



C.E.I.P. ISBILYA · SEVILLA

CRECIENDO EN SALUD

Curso 2019-2020

1.- Introducción

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.

Creciendo en Salud, desde este marco conceptual, permite realizar un trabajo en el ámbito de la Promoción y la Educación para la Salud en la Escuela capaz de ampliar el conocimiento de toda la comunidad educativa (alumnado, profesorado y grupos relevantes del entorno inmediato) en relación con la salud, y desarrollar los valores y las habilidades personales necesarias para sentar las bases del cuidado y mantenimiento de la salud desde los tres años de edad y a lo largo de la vida de cada persona.

2.- Equipo de Promoción de la Salud

Formarán parte del Equipo de Promoción de la Salud para el presente curso escolar 2019-2020 los siguientes profesionales.

- Jefa de estudios.
- Un maestro por cada uno de los ciclos.
- La coordinadora del programa.
- Un miembro del EOA.
- Coordinador del Plan de Coeducación.
- Coordinadora de Biblioteca.
- Persona-enlace con el centro de salud.
- Ayuntamiento

- Asociaciones en materia de Salud.

El equipo de Promoción de la Salud se reunirá el primer jueves de cada mes con el fin de programar, desarrollar y evaluar el presente programa.

3.- Investigación y análisis de la situación actual

Las necesidades observadas en nuestro alumnado son muy similares a las del curso pasado, primer año del proyecto en el centro, coincidiendo con las analizadas desde el centro de Salud de referencia. Algunas de ellas son las siguientes:

- Sobrepeso infantil
- Deficiente control de emociones.
- Miedo a la frustración.
- Incremento en el consumo de azúcares y bollería industrial.
- Disminución tiempo ocio al aire libre.
- Etc.

Si bien, sobre todo en la etapa de educación infantil el impacto del programa en cuanto a la disminución del consumo de bollería, y de bebidas azucaradas ha sido muy exitoso, es fundamental seguir insistiendo en la conciencia del consumo responsable de azúcares.

En el presente curso, tenemos como objetivo realizar una evaluación más exhaustiva a través del cuestionario Kidmed con nuestros alumnos/as, con el fin de tener unos datos más fiables y pormenorizados.

4.- Objetivos generales de Promoción de la Salud

Como objetivos generales del Plan, nos basaremos en los recogidos en el Dossier 2019-2020 que nos servirán como punto de partida para desarrollar los objetivos específicos de nuestro centro en función de nuestras necesidades.

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los

riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas

saludables.

- Promover aptitudes 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.

- 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.

- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.

- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud.

5.-Líneas de intervención, bloques temáticos, objetivos y contenidos específicos.

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

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.

Los niños y niñas con inteligencia emocional son más felices y confiados, tienen más éxito. Se convierten en adultos responsables, atentos y productivos. Sentirse bien consigo y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas.

Bloques temáticos

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.

Objetivos

1. Enseñar al alumnado a reconocer e identificar las emociones básicas en sí mismo y en otras personas.
2. Expresar sentimientos y emociones de manera adecuada a través de la expresión verbal y no verbal.
3. Adquirir las habilidades sociales básicas que favorezcan la convivencia y las relaciones interpersonales
4. Desarrollar la capacidad de expresar, reconocer y comprender los sentimientos propios y ajenos.
5. Desarrollar la competencia social del alumnado, mediante la práctica de los tipos de pensamiento más implicados en las relaciones personales, así como algunas de las habilidades sociales básicas.
6. Formar al alumnado en la resolución de conflictos entre iguales con el fin de que actúen en el centro y ayuden a la buena convivencia
7. Solucionar conflictos de manera autónoma en la hora del recreo.
- 8.- Fomentar la unión del grupo.
- 9.- Exteriorizar y vivir las emociones.

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.

Bloques temáticos

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.

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. Se piensa que la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto sobre la salud en la edad adulta. En primer lugar, la actividad física tiene efectos demostrados sobre la salud infantil, y el estado de salud durante la infancia repercutiría en el estado de salud en la edad adulta. En segundo lugar, se piensa que la persona que es activa durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad durante la edad adulta (efecto de tracking o persistencia) de modo que la persistencia de los hábitos de actividad física tendrá un efecto directo sobre la salud del adulto.

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.

Datos actuales sobre los hábitos alimentarios de la población escolar y adolescente en nuestro entorno ponen de manifiesto cambios muy importantes con relación a los objetivos nutricionales. En este colectivo se han detectado más que en ningún otro grupo de población modificaciones que han inducido el progresivo alejamiento de la Dieta Mediterránea y la transformación del modelo alimentario predominante hacia un perfil en el que los alimentos procesados van ganando terreno a la cocina tradicional. Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas combinado con la práctica diaria de 60 minutos de ejercicio físico ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

Objetivos

1. 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.

2. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

3.- Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.

4.- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.

6.- Estrategias de intervención curricular por áreas curriculares.

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.

Así mismo estará en permanente coordinación con el resto de programas y planes que se desarrollan en el centro, tales como el Programa de Coeducación y el Plan de Biblioteca.

En programas específicos de desarrollo, en la celebración de distintas efemérides, todo ello en coordinación y asesoramiento con los especialistas de educación física, con el coordinador del programa de Coeducación, con el médico del EOE así mismo también con la coordinadora del Plan de Biblioteca del centro.

La implicación de las familias en este nuevo proyecto es primordial, implicarlos a través de la Acción Tutorial en aspectos tales como la buena gestión del tiempo de ocio con el fin de favorecer hábitos y actitudes saludables: descanso, tiempo de uso de NNTT, relaciones sociales, alimentación, deporte...

El programa se trabajará transversalmente en áreas tales como:

- Educación infantil: Ámbito Identidad y Autonomía personal y Conocimiento del Entorno.
- Educación primaria: Conocimiento del medio y Educación Física
- Sesiones de tutoría en primaria.

Así mismo se trabajará en Efemérides tales como:

- Día de la No Violencia (25 nov).
- Día de la Constitución Española (6 dic.)
- Día Paz (30 enero)
- Semana Cultural : “Las Olimpiadas en el Isbilya”(marzo)
- Día Andalucía (28 febrero)
- Día Internacional de la mujer (8 marzo).

7.- Propuesta de formación

- Formación Carácter obligatorio: Jornadas presenciales.

-Formación carácter voluntario: *Curso Primeros Auxilios.

* Educación Emocional (cursos ofertados por el CEP)

*Educación y neurociencia (cursos ofertados por el CEP)

* Enlaces webs, posdcast y material en RRSS.

8.- Cronograma de actividades y actuaciones.

| ACTIVIDAD | QUIÉN INTERVIENE | TEMPORALIZACIÓN | DIRIGIDO A |
|--|--|-----------------|------------|
| Fiesta del Otoño | Alumnado Educación infantil, profesorado y familias | Noviembre | Alumnado |
| Programa de Educación Emocional PIIE | Educación Infantil 3 años | Anual | Alumnado |

| | | | |
|--|---|---------------|----------|
| Desayuno Semanal Saludable | Familias y alumnado infantil | Anual | Alumnado |
| Información familias adscripción programa “Creciendo en salud” | Familias y Profesorado | 1º Trimestre | Familias |
| Video-forum de películas relacionadas con la temática | Profesorado y alumnado | Anual | Alumnado |
| Celebración del día Mundial de la Salud | Profesorado y alumnado. | 7 abril | Alumnado |
| Desayuno típico Andaluz | AMPA, profesorado y alumnado | febrero | Alumnado |
| Campaña recogida de alimentos. Día Paz | Alumnado, familias, AMPA, profesorado. | Enero | Alumnado |
| Taller etiquetado de alimentos | Alumnado, maestros y personal sanitario. | Por concretar | Alumnado |

9.- RECURSOS EDUCATIVOS

Entre los materiales utilizados para el desarrollo del programa, se prevén los siguientes:

- Recursos materiales:

* Material Fungible.

* Material audiovisual y recursos web.

- * Recursos web Comunidad “Colabor@”. Creciendo en Salud.
- * Portal de hábitos de vida saludable.
- * Dossier informativo HHVS
- * Guías didácticas HHVS

-Recursos Humanos:

- * Profesorado del centro
- * AMPA
- * Alumnado
- *Familias
- * Profesionales del Centro de Salud

10.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la coordinación, comunicación y difusión del programa serán los siguientes:

-Claustro de Profesorado del centro ,Consejo Escolar, ETCP, reuniones de ciclo y de nivel, donde se debatirán, analizarán, decidirán y evaluará el plan de acción de todo el curso escolar.

- Página web del centro como medio de comunicación con las familias.

<https://ceipisbilya.es/>

- Exposición de los trabajos realizados por el alumnado.

- Reuniones y tutorías con las familias.

11.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

- Seguimiento del programa:

El seguimiento del programa lo llevaremos a cabo a lo largo de la aplicación de éste, para evaluar progresivamente y de forma paulatina cada una de las medidas, y

actividades que se han programado, su desarrollo y puesta en funcionamiento, con el fin de comprobar si las acciones están surtiendo efecto en el desarrollo de unos hábitos de vida más saludables entre nuestro alumnado.

- Evaluación:

Como ya se ha mencionado anteriormente, se realizará un seguimiento con carácter evaluativo para realizar las mejoras necesarias a lo largo del curso; lo que viene denominándose una evaluación procesual.

También se llevará a cabo una evaluación de cada una de las actividades programadas, implicando a todo el Equipo de Promoción de la Salud.

Así mismo, al término del mismo se llevará a cabo una evaluación final para evaluar la consecución de los objetivos y realizar una propuesta de mejora para el próximo curso.

Esta evaluación implicará a toda la Comunidad Educativa, para que todas sus opiniones sean escuchadas y tenidas en cuenta con el objetivo de mejorar el plan de acción para el próximo curso.

“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo” Lao Tzu