

CRECIENDO EN SALUD



PLAN DE ACTUACIÓN PARA EL CURSO 2019/2020

CEIP VICENTE ALEIXANDRE (MARBELLA) CÓDIGO: 29009511

COORDINADOR: JUAN FRANCISCO VILLAMOR MELERO

1. Equipo de Promoción de la Salud en el centro

El equipo para la promoción de la salud en el CEIP Vicente Aleixandre, estará formado por toda la comunidad educativa, ya que todos y todas tenemos que involucrarnos e n la mejora y promoción de la salud entre nuestro alumnado. Será el coordinador, Juan Francisco Villamor Melero, el encargado de su puesta en marcha, dinamización y evaluación continua, con la ayuda del profesorado que adapte para sus tutorías, las actividades y dinámicas propuestas.

Se llevará a cabo un claustro informativo trimestral para dar a conocer al profesorado los avances realizados y las posibles mejoras en materia de educación para la salud.

- a) **Investigación y análisis de la situación inicial:** propuestas de mejora recogidas en la evaluación del Plan de Actuación del curso anterior (si lo hubiese), necesidades del alumnado, demandas sociales de la comunidad educativa y activos o aspectos favorecedores de la salud.

El CEIP Vicente Aleiandre, está situado en Marbella, en la barriada de Santa Marta. Colegio bastante céntrico y justo al lado del IES Sierra Blanca. El centro cuenta con 3 líneas por nivel y un claustro de 40 docentes. El alumnado que acude al centro proviene de familias de nivel socio-educativo medio. El número de alumnos y alumnas por clase es elevado, y contamos con bastante alumnado extranjero debido a su localización.

Aunque el centro lleva ya bastantes años sin participar en programas destinados a la promoción de hábitos saludables, bien es cierto que la comunidad educativa está concienciada, con la importancia de promover hábitos de salud, gracias a la participación del centro en diferentes actividades lúdicas y deportivas, encaminadas a la mejora de la salud de nuestro alumnado, por lo que se confía en la buena aceptación del plan por parte de toda la comunidad educativa.

Para ello, el centro está dotado con dos pistas deportivas para practicar diferentes deportes, un patio de juegos en la entrada al centro, y un patio de juegos infantiles adaptado para el ciclo de infantil y equipado con toboganes y muelles. Disponemos además de una sala multisensorial de reciente creación, dotada con numeroso material para el desarrollo de la salud, tanto física como emocional.

Además, por la localización del centro, contamos con numerosos parques cercanos, entre los que destacan el parque de la Represa, y un poco más alejado, se encuentra el paseo marítimo y una zona de monte en la que disfrutar de numerosas actividades al aire libre.

Actualmente observamos cómo gran parte de nuestro alumnado, tienen unos hábitos poco saludables: alimentación basada en bollería industrial y comida rápida, bajo consumo de frutas y verduras, estilo de vida sedentario, mal uso de las nuevas

tecnologías, poca información sobre el acceso del alumnado a sustancias peligrosas y adictivas... Por todo ello, decidimos actuar mediante este proyecto para formar al alumnado y sus familias en hábitos de vida saludables.

2. Objetivos generales de Promoción de la Salud que se pretenden alcanzar en el curso escolar 2019/2020.

El principal objetivo que persigue el programa Creciendo en Salud es capacitar al alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud y bienestar personal, tanto físico, como emocional. A partir de ahí, se pretende la consecución de determinados objetivos relacionados con las dos líneas de actuación del programa Creciendo en salud tales como:

- Favorecer la autonomía del alumnado en la elección de forma responsable de su desayuno y, en la medida de lo posible, en la confección de menús de cena y comida.
- Favorecer la consolidación de rutinas sanas a la hora de comer.
- Analizar las consecuencias de los problemas relacionados con una alimentación inadecuado y/o insuficiente.
- Concienciar de la importancia que tiene para nuestra salud la práctica de actividad física.
- Concienciar sobre la importancia del conocimiento y gestión de nuestras propias emociones.
- Dar a nuestro alumnado al posibilidad de expresar sus sentimiento y emociones de manera adecuada.

3. Líneas de Intervención que se desarrollarán. Bloques temáticos y objetivos específicos de cada Línea de Intervención para el curso escolar teniendo en cuenta la trayectoria y los objetivos alcanzados en el curso anterior.

En relación a Estilos de vida saludable

- Conocer los beneficios de realizar actividad física de manera habitual y de una alimentación sana y equilibrada.
- Dar a conocer la dieta mediterránea y productos saludables de la zona.
- Promover el gusto por realizar ejercicio físico y actividades de movimiento.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos perjudiciales para la salud.
- Participar en las tareas de preparación de recetas.

En relación a la Educación Emocional

- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y los de los demás.
- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regular, 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
- Emplear diferentes técnicas de expresión corporal para representar estados de ánimo.

4. Estrategias de integración curricular

El programa creciendo en salud, por la importancia que tiene para el desarrollo físico y emocional del alumnado, debe estar integrado en las diferentes áreas, metodologías y planes del centro de la siguiente forma;

- Integración en las diferentes Áreas:

Educación Infantil:

- Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal: Promoviendo hábitos saludables en la elección y consumo del desayuno, así como en su higiene personal.
- Área de conocimiento del entorno: Valorando los espacios de uso deportivo disponibles en el centro y en su entorno.
- Área de lenguajes: comunicación y representación:

Educación Primaria:

- Área de Lengua: A la hora de seleccionar lecturas, poemas, adivinanzas... tendremos en cuenta que estén relacionadas con estilos de vida saludable.
- Área de Matemáticas: Promover enunciados de problemas que hablen de frutas y verduras.
- Área de ciencias Naturales: En el temario de los diferentes ciclos, hay contenido relacionado con Hábitos de vida saludable.
- Área de Plástica: Cada vez que traen sus frutas, ellos mismos las dibujan, recortan y pegan en el "frutómetro".

- Área de Educación Física: Todos los niños y niñas de primaria tienen dos sesiones de educación física a lo largo de la semana en las que se incidirá, además de en la realización de actividades deportivas que fomenten la salud, acciones de higiene personal que mejoren sus relaciones sociales y su crecimiento emocional. Nuestro colegio, cuenta además con actividades extraescolares deportivas, para aquellos niños y niñas que lo soliciten.
- Área de valores: En esta área, el alumnado tomará conciencia de sus emociones y de las de los demás.

- Integración con otros Planes y Proyectos:

- Plan de Igualdad: Haciendo que los espacios deportivos sean igualitarios y compartidos por todo el alumnado con independencia de su sexo.
- Biblioteca: Tenemos un amplio surtido de libros para todos los niveles educativos que promueven un desarrollo emocional equilibrado.

5. Propuesta de formación.

Como formación del **profesorado**, durante el presente curso escolar, nos centraremos en dos líneas de actuación:

- En primer lugar, en la formación sobre Yoga, con un grupo de trabajo al que pertenece un gran número de maestros y maestras del centro.
- En la formación sobre educación emocional, con la propuesta de una formación en centros para el profesorado del mismo.

Como formación del **alumnado**, contaremos con charlas de la doctora del EOE, que instruirá al alumnado sobre la importancia de una higiene bucodental.

6. Cronograma de actividades y actuaciones que se llevarán a cabo durante el curso escolar 2019/2020 dirigidas al alumnado, al profesorado, y a las familias para promover entornos sostenibles y saludables: qué, quiénes, cuándo y con quién se desarrollarán las acciones de promoción y educación para la salud en el centro.

TEMPORALIZACIÓN	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES
Todo el curso	Desayuno equilibrado	Todo el centro
	Relajación tras el recreo	Infantil y Primer ciclo
	Sesiones de Yoga	Infantil
	¿Cómo me siento?	Todo el centro
	Frutómetro	Todo el centro
Primer Trimestre		
Noviembre	El monstruo de colores	Todo el centro
	Día del Tostón	Todo el centro
Diciembre	Carrera de Orientación	Segundo y Tercer ciclo

Segundo Trimestre		
Enero	Carrera Save The Children	Todo el centro
Febrero	Desayuno andaluz	Todo el centro
Marzo	Peque Maratón	Primer ciclo
	Juegos de Atletismo	Segundo y Tercer ciclo
Tercer Trimestre		
Abril	Día de la fruta	Todo el centro
	Charla de la doctora	Todo el centro
Mayo	CAI	Primaria
Junio	Voley Playa	Tercer ciclo
	Fútbol playa	Segundo y Tercer ciclo

7. Recursos educativos

Los recursos que utilizaremos para llevar a cabo el plan serán los siguientes:

- Personales: Equipo docente, alumnos, madres y padres, profesionales de la salud y el deporte.
- Espaciales: Aula, patio, entornos cercanos fuera del centro, polideportivo municipal y playa.
- Curriculares: Material curricular, documentos, normativa
- Material fungible: Papel, carutulinas, pegamentos, bolsas
- Audividual: videos, internet
- Frutas
- Material Deportivo

8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.

En el colegio contamos con distintas técnica e instrumentos para la comunicación y la difusión. Por un lado encontramos las notas informativas, los alumnos de primaria también poseen agendas escolares. Además, en relación directa con el Programa educativo Creciendo en salud, utilizaremos los siguientes instrumentos-

- Colabora.
- Circulares informativas
- Página web del centro. <http://colegiovicentealeixandremarbella.com/>
- Grupo de delegadas y delegados de familias.

9. Seguimiento y evaluación

El seguimiento del plan de actuación se realizará cuando el equipo directivo establezca las reuniones de los diferentes proyectos. Además, a través de los grupos de whatsapp que tenemos en el colegio, informamos, ampliamos, incorporamos o modificamos aquello que sea necesario.

La evaluación que se llevará a cabo será:

- **Evaluación Inicial**: para conocer las necesidades y líneas de trabajo.
- **Evaluación Continua**: revisión del plan e integración o modificación de nuevas propuestas.
- **Evaluación Final**: valoración del plan a final del curso.

Al finalizar el programa del presente curso, se realizará un memoria final en la que se incluirán las propuestas de mejora para el próximo curso.