos al Plan de Apertura: Aula Matinal, Actividades Extraescolares y Comedor. Además de servicio de Transporte Escolar, Programa de Extensión del Tiempo Escolar y Escuela de Padres.

Tiene aprobados y en funcionamiento proyectos como: Proyecto TIC, Proyecto Ciencia en la Escuela, Vivir y sentir la Vega, Plan de Convivencia, Plan de Salud Laboral y Creciendo en Salud, Escuela y Espacio de Paz, Plan de igualdad, Proyecto de Lectura y Biblioteca, Plan de Acompañamiento Escolar y Escuelas Deportivas.

En cuanto a los recursos personales, el centro cuenta con 35 maestros/as, de los cuales 6 pertenecen al sector de Personal de Administración y Servicios, y 29 son personal docente distribuidos del siguiente modo: 6 tutores/as de E. Infantil y 12 son tutores/as de E. Primaria, 2 maestros del cupo 13,14, y 1 profesor de E. Compensatoria. Además, están los 9 especialistas (2 de PT, AL, 2 de Inglés, Francés, E. Física, Música y Religión).

### **Perfil socio-económico y cultural**

El nivel sociocultural de las familias es medio/bajo, la mayor parte con estudios elementales y en los últimos años con un porcentaje de inmigrantes en ascenso, además de alumnado discontinuo. Las familias suelen apoyar las iniciativas y orientaciones de los tutores, si bien encontramos algunas de ellas que mantienen un bajo nivel de expectativas o una implicación insuficiente con la educación de sus hijos/as. Estos casos, además, suelen incidir en aquellos alumnos que más la necesitan.

### **Perfil del alumnado**

El nivel madurativo de los alumnos en general es normal, salvo varios casos puntuales. Suelen ser grupos cohesionados ya que están juntos desde la Educación Infantil. Tienen gran motivación hacia la práctica de actividad física. Tras el sondeo que hemos realizado, se observa que tan solo la mitad del alumnado toma un desayuno saludable, si bien la inmensa mayoría manifiesta tomar al menos una pieza de fruta diaria. Tras los años que llevamos en este Plan se ha observado una clara mejoría en la ingesta de fruta en la escuela, aunque aún no se ha generalizado este hábito al ambiente familiar, salvo excepciones.

Nuestro centro viene participando en los diferentes programas de salud sostenidos con fondos públicos, como los anteriores “Aprende a sonreír”, “Dino”, “Plan de frutas”, etc. durante varios años. Siguiendo en la misma línea de trabajo para el cuidado de la salud, hemos querido seguir participando este año de los programas que nos ofrece la Consejería de Educación, y en este sentido, nos hemos acogido al Programa de Hábitos Saludables “Creciendo en Salud”.

El Plan Creciendo en Salud está dirigido a todo el alumnado del centro y todo el profesorado está inscrito en él.

## **2. 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:**

- Adquirir técnicas de autoconocimiento y autoconcepto.
- Reflexionar sobre los derechos y deberes de la Infancia.
- 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.
- 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.
- Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.
- Facilitar las relaciones interpersonales y la solución de los conflictos, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.

### **Estilos de vida saludable:**

- Valorar la importancia del desayuno saludable para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Conocer la diferencia entre nutriente y alimento y clasificar alimentos por su origen.
- Conocer la rueda de los alimentos según los diferentes nutrientes que contienen.
- Conocer la pirámide alimentaria.
- Conocer los alimentos según el color, el lugar de procedencia y la estación del año en que son propios.
- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud bienestar. Dieta mediterránea.
- Valorar la importancia del desayuno para el inicio de la jornada y del rendimiento académico a lo largo del día.
- Promover la práctica de ejercicio físico en el cole y en el tiempo libre.
- 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.

### **3. 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.

Los contenidos concretos a trabajar serán los siguientes:

- Autoconcepto y autodescripción.
- Tipos de emociones y su significado.
- Auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.
- Técnicas para responder de forma apropiada a las emociones: el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración, la relajación, el yoga y jugar con canciones.
- Fomento de las relaciones interpersonales a través de actitudes y conductas prosociales.
- Aceptación de las normas básicas de convivencia establecidas de forma consensuada que garanticen un clima agradable para todos.
- Técnicas de resolución de conflictos.
- Derechos y deberes de la Infancia.

#### **Estilos de Vida Saludable:**

- ✓ Actividad Física
- ✓ Alimentación equilibrada

Los contenidos concretos a trabajar serán los siguientes:

- Desayuno saludable.
- Distinción entre los conceptos "nutriente" y "alimento".
- Clasificación de alimentos.
- La dieta mediterránea. Nuestra Cultura Alimenticia Tradicional.
- Alimentos por colores. Frutas y hortalizas propias de cada estación del año.
- Alimentación y Publicidad engañosa.
- Relación entre la alimentación y la salud y/o enfermedad.
- La pirámide alimentaria y la rueda de la alimentación.
- Dieta equilibrada. Menú saludable. Decálogo de la dieta saludable.
- Relación entre ejercicio físico y la mejora de enfermedades.
- Importancia del descanso suficiente.
- El sedentarismo. Rutas por Andalucía.
- Fomento del desplazamiento a pie.
- Clubs e instalaciones deportivas de la localidad y como acceder a ellas.

#### **Uso positivo de las TIC**

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

#### **4. 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, con el uso de la Agenda Escolar y el trabajo colaborativo. Se desarrolla de manera integrada junto a los Planes y Proyectos de Escuelas Deportivas, Plan de Igualdad, Plan de Acción Tutorial, Escuela Espacio de Paz, Plan de Convivencia.

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 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, emoticantos, 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 (similar a una Escuela de Padres y Madres) 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**

Actividades de la Agenda 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.
- Elaboración de lista de juguetes no sexistas, no sexistas.
- Publicidad engañosa en 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 del centro:

- Celebraciones conjuntas de colegio unificando varios Planes y Programas.
- Charla sobre violencia de género. Canción "Cuídame" con expresión corporal.
- Charla sobre nutrición saludable
- Asistencia a un Concierto Didáctico para celebrar el Día de la Música.
- Fiesta del deporte del Día Andalucía con gymcana, multideporte, juegos tradicionales y música flamenca.
- Concurso Masterchef (dentro de la Feria de la Ciencia)
- Carrera Solidaria en favor de Acción contra el Hambre (Infantil y Primaria)
- Marcha en el día de la tierra. Salvemos la Vega (Primaria)
- Consumo de frutas y hortalizas que entregan a través del Plan de Consumo y Frutas y Hortalizas (Infantil y Primaria)

La siguiente tabla ilustra la distribución de las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2017/18:

**PLAN CRECIENDO EN SALUD. ACTIVIDADES CURSO 17/18**

MESES	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	ACTIVIDAD FÍSICA	LAS EMOCIONES	CALENDARIO SALUDABLE
SEPTIEMBRE	PROGRAMAMOS Unidades: “Hábitos de Vida saludable”	PROGRAMAMOS Unidades: “Actividad Física saludable”	PROGRAMAMOS Unidades: “Cultivando emociones”	PROGRAMAMOS Calendario de celebraciones Viernes 29. Día Mundial Corazón
OCTUBRE	¿Nutriente o alimento?	Cuido mi cuerpo con ejercicio Puzzle saludable	¿Quién soy yo? Carné de identidad	Jueves 16. Día Mundial de la Alimentación
NOVIEMBRE	La rueda de alimentos	Jugar con canciones ¡La bici y la patineta te esperan!	¿Derecho o deber? Emotivante: Me pongo en tu lugar La rueda de la verdad	Lunes 20. Día Internacional de los Derechos del Niño Miércoles 22 y viernes 24 Día de la Música y el Flamenco
DICIEMBRE	La pirámide alimentaria	Relación Deporte y Alimentación	Estofado de cualidades	Viernes 22. Navidad
ENERO	Alimentos por colores	El yoga en la escuela La respiración	El jardín de la convivencia Ratón, león y persona	Martes 30. Día de la Paz y la no violencia
FEBRERO	Alimentos por estaciones y lugares	Juegos Populares Rutas de senderismo por Andalucía	El teatro de las emociones EmocionArte	Miércoles 28. Día de Andalucía
MARZO	El Menú saludable	¿Duermo lo suficiente? Juegos con agua	En busca de la meta perdida	Miércoles 21. Día Internacional del Sueño Jueves 22. Día Mundial del Agua
ABRIL	Decálogo de la Dieta saludable	Olimpiadas escolares Carrera Saludable	El libro de la salud La canción del optimista	Jueves 5. Día Mundial de la Actividad Física y el Deporte Sábado 7. Día Mundial de la Salud Lunes 23. Día del Libro saludable
MAYO	Alimentación y publicidad engañosa	Mi deporte favorito Círculo de actividades	Resolvemos nuestros conflictos	Lunes 28. Día Mundial de la Nutrición
JUNIO	Evalúamos qué hemos aprendido	¡Muévete! ¿Bailas?	¿Qué he aprendido de mis emociones?	Viernes 1. Día Mundial de la Infancia

Además...

- Espacio común: difusión en el aula, escaleras, tablones y comedor (Pirámide alimentaria, frutómetro, fruticonsejos y frases saludables, menú semanal saludable de merienda en el cole...)
- Charla a las familias (pendiente de programar con los responsables de salud de la zona)
- Registro de cada actividad (cuadernos de salud del alumnado, fotografías para nuestra página web...)
- Equipos de reparto de la fruta (alumnado de 3º ciclo) y de mediadores de conflictos

## **6. 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 hortaliza que se entrega dentro del Plan de Consumo de Frutas y Hortalizas en la escuela.
- Aulas
- Materiales fungibles
- Agenda Familia Escuela junto con el guión didáctico y los materiales para trabajar en el aula y en la casa.
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, Vídeos, CD, DVD, etc.
- Recursos Web: Colabora, Facebook, Blogger
- Consejería de Educación. Portal hábitos de vida saludable. Junta de Andalucía.
- Alimentación saludable. Guía para el profesorado. Programa Perseo.
- Cultivando Emociones. Consellera d'Educació, Cultura i Esport 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:

- **CLAUSTRO:** la coordinadora 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 contenido 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**

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 ambas líneas de actuación (Educación Socioemocional y Estilos de Vida Saludable).
- Crear una Comisión de Salud, formada por dos profesores junto a la coordinadora para el seguimiento de los diferentes aspectos del Plan (alimentación saludable, actividad física y emocional) para concretar las actuaciones concretas. Quedan recogidas en un documento que servirá de punto de partida para la concreción del Plan de Actuación del Programa Creciendo en Salud.
- 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 la coordinadora del programa informa de las actuaciones que presentan desde la Consejería a través de correo electrónico.
- Observación directa.
- *Exposiciones* de los alumnos/as.
- Actas de ETCP, ciclos, comisiones, etc.
- Cuadernos saludables de cada alumno
- 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. La coordinadora realizará la evaluación Final del Programa a través de la memoria que registrará en Séneca.