

PLAN DE ACTUACIÓN

PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD 2021/ 2022

C.P.R. NEGRATÍN (FREILA)

Coordinadora: Isabel María Fornieles Pérez

Línea de intervención Obligatoria

Educación socio-emocional.

Línea de intervención Optativa

Línea 1 Estilos de vida saludable.

ÍNDICE:

1. Contexto del centro
2. Objetivos generales
3. Objetivos específicos
4. Actividades a realizar
5. Recursos educativos
6. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión
7. Seguimiento y evaluación

1. CONTEXTO DEL CENTRO

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ENTORNO

El término municipal de Freila es un municipio situado a unos cien kilómetros de la capital de la provincia de Granada. La economía que sustenta a la localidad es fundamentalmente la agricultura y en menor

medida el sector servicios. A pesar de ser una localidad pequeña, cuenta con unas infraestructuras básicas adecuadas; centro de salud, centro Guadalinfo, biblioteca, instalaciones deportivas, escuela de adultos, escuela infantil municipal y servicios sociales.

ESTRUCTURA DEL CENTRO

El centro educativo es de titularidad pública rural, por lo que, consta de los centros de Freila y Baúl. En cuanto a las características constructivas del centro de Freila se trata de un centro con dos edificios uno para educación infantil y otro para educación primaria y primer ciclo de la E.S.O.

Cuenta también con una biblioteca, un aula de apoyo, aula de P.T. y comedor escolar, Las aulas están en buen estado y el material del que disponen también. Baúl consta de un solo edificio con patio donde se imparte E. Infantil y E. Primaria.

Entre los planes y proyectos que se desarrollan en el centro de forma obligatoria además de otros proyectos son:

- Plan de salud laboral y autoprotección.
- Plan bilingüe.
- Plan de Bibliotecas
- Plan Steam
- Plan de igualdad de género en educación.
- Plan escuela espacio de paz.
- Proyecto lingüístico de centro.
- Erasmus.

El centro cuenta con 19 maestros y maestras, incluyendo todas las especialidades. También cuenta con un administrativo, y dos monitoras de comedor. En el centro se encuentran escolarizados unos 100 alumnos con edades comprendidas entre los 3 y los 14 años.

PERFIL SOCIOECONÓMICO Y CULTURAL

Con respecto a las familias, la mayoría del municipio, poseen un nivel de estudios primario, así como un nivel socio-económico medio-bajo, sin embargo, todas ellas muestran mucho interés en la formación de sus hijos e hijas, asisten a la tutoría y colaboran con el profesorado en todo lo que se les necesita. Esto permite establecer estrategias adecuadas de coordinación con los agentes externos.

Perfil del alumnado

- El nivel madurativo de los alumnos en general es normal.
- Tienen gran motivación hacia la práctica de actividad física.
- Suelen ser grupos cohesionados ya que algunos cursos están unificados.

2. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que se promueven en Creciendo en Salud son:

1.- EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL.

1.1 CONCIENCIA EMOCIONAL

- Identificar y comprender diferentes tipos de emociones en sí mismo y en los demás.
- . Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada.

1.2 REGULACIÓN EMOCIONAL.

- . Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.
- . Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados.
- . Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas.

1.3 AUTONOMÍA EMOCIONAL.

- . Tener una imagen positiva de sí mismo.
- . Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de sus propios errores.

1.4 COMPETENCIA SOCIAL.

- . Incorporar en el alumnado, conductas básicas de “buena educación”.
- . Desarrollar una actitud de aceptación y aprecio por las diferencias de otras personas.
- . Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.
- . Realizar acciones a favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

- . Facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable.
- . Conocer la pirámide de los elementos y las pautas para seguir una dieta equilibrada.
- . Mejorar los hábitos alimenticios del alumnado fomentando el desayuno saludable.

. Implicar e invitar a toda la comunidad educativa en la importancia de una alimentación saludable.

- 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 y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
- Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido visual: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión utilizando adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos.
- Promover un conocimiento de la sexualidad como parte del desarrollo personal: las relaciones saludables, seguras y satisfactorias, la igualdad entre hombres y mujeres, la eliminación de comportamientos sexistas y la prevención de los riesgos derivados como embarazos no planificados y de infecciones transmisibles sexualmente.
- Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.
- Evitar el consumo y/o retrasar la edad de inicio de consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol, cannabis y de otras sustancias o conductas adictivas.
- 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 y la prevención de adicciones.
- Mejorar el entorno del centro en su dimensión física y social mediante

estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud de toda la comunidad educativa.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

En nuestro Plan de actuación se trabajarán los objetivos propuestos por la Consejería de Educación en el dossier “Creciendo en salud”.

Y en concreto, en este curso nos centraremos en las siguientes líneas de actuación:

- Educación socio-emocional
- Estilos de vida saludable y alimentación saludable
- Autocuidados y accidentalidad, así como, la higiene para prevenir la infección por covid-19.

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.
- Fomentar la realización de **actividad física** por nuestros alumnos y alumnas como actividad fundamental en su tiempo libre.
- Hacer partícipes a las **familias**, fomentando su colaboración en la **promoción de la salud**, buenos **hábitos alimenticios** y la **prevención de adicciones**.
- Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y **autonomía** depende conseguir una buena salud e **higiene corporal**.

- Conocer y aplicar **hábitos** de higiene frente a la infección por **covid-19**.
- Hacer cotidiana la **higiene** diaria de los **dientes** y de la **boca** en el alumnado.

4. ACTIVIDADES A REALIZAR

Las actividades que tendrán lugar a lo largo del curso escolar 2021/22, han sido consensuadas por todos los coordinadores de los planes, programas y proyectos del centro y son las siguientes:

Mes	Actividad
Septiembre	Normas de clase
Octubre	“Todos con La Palma”
Noviembre	“- es +, menos AZÚCAR es más SALUD”
Diciembre	Cuenta cuentos bolling “Bad Boy”
Enero	Nuestros dientes lo merecen. Cuento Only one you.
Febrero	Desayuno rural. Rocas de la bondad. Las niñas y la ciencia
Marzo	Día de la mujer rural. Día del árbol
Abril	Libros y tabla periódica de emociones. Carrera solidaria “Todos con Ucrania”. Olimpismo
Mayo	Familia Rural. Convivencia Baúl
Junio	Taller reciclaje deportes y juegos.

Actividades programadas para realizar a lo largo de todo el curso en cada una de las aulas o puntualmente según temporalización:

- Breves sesiones de **yoga, relajación o baile** antes de salir al recreo o al volver de este.
- **Frutómetro** semanal con registro martes y jueves en cada una de las aulas mediante el frutómetro de creciendo en salud.
- **Consumo de frutas** del Programa “Creciendo en Salud”
- Charla sobre **sustancias ilegales y exhibición de la policía** y sus

- perros (mes de octubre)
- Charlas informativas sobre la **enfermedad Alzheimer y emigración** (noviembre)
- **Plantación ecología** vertical en las aulas
- Talleres informativos sobre **primeros auxilios, autocuidados y prevención de accidentes**.
- Durante todo el curso iremos formando nuestra **tabla periódica de las emociones**, que montaremos en el pasillo del centro en el mes de abril.
- **Actividades TIC** diarias con el uso responsable de la pizarra digital y el uso adecuado de las Tablet.
- **Taller formativo elaborado por el EOE**

Breve desarrollo de las actividades:

TODOS CON LA PALMA: “Donativo = plátano + chapa”

Actividad solidaria realizada en el Centro. Una empresa de fruta nos proporcionó los plátanos y la actividad que realizamos fue dar a los alumnos un sobre de recaudación para posteriormente entregarlo al tutor obteniendo un plátano junto con una chapa elaborada con motivo del volcán de la isla de La Palma y el CPR Negratín.

“– es +. Menos AZÚCAR es más SALUD”

Partiendo de la globalización de áreas que este año está llevando a cabo el Centro en todos los cursos, se propone realizar esta actividad partiendo de los contenidos de Hábitos de vida saludable que se trabajaran en el mes de noviembre. Se debe de realizar un mural donde se expongan algunos de los productos que los alumnos suelen llevar al colegio el día de desayuno libre, para investigar cada producto asociado al azúcar que contiene, poniendo el azúcar del producto de forma visual e impactante para ellos en dicho mural.

Cuenta cuentos “Bad Boy”

Realización de un cuenta cuentos de forma online con la autora del libro Bad Boy. Libro específico para trabajar el bullying y hacer conscientes a los alumnos de dicha problemática. Reforzado con actividades y recursos aportados por la autora Pilar López.

Nuestros dientes lo merecen

Charla y taller sobre el cuidado de los dientes realizado por personal cualificado, (madre de una alumna del centro). Obsequio para todos los alumnos.

Rocas de la bondad

Taller de decoración de piedras con mensajes de bondad. Recopilación de piedras para realizar un mural en el centro, donde los alumnos/as puedan intercambiar sus piedras según su estado de ánimo.

Desayuno rural (Día de Andalucía)

Realización de un trabajo sobre los alimentos andaluces utilizados para realizar un buen y saludable desayuno rural. Investigando las propiedades y nutrientes que nos aportan. Preparación y degustación de un desayuno rural.

Mujer rural

Se realizará un concurso donde se pretende crear un logo para el día de la mujer trabajadora. El logo ganador será realizado en un fotocoll donde todos los alumnos se realizarán una foto individual que ese expondrá en un mural donde aparezcan todos los alumnos.

Día del árbol

Al comienzo de curso todos los alumnos han plantado sus semillas, este día se trasplantarán todas esas plantas en un lugar adecuado para que continúen su proceso de crecimiento.

Día del libro

Montaremos nuestra **tabla periódica de las emociones** en el pasillo del colegio, asociándola a la emoción que destaca cada uno de los libros que hemos trabajado para el día del libro.

Día del medio ambiente

Taller de construcción de materiales deportivos con ayuda de materiales de reciclaje.

5. 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.
- EOE.

Recursos materiales:

- Aulas
 - Materiales diversos
 - Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro.
 - Ordenadores portátiles para la ESO y uso de Tablet para los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.
 - Recursos Web: Colabora, Classroom, Youtube.
- Redes sociales: Facebook, twitter, Instagram (Cprnegratin).
Web oficial del centro. <https://cprnegratin.com/>

Hábitos de vida saludable:

-Consejería de Educación, Portal de Hábitos de Vida Saludable:
<https://portals.ced.juntaandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/creciendo-en-salud>

Bibliografía emocional:

- Biografía María del Pilar López Gómez (autora andaluza que utiliza personajes conocidos por los alumnos/as “Jacinto Garzón, María Pérez...”):
 - Noche de Reyes.

- Bad Boy
- Cara a Cara
 - Locas.
 - Saquitos dorados.
- Biografía Eloy Moreno: Cuentos para entender el mundo.
- Emocionario.
- El monstruo de colores de Anna Llena.
- Elmer, David Mckee.
- La vuelta al mundo en 80 cuentos.
- Tabla periódica de las emociones (Orientación Andujar)

6. 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.
- COORDINADORES DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS: reuniones trimestrales para realizar las actividades consensuadas para trabajar en el aula.
- ETCP y Ciclos: la Jefatura de Estudios, junto con los coordinadores correspondientes consensuan, planifican y temporalizan las diferentes actividades y sesiones de trabajo relacionadas con este proyecto de vida saludable.
- TIC: mediante la página web del colegio y redes sociales usadas por los miembros de nuestro colegio, se podrá difundir información relativa a las actividades que se están realizando en este programa.
- AMPA: difunde y colabora con las actividades.

7. 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:

- Observación directa.
- *Exposiciones* de los alumnos/as.
- Actas de ETCP, ciclos, comisiones, etc.
- Memoria final realizada por la coordinadora.