

PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD CDP ARCOIRIS (Curso 2018/19)

Coordinadora: María Encarnación Rodríguez Pérez.

Contexto del centro:

El centro está ubicado en la zona noroeste de Motril, con dirección Callejón Huerta de las Angustias, S/N, CP 18600 Motril. En el centro, se trabaja “la convivencia”, a través de los distintos Planes y Programas: “Plan de convivencia e igualdad”, “ Proyecto Escuela Espacio de Paz”; información y formación a las familias sobre la importancia de adquirir hábitos de vida saludable, dieta sana, higiene, sueño y que la alimentación de dichas familias, sea una alimentación sana y equilibrada.

El perfil físico y psicológico de nuestro alumnado, está muy influenciado y por el contexto Socioeconómico ya que en su mayoría, proceden de un entorno muy desfavorecido y en muchos casos marginal que realizan escasa actividad física o ninguna y con unos hábitos de alimentación poco adecuados para su edad (nada de verduras, frutas, pescado, dieta mediterránea) y comen mal (comida basura, precocinada, bocadillos). Además presentan problemas en las relaciones entre iguales y les cuesta exteriorizar sus sentimientos.

Nuestro centro participa en el programa de consumo de frutas, desde hace años y desde que lo hacemos, percibimos una gran mejora en los desayunos del alumnado.

Líneas de actuación

-Educación socio-emocional:

Esta línea nos va a permitir trabajar las emociones de nuestro alumnado y poder reflexionar de manera continua y permanente para poder alcanzar competencias emocionales que les permitan autocontrolarse, ser más seguros, aumentar su autonomía personal, tomar decisiones futuras correctas. Todo esto es muy importante en esta zona de nuestro entorno escolar, debido al alto riesgo de exclusión social y marginalidad, a las que se pueden ver arrastrados en un futuro, por la toma de malas decisiones.

-Estilos de vida saludable:

Creemos fundamental esta línea de actuación en nuestro centro porque observando el estilo de vida de nuestro alumnado, observamos que cada vez son más sedentarios, el sedentarismo, era más acentuado en las niñas. pero que cada vez es más frecuente en niños. La alimentación de estos niños dicta mucho de la dieta mediterránea y es muy alto el consumo de bollería industrial y muy bajo el consumo de fruta, observamos que existe un grupo del alumnado que tiene problemas de obesidad, es fundamental cambiar cuanto antes estos malos hábitos.

-Autocuidado y accidentabilidad:

Dado el aumento del sedentarismo en gran parte de nuestro alumnado, sobrealimentado, por ingesta de comida basura, no comen frutas y verduras, etc creemos indispensable inculcar en ellos la importancia de andar y hacer ejercicio físico a diario para evitar enfermedades crónicas, colesterol, obesidad, y de paso, al sentirse mejor con su imagen, serán personas más seguras en el futuro: “Mente sana, en cuerpo sano”. Se les informará del alto riesgo de accidentes caseros. También trabajaremos la educación vial.

Objetivos

1. Trabajar de manera que nuestros alumnos desarrollen una actitud positiva, a la hora de expresar sentimientos y emociones.
2. Crear espacios de trabajo, donde se faciliten las tomas de decisiones.
3. Crear habilidades que potencien la autonomía personal.
4. Contribuir al desarrollo de competencias para la elección de conductas positivas.
5. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y una alimentación rica, saludable y

variada.

6. Fomentar la realización de actividad física en nuestros alumnos y alumnas como actividad en su tiempo libre.

7. Concienciar al alumnado sobre los riesgos en el hogar y en la calle.

Contenidos

Los contenidos que trabajaremos en cada una de las líneas de actuación seleccionadas son:

Educación Socio-emocional:

-Conciencia emocional.

-Regulación emocional.

-Autonomía emocional.

-Competencia emocional.

Estilos de Vida Saludable:

-Actividad Física.

- Higiene.

- Sueño.

-Alimentación equilibrada.

Autocuidado y accidentabilidad:

-Actividad Física.

-Educación vial.

-Información y concienciación de los riesgos en el hogar y en la calle.

-Recompensas de cuidarse personalmente, a corto y largo plazo.

Metodología

La realización de este plan, está totalmente integrado en nuestro “Plan de centro” y se trabajará de manera “transversal”, en todas las áreas y ciclos. Como indica el dossier informativo, se tendrán en cuenta una serie de principios generales:

- La promoción y educación para la salud en el centro, se debe concebir como una actividad sistemática y continuada en el tiempo que requiere de planificación, programación, implementación, seguimiento y evaluación.
- Destacar los aspectos positivos, enfatizando las ventajas de los comportamientos saludables, sin negativizar las conductas poco saludables.
- Propiciar la innovación en el desarrollo de estrategias y métodos que faciliten la práctica docente desde una perspectiva novedosa y fundada en evidencias que posibiliten el trabajo colaborativo de los docentes, favoreciendo el intercambio de experiencias.
- Las actuaciones docentes que se desarrollen deben estar integradas en el currículo y en la dinámica general del trabajo en el aula desde una perspectiva transversal o interdisciplinar,

estableciendo estrategias de coordinación entre las diferentes áreas curriculares de desarrollo, así como, de otros Programas Educativos y Planes que se desarrollen en el centro.

Estrategias de intervención curricular

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

- Contactar con el centro de salud, para que acudan al centro a supervisor la educación bucodental, vacunación y dar charlas sobre enfermedades crónicas.
- El Frutómetro: Establecimiento de un día concreto en la Etapa de E. Infantil y Primaria para el consumo de fruta, también se darán unas pautas para la orientación de un desayuno equilibrado para los demás días, creando un calendario de desayunos sanos.
- Trabajamos las emociones a través de cuentos, representaciones, dramatizaciones, dinámicas de grupo.
- 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 con los ámbitos que se trabajan en el Plan de Actuación (El autobús de la fruta).

Actividades a realizar

Las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2018/19, son las siguientes:

Educación Socio-emocional:

- Realizar las normas del aula, en todas las aulas del colegio. (Previamente consensuadas por ciclo y etapa).
- Trabajo específico sobre Emociones. A través de lecturas, charlas, coloquios, cuentos, representaciones teatrales (dinámicas de grupos, lecturas, expresión escrita, educación artística). Para esta labor contamos con un grupo del profesorado de apoyo a la diversidad y el orientador del centro.
- En Infantil se realizará un emociómetro para que los alumnos sean capaces de describir sus estados de ánimo.
- Se creará un equipo de mediación, en el que se tendrán que cambiar los roles.
- Sesiones de relajación en las clases de Educación Física y Artística.
- Actividades sobre Habilidades Sociales.
- Actividades para el día de la no violencia de género, en la que participaremos toda la comunidad educativa (Maestros, padres, abuelos, alumnos, etc, plasmando las manos en distintos tonos de violetas, sobre un muro del colegio, previamente pintado de blanco.
- Actividades para el día de la Paz. Se realizarán las actividades propuestas por todo el claustro, la grabación y posterior visionado de un video.

Estilos de vida saludable:

- Día de la fruta en Educación Infantil y Primaria.
- Desayuno andaluz para la Celebración del Día de Andalucía.
- Consumo de frutas del programa “Creciendo en salud”.
- En las áreas de artística creación de poster para decorar las zonas communes, con objeto de fomentar la dieta equilibrada y el consumo de frutas.

Autocuidado y accidentabilidad:

- Realización de juegos populares y tradicionales en los recreos, para que el mayor número posible de alumnos realicen actividades físicas.
- Actividades de concienciación desde el área de educación física, de lo importante que es llevar

una vida sana y practicar regularmente actividades físicas, para lograr un equilibrio completo y una salud adecuada.

- Fomento por parte del centro de actividades físicas dirigidas, por las tardes.
- Información y actividades de educación vial.
- Actividades de información sobre prevención de riesgos en el hogar.

Recursos educativos

Los recursos con los que contamos en el centro para la realización de este plan son los siguientes:

Recursos Humanos:

Profesorado del centro.

Alumnado.

Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras.

Recursos materiales:

Aulas.

Materiales fungibles.

Pizarras digitales.

Patios y zonas deportivas.

Aulas de informática.

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, ETCP y ciclos.

-Exposición de murals y trabajos.

Todos los trabajos realizados en este programa, se expondrán por todo el centro: por los pasillos del colegio, aulas y entrada a las aulas de forma visible, educativa y decorativa para que sea conocida y practicada por toda nuestra comunidad educativa.

-Circulares.

-Frutómetro.

Seguimiento y evaluación

La evaluación del programa se realizará de forma continuada a lo largo del curso escolar.

Instrumentos:

Observación directa.

Actas de reuniones.

Trabajos de los alumnos.

Memoria final realizada por la coordinador.

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, grado de satisfacción del alumnado, profesorado, se realizarán propuestas de mejora y se valorarán las actuaciones realizadas, teniendo en cuenta las dificultades que han ido surgiendo en la implantación del Plan. Todo se reflejará por parte del coordinador en SÉNECA.