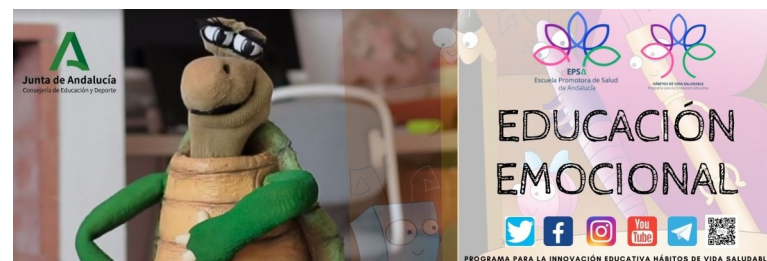




PLAN DE ACTUACIÓN CRECIENDO EN SALUD

**CEIP Virgen de Luna
Vva. De Córdoba
Curso escolar 2022-23
Coordinadora: Sara Guijo Ferrando**



ÍNDICE

1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO.....	3
2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN.....	5
3.- BLOQUES TEMÁTICOS.....	9
4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN.....	11
5.- COMISIÓN DE SEGUIMIENTO.....	27
6.- PLAN DE AUTOFORMACIÓN.....	30
7.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	34
8.- RECURSOS EDUCATIVOS.....	37
9.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO/CRONOGRAMA.....	39
10.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN	47
11.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	48
12.- PROPUESTAS DE MEJORA Y NOVEDADES PARA ESTE CURSO	51

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO.

Nuestro Centro, el C.E.I.P. Virgen de Luna se encuentra en la localidad cordobesa de Villanueva de Córdoba. Dicho municipio, pertenece a la comarca de Los Pedroches, en el norte de la provincia.

Con más de setenta años de historia docente, nuestro colegio, es uno de los centros más veteranos de la localidad de Villanueva de Córdoba. Su profesorado ha estado siempre y está comprometido con una calidad de la enseñanza pública que potencie el desarrollo competencial del alumnado y lo prepare para la vida diaria.

El C.E.I.P. "Virgen de Luna" cuenta con una línea de Educación Infantil y Primaria, una unidad de Educación Especial y otra de Audición y Lenguaje, ambas compartidas con otros centros educativos. Asimismo, es centro TIC e imparte enseñanza Bilingüe-Inglés desde los 3 años, proyecto aprobado por el Claustro el 30/10/2006 dando comienzo en el curso 2007/2008.

Nuestro colegio se sitúa en la periferia de la localidad, hacia la salida de Pozoblanco, atendiendo población de extracción social media. La mayoría de las familias tienen estudios primarios o secundarios, siendo minoría los que poseen titulación superior. Las familias del alumnado se caracterizan por tener un perfil muy diverso: al tipo tradicional se unen ahora familias con padres separados donde la figura de uno de ellos detenta la guarda custodia preferentemente. En muchos casos, ambos cónyuges trabajan. Su nivel cultural es también muy variado, de modo que distintas identidades y niveles de cultura conviven en una misma comunidad de aprendizaje.

En nuestro centro pretendemos implicar a las familias, al municipio y al movimiento asociativo en la dinámica escolar, desde actitudes constructivas y de participación contribuyendo a una adecuada relación entre profesores, padres y alumnos, así como entre la comunidad educativa y el entorno social. Por ello, nuestro colegio se constituyó como Comunidad de Aprendizaje hace ya algunos años.

Nuestro centro participa en los programas de hábitos de vida saludable desde su creación. Desde hace varios cursos, todos estos programas se han agrupado en uno solo con la denominación de "Creciendo en Salud".

Desde que empezamos tuvo una buena acogida por parte de la comunidad educativa y cada año vamos mejorando y avanzando.

Aunque queda mucho por conseguir, nos centraremos principalmente en lograr que nuestro alumnado:

- Valore el "desayuno" como la comida más importante del día. Imprescindible para el rendimiento escolar.
- Valore y opte por una dieta mediterránea y equilibrada.
- Reduzca los residuos a la hora del desayuno y aumenten las meriendas saludables y sostenibles.
- Reduzca el consumo de chucherías y otros alimentos que producen obesidad y problemas dentales (bollería industrial).
- Aumente su participación en actividades físicas, deportivas y socializadoras que mejoren su vida social y emocional.

Desde el centro se mantienen medidas de comunicación e información con las familias, sobre el cuidado y prevención, por ejemplo, en las épocas de aparición de alguna agresión a la salud (piojos, brotes de alguna enfermedad contagiosa...). Además, en estos últimos cursos en concreto y debido a las circunstancias especiales de salud que estamos viviendo como consecuencia de la pandemia por COVID-19, se siguen desarrollando algunas pautas de actuación dentro del protocolo sobre tal crisis sanitaria.

2. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN.

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.

Dirigido a Educación Infantil y a Educación Primaria, este programa educativo se configura como una herramienta para favorecer el desarrollo de las competencias clave del alumnado en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias adictivas, el intercambio de experiencias educativas, el trabajo en equipo, la creación de redes profesionales, el trabajo por proyectos u otras metodologías innovadoras que propicien, en definitiva, un cambio en conductas saludables y que incida en la práctica educativa diaria. Lo que supondrá:

- Desarrollar en el Proyecto Educativo de Centro prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud.
- Fomentar la participación de la Comunidad (comunidad educativa, servicios socioculturales y otros agentes comunitarios).
- Crear un entorno físico y psicosocial de apoyo a los contenidos curriculares.

El Proyecto Educativo de Centro es el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas y, por tanto, a todas aquellas relacionadas con la Salud que se quieran desarrollar. Permite que el centro pueda incorporar un enfoque global promotor de la salud, sea cual sea el grado de implicación con el que aborde, permitiendo actuar con garantía de eficacia, favoreciendo la

participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud y desarrollando actuaciones o proyectos en sus cuatro dimensiones:

- Dimensión curricular.
- Dimensión del entorno interno del Centro.
- Dimensión familiar.
- Dimensión de coordinación y colaboración con los recursos externos al Centro.

Creciendo en Salud pone a disposición de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía que imparten enseñanzas en educación infantil y educación primaria las siguientes Líneas de Intervención para la promoción y educación para la salud:

- Educación Emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidados y Accidentalidad.
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
- Prevención del Consumo de Sustancias Aditivas.

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

- **Educación Emocional.**

A través de esta Línea de Intervención se pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de dotarle de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social. Dada su relevancia, el desarrollo de esta Línea de Intervención será de carácter obligatorio y prioritario

- **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 (estudio HBSC). Los cambios sociales y laborales de la sociedad actual 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.

- **Autocuidados y accidentalidad (Educación Vial).**

La edad adecuada para asimilar una serie de conceptos sobre el cuidado y la higiene corporal y convertirlos en hábitos de conducta saludable se sitúa entre los 6 y 14 años. Estos hábitos se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias, pero en el que la colaboración del profesorado es imprescindible con estrategias de aprendizaje que favorezcan su adquisición y que perduren durante toda la vida, y desarrollando en muchos casos labores compensatorias ante la imposibilidad de que la familia otorgue la formación básica en lo referente al cuidado de la salud y, en particular, a los autocuidados. En la situación actual por COVID19 esta Línea de Intervención se convierte en prioritaria con el abordaje de la higiene respiratoria, el lavado de manos, la distancia social, etc

- **Uso positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación**

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación han supuesto la modificación de las pautas de interacción social y redefinición radical del funcionamiento de la sociedad, generando una nueva forma de comunicarse y establecer relaciones entre las personas que incide de manera directa en el desarrollo de los niños y las niñas que crecen y se socializan en un contexto tecnológico; con grandes potencialidades, pero no exento de riesgos. Éstas no son de por sí buenas o malas, son simplemente instrumentos al servicio de lo humano y dependen del uso que de ellas hagamos.

Por ello, resulta imprescindible en el contexto actual la prevención, la protección y la atención a los niños y las niñas, proporcionando información, así como, estrategias y habilidades cognitivas, psicológicas y afectivas que permitan un uso positivo y responsable basado en el respeto y en la promoción de la dignidad humana y de la integridad física y psicológica del menor.

En este sentido, debemos mencionar que el claustro de profesorado de nuestro Centro, lleva formándose durante varios cursos en esta línea de intervención. Más concretamente mediante la puesta en práctica de grupos de trabajo. Durante el presente curso escolar se mantiene esta misma línea de formación en el profesorado, junto con la colaboración de la Guardia Civil, en la formación del alumnado sobre el uso de las Nuevas Tecnologías de manera prudente y con seguridad.

3. BLOQUES TEMÁTICOS.

Los bloques temáticos en los que se desarrollarán nuestras líneas de actuación serán los siguientes:

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

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.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

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.
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.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD (Educación Vial):

AUTOCUIDADOS:

- a) Higiene Corporal.
- b) Salud Bucodental.
- c) Higiene del Sueño.
- d) Higiene Postural.
- e) Fotoprotección.

ACCIDENTALIDAD:

- a) Seguridad y Educación Vial.
- b) Seguridad en la Escuela y en el Hogar

+ USO POSITIVO DE LAS TIC:

1.- Estilos de Vida Saludable en una sociedad digital:

- Hábitos saludables asociados al uso de las TIC.
- Tiempo de ocio y las TIC.

2.- Adicciones a las TIC:

- Conceptos básicos asociados a Tecnoadicciones.
- Factores de riesgo y Factores de protección.

3.- Buenas Prácticas y Recomendaciones:

- Normas básicas para un uso seguro de las TIC.
- Identidad Digital.
- Redes sociales.
- Videojuegos.
- CyberBullying.

4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN.

Como objetivos generales a desarrollar nos marcamos los siguientes:

- 1) Diseñar e implementar actividades transdisciplinarias de educación y promoción para la salud en el centro para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud, y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
- 2) Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar.
- 3) 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.
- 4) 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 y bollería industrial.
- 5) Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene del sueño, caminos escolares seguros, así como el resto de acciones relacionadas con los autocuidados y la reducción de la accidentalidad.
- 6) Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión.
- 7) Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías educativas, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.

Dichos objetivos se concretan en los siguientes objetivos específicos para cada una de las líneas de intervención.

1. EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Conciencia Emocional

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conocimiento de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.• Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.• Reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
Vocabulario emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada.• Utilizar adecuadamente las expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos emocionales.
Conocimiento de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás.• Comprender las emociones de las otras personas.• Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.• Servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta.• Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones.• Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición (el razonamiento, la conciencia).

Regulación Emocional

CONTENIDOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Expresión de emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.• Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás.• Comprender, en niveles de mayor madurez, el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.
Regulación de emociones y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none">• Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye:<ul style="list-style-type: none">- La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo).- La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).- Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.- La capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.• Conseguir el difícil equilibrio entre la represión o inhibición emocional y el descontrol.
Habilidades de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan.• Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan con estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
Auto-generación de emociones positivas	<ul style="list-style-type: none">• Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

Autonomía Emocional

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.	<ul style="list-style-type: none">• Tener una imagen positiva de sí mismo.• Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.• Establecer y mantener una "buena relación" consigo mismo.
Auto-motivación.	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional etc. lo que implica un impulso a actuar hacia lo que quieren.
Auto-eficacia emocional. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.	<ul style="list-style-type: none">• Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita.• Aceptar la propia experiencia emocional.
Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.• Responder de los propios actos.• Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.• Decidir con responsabilidad sabiendo que, en general, lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.
Actitud positiva.	<ul style="list-style-type: none">• Decidir adoptar una actitud constructiva y positiva en las diferentes situaciones de la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa.• Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás
Análisis crítico de normas sociales	<ul style="list-style-type: none">*Desarrollar la capacidad de reflexionar de forma razonada sobre los mensajes sociales y normas culturales que les llegan desde diferentes medios.• Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.

Resiliencia.

- Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxito a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferente intensidad.

Competencia Social

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Habilidades sociales básicas. La primera de las habilidades sociales es escuchar, sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás.	Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de "buena educación o buenos modales" tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardarturno, mantener una actitud dialogante, etc.
Respeto por los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.• Valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
Comunicación receptiva.	<ul style="list-style-type: none">• Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.
Comunicación expresiva	<ul style="list-style-type: none">• Iniciar y mantener conversaciones con otras personas (adultos o iguales).• Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
Compartir emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Tener conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.• Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.

Comportamiento pro-social y cooperativo

- Realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.
- Aprender a compartir actividades y espacios comunes.

Asertividad.

- Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos.
- Decir "no" claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir "no".
- Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.

Prevención y solución de conflictos.

- Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica dotar al alumnado de la capacidad de análisis, reflexión y actuación para:
 - Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva.
 - Evaluar riesgos, barreras y recursos evitando comportamientos que puedan generar conflictos.
 - Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

Gestión de emociones colectivas en contextos sociales.

- Reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás en aquellas situaciones que sea conveniente

Competencias para la vida y el bienestar.

CONTENIDOS

Fijación de objetivos adaptativos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año, varios años).

Toma de decisiones responsables.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, sociales o de tiempo libre que acontecen en la vida diaria, evitando actitudes pasivas o negadoras. • Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
Búsqueda de apoyos y recursos disponibles	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados (cómo y dónde pedir ayuda).
Ciudadanía activa.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los propios derechos y deberes. • Desarrollar un sentimiento de pertenencia y cierto grado de compromiso para la participación efectiva en un sistema democrático, la solidaridad, el ejercicio de valores cívicos, el respeto por los valores multiculturales y la diversidad etc. en el grupo social en el que cada alumno o alumna desarrolle su vida.
Bienestar subjetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. • Adoptar una actitud favorable al bienestar. • Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
Generación de experiencias óptimas en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar al menor de la capacidad para que pueda crear por sí mismo situaciones agradables y de bienestar en las que las pueda desarrollarse y "sentirse feliz".

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Actividad Física

OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
CENTRO	AULA	ENTORNO FAMILIAR	COORDINACIÓN Y APROVECH. DE LOS RECURSOS EXTERNOS
<ul style="list-style-type: none"> • Promover el uso de los espacios deportivos de los centros educativos para las actividades deportivas fuera del horario lectivo, siempre abiertos al entorno. • Fomentar la práctica deportiva en horario extraescolar con la incorporación a programas de actividades físicas y deportivas dentro del centro educativo. • Desarrollar una política orientada a la promoción de una actividad física continuada y placentera. • Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador. • Incrementar los niveles de práctica de actividades físicas y deportivas en grupos con especiales dificultades de acceso. • Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamiento social más en la 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables. • Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener 	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica deportiva y las actividades físicas para que puedan promover la participación de sus hijos e hijas en actividades físicas agradables, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo de tareas cotidianas, como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, desplazarse a pie o en bicicleta, ayudar en tareas domésticas, etc. - Incorporación a algún proyecto de actividad física pautada o supervisada durante el tiempo libre, como: natación, baile, incorporación a un equipo deportivo local, etc. • Contribuir a que las familias y el entorno escolar se conviertan en agentes dinamizadores de la práctica de la actividad física y el deporte en la edad escolar. • Promover la participación activa de padres y madres en actividades lúdico 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover desde la escuela la participación activa del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad. • Favorecer desde la escuela el conocimiento y la participación del alumnado en proyectos comunitarios de actividad física, ya sea pautada o lúdica, al tiempo que se utilizan los recursos comunitarios para apoyar proyectos de actividad física extracurriculares.

- convivencia de los niños y niñas y adolescentes.
- Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la actividad física.
- un estilo de vida físicamente activo.
- recreativas, salidas extraescolares, actividades deportivas, etc.

Alimentación Saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
CENTRO	AULA	ENTORNO FAMILIAR
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la adopción de una alimentación equilibrada mediante un diseño adecuado de los menús escolares. • Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia. • Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que deben ser consumidos por el alumnado durante el desayuno, (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas). • Promover la participación activa de padres y madres en actividades tales como: talleres de cocina, actividades lúdico recreativas (diferentes celebraciones a lo largo del curso en las que se consuman comidas y bebidas saludables, cuidado de un huerto en el centro, jornadas de plantación de árboles frutales...), salidas extraescolares, encuentros gastronómicos, etc.

3. AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
HIGIENE CORPORAL	
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal. • Valorar la higiene como medida para conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás. 	<p><u>Aseo de la piel.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio de ahí la importancia de la ducha o el baño diario. <p><u>Aseo del cabello.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El cabello se ensucia con facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación, por ello es necesario el cepillado diario y el lavado dos veces por semana con champú. • Estas medidas generales deben modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos. En este caso es conveniente la revisión periódica. <p><u>Higiene de las manos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Las manos son un vehículo de transmisión de infecciones. Hay que lavarlas con agua y jabón, aclarar muy bien y secar correctamente antes y después de cada comida, después de ir al baño, de tocar animales, de manipular alimentos, arcilla, plastilina, pinceles... y siempre que estén sucias. • Es importante seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a las situaciones en las que hay que lavarse las manos. <p><u>Aseo de las uñas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestar especial atención a su limpieza debido a que se suele acumular fácilmente la suciedad en ellas siendo necesario la utilización de un cepillo para limpiarlas. • Es aconsejable cortarlas frecuentemente, mejor después de la ducha o baño. El corte debe ser de forma redondeada en las uñas de las manos y recto en la de los pies para no provocar encarnaduras.
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal. • Valorar la higiene como medida para 	<p><u>Cuidados de los ojos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestar especial precaución al uso de pantallas (TV, móviles, videojuegos...). • Utilizar gafas de sol que lleven protección 100% UV. <p><u>Higiene de los oídos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante evitar introducir objetos aunque sean de limpieza (tipo bastoncillos de algodón), el lavado diario de orejas y oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio. • Concienciar a los niños y niñas de la importancia del uso adecuado de cascos y auriculares y las consecuencias del mal uso. <p><u>Higiene de la nariz.</u></p>

<p>conseguir mayor bienestar personal en su relación con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •La eliminación del moco y las partículas retenidas debe realizarse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra. <u>Higiene de los pies.</u> •Limpieza diaria, fundamentalmente entre los dedos. Es muy importante secar muy bien principalmente entre los dedos. <u>Higiene del periné.</u> •Los genitales son una parte del cuerpo que requieren especial atención. •Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. •Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. <u>Higiene de ropa y calzado.</u> •Necesidad de cambiar de ropa después de cada ducha o baño. •La ropa interior se debe cambiar diariamente. •Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie.
---	--

SALUD BUCODENTAL

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries. • Utilizar la técnica correcta del cepillado dental. • Identificar los alimentos cariogénicos. 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Medidas de promoción y prevención de salud bucodental.</u> •Prevención de caries dental y enfermedades periodontales. •Mensajes importantes sobre salud bucodental. •La importancia de cuidar los dientes de leche. •Importancia del flúor y formas de aplicarlo. <u>Desarrollo de la boca y de los dientes.</u> •Estructura y función de los dientes. •Valor y función de los dientes. •Dentición temporal y permanente. <u>Higiene oral.</u> •Cepillo dental: tipos, características y renovación. •Pasta dental: dentífrico fluorados. •Técnica de cepillado dental. <u>Principales enfermedades bucodentales.</u> •Caries dental. •Gingivitis. <u>Alimentación infantil y salud bucodental.</u> •Alimentos cariogénicos.
--	---

Traumatismos dentales.
Urgencias dentales.
Recomendaciones al alumnado con aparato de ortodoncia.

HIGIENE DEL SUEÑO

• Comprender que dormir menos horas de las necesarias puede producir problemas de salud y de rendimiento escolar.

Normas de higiene del sueño.

- Cena ligera.
- Rutina a la hora de acostarse: hábitos (cepillarse los dientes, ponerse ropa amplia...).
- Establecer hora fija para dormir y levantarse. Mantenerla.
- Habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana.
- Actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).
- Limitar la actividad física importante dos horas antes de acostarse.
- Dejar las actividades de ocio: ver TV y estudio con ordenador al menos una hora antes de irse a dormir.
- Evitar consumo bebidas con cafeína, gaseosa o azucaradas.

HIGIENE POSTURAL

• Mantener una postura correcta cuando estén sentados.

• Transportar correctamente la mochila con el material escolar de casa al centro educativo.

Postura adecuada.

- Forma correcta de sentarse: la espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que puedan apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.
- Levantar peso correctamente: flexionar las rodillas a la hora de recoger del suelo un objeto más o menos pesado.
- Sedentarismo: es un importante factor de riesgo de los problemas posturales. Se deben realizar descansos periódicos cuando se está mucho tiempo sentado estudiando, frente al ordenador, videoconsola, TV...
- Actividad física: adoptar y adquirir hábitos y actitudes posturales adecuadas y correctas en el desarrollo de la práctica deportiva y después de la misma. Necesidad e importancia de realizar actividades de estiramientos y relajación tras la actividad física.

Transporte de peso.

- Consecuencias para la espalda del inadecuado transporte de peso.
- El peso de la mochila no debe ser superior al 10-15% del peso del alumno o alumna que la transporta.
- Transporte correcto de la mochila: es muy importante que el alumnado aprenda la postura correcta para la carga y transporte de la mochila, esta debe estar bien colgada de sus dos asas sobre ambos hombros en la parte alta de la espalda y por encima de la cintura. Nunca descansando sobre los glúteos. La mochila tipo "carrito" tiene un peso adicional aproximado de 1,5 kg. La bandolera sólo se utilizará con poco peso y cruzada, nunca descansando peso y tirante sobre el mismo lado.
- Distribución contenido de la mochila: llevar solo el material necesario bien ordenado colocando los libros y cuadernos

más grandes y pesados junto a la espalda y los más pequeños y ligeros más alejados de esta. De esta forma se acerca el peso al centro de gravedad y se facilitará el transporte.

Mobiliario escolar.

• La silla y la mesa son elementos fundamentales para la comodidad del alumnado. Deben estar adecuados a su altura.

Vicios posturales.

• Conocer las actitudes, gestos y posiciones corporales que pueden ser perjudiciales.

• Consecuencias de los vicios posturales a la hora de sentarse en una silla en casa, en el colegio, en un sillón o en cualquier otro sitio, frente a un ordenador, videoconsola o televisión, al tumbarse y levantarse en y de la cama.

FOTOPROTECCIÓN

• Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa.

• Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras.

Advertencias.

• Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.

• Utilizar fotoprotectores incluso en días nublados.

• El agua, la hierba, la arena y la nieve reflejan los rayos solares, aumentando los efectos de las radiaciones sobre la piel, por lo que hay que utilizar fotoprotectores de mayor índice de protección.

• Evitar largas exposiciones al sol.

• Procurar no dormirse al sol.

• No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol, producen manchas.

• Proteger la piel con ropa y la cabeza con un sombrero.

• Hay medicamentos y productos cosméticos que producen en la piel una reacción de fotosensibilidad por la exposición solar.

• En casos especiales: patologías cutáneas, antecedentes familiares de cáncer y fototipos muy bajos I y II, aplicar productos de alta protección o evitar tomar el sol.

• Extremar las medidas protectoras en cualquier actividad al aire libre.

• Vigilar los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Consultar al dermatólogo.

• Proteger los ojos con gafas de sol que lleven protección 100% UV (azul del visible).

• No utilizar protectores solares abiertos desde el año anterior.

Consejos.

• No exponer al sol a niños y niñas menores de 3 años.

• Proteger con ropa. La ropa es la forma más útil de protección. Usar prendas de manga y pantalones largos y de colores claros. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel.

• Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger la cara y ojos.

• Utilizar fotoprotectores incluso en la sombra y en todas las actividades al aire libre de alto índice especiales para niños y niñas y resistentes al agua (como mínimo FPS >30).

	<ul style="list-style-type: none"> • Beber agua con frecuencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer cuáles son las horas en las que la exposición al sol es más peligrosa. • Protegerse del sol mediante el uso de ropas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV y cremas fotoprotectoras. 	<p><u>Evitar.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición al sol entre las 12 y las 16 horas. <p><u>Vigilar.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La protección de los niños y niñas de forma especial. • Los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Consultar al médico. • Si toma medicamentos, consultar al médico. <p><u>Utilizar.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Productos de protección solar adecuados al fototipo. • Gafas de sol con filtros que absorban el 100% de las radiaciones UVA y UVB. Las monturas deben ajustarse correctamente, próximas al globo ocular y de buen tamaño, si es posible con protección lateral (categorías 2, 3, 4 certificado CEE). • Protección física: sombreros de ala ancha, camisetas...
ACCIDENTALIDAD	
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar conocimientos y habilidades sobre normas básicas de seguridad vial. • Proporcionar conocimientos sobre la importancia del uso del casco y el cinturón de seguridad. • Proporcionar conocimientos básicos sobre riesgos evitables en su actividad diaria. 	<p><u>Seguridad y Educación Vial.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad segura a pie: seguridad peatonal. Respetar las normas de tráfico. • Movilidad segura en bicicleta y monopatín. Uso de casco y protecciones. • Seguridad en el automóvil y educación vial. • Uso de sistemas de retención adecuados. • Cinturón de seguridad en coches. <p><u>Seguridad en la escuela y en el hogar.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Caídas. • Heridas. • Quemaduras. • Prevención de incendios del hogar. Uso de petardos, quema de papeles... • Uso de gas en el hogar de forma controlada. • Alarma contra incendios. • Descargas eléctricas. • Enchufes: no introducir dedos. • Aparatos eléctricos: descalzo o mojado no tocarlos. • Intoxicaciones. • Almacenamiento seguro de fármacos y sustancias tóxicas.

- Elementos peligrosos del hogar.
- Ahogamiento y asfixia.
- Seguridad en las piscinas y en el mar.
- Prevención de la aspiración de cuerpo extraño.

4. USO POSITIVO DE LAS TIC.

BLOQUES TEMÁTICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><u>1.- Estilos de Vida Saludable en una sociedad digital:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Hábitos saludables asociados al uso de las TIC. •Tiempo de ocio y las TIC. 	<ul style="list-style-type: none"> •Desarrollar competencias que favorezcan hábitos de uso responsable, crítico, racional y reflexivo de las TIC. •Prestar especial atención al tiempo de ocio y las TIC en la infancia, promoviendo alternativas de ocio saludable. •Prevenir problemas físicos, psicológicos y sociales asociados al uso inadecuado de las TIC.
<p><u>2.- Adicciones a las TIC:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Conceptos básicos asociados a Tenoadicciones. •<u>Factores de riesgo y Factores de protección.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> •Promover estrategias de prevención ante las repercusiones negativas en la salud física y psicológica del alumnado por el uso inadecuado de las TIC, prestando especial atención a los factores de riesgo, así como, a las señales de alarma que indiquen una posible adicción. •Conocer y favorecer los factores de protección que permitan dotar a los niños y niñas de habilidades y competencias frente a las tenoadicciones.
<p><u>3.- Buenas Prácticas y Recomendaciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Normas básicas para un uso seguro de las TIC. •Identidad Digital. •Redes sociales. •Videojuegos. •CiberBullying. 	<ul style="list-style-type: none"> •Valorar la importancia de gestionar la identidad digital de forma adecuada, segura y responsable. •Conocer el reglamento de utilización de las redes sociales en España, prestando especial atención a su introducción en la infancia y ofreciendo alternativas para una comunicación social segura. •Conocer las posibles amenazas a través de Internet estableciendo procedimientos de actuación seguros y responsables. •Ofrecer al alumnado estrategias de protección e intervención ante el ciberacoso.

Tolerancia cero.

•Establecer recomendaciones para un uso correcto y seguro de Internet.

5. COMISIÓN DE SEGUIMIENTO.

- Directora: Manuela Jurado Viveros
- Coordinadora: Sara Guijo Ferrando
- Orientadora EOE: Javier Fernández Escudero
- Médico EOE: Francisco Cuesta Martínez
- Resto de participantes (profesorado):
 - ✓ María Arias Ruiz
 - ✓ María Encarnación Cantador Alias
 - ✓ Catalina Cantador Gutiérrez
 - ✓ Francisco Jesús Cuenca Prieto
 - ✓ Isabel Escamilla García
 - ✓ Cristo Esparcia Jiménez
 - ✓ Rafaela Belén Illescas Carmona
 - ✓ Eva Concepción Justos Encinas
 - ✓ Inmaculada Polo Segado
 - ✓ Ana María Torralbo Rigual
 - ✓ Sergio Arroyo Fernández
 - ✓ Ana Beatriz García Moreno
 - ✓ Virginia Jiménez Alcalde

✓ María del Pilar Navarro Luque

Equipo de Promoción de la Salud del Centro:

- Directora, coordinadora del Plan de Apertura y maestra de CNN: Manuela Jurado Viveros.
- Jefa de Estudios y coordinadora de Comunidades de Aprendizaje: Rafaela Belén Illescas Carmona.
- Secretaria y coordinadora del Plan de Apertura: Catalina Cantador Gutiérrez.
- Coordinadora Creciendo en salud y coordinadora de Ed. Infantil: Sara Guijo Ferrando
- Orientadora EOE: Javier Fernández Escudero.
- Profesorado (Coordinadores de ciclo): Eva Concepción Justos Encinas, Sergio Arroyo Fernández, Ana María Torralbo Rigual e Isabel Escamilla García.
- Profesorado que imparte CCNN: Catalina Cantador Gutiérrez, Virginia Jiménez Alcalde, Cristo Esparcia Jiménez.
- Coordinador del Plan de bilingüismo: Catalina Cantador Gutiérrez.
- Coordinadora del Plan de Igualdad: M.^ª del Pilar Navarro Luque.
- Coordinador del Plan de Transformación Digital Educativa: Cristo Esparcia Jiménez.
- Coordinadora del Programa Escuela Espacio de Paz: Virginia Jiménez Alcalde.
- Coordinadora del Plan de Salud y Autoprotección: Eva Concepción Justos Encinas (maestra de Educación Física).
- Médico EOE: Francisco Cuesta Martínez.
- AMPA. Representante: Ana María Muñoz Pastor.
- Centro de Salud. Personal Sanitario de Referencia. Rafael Muñoz Dueñas.

- Ayuntamiento.
- Guardia Civil y Policía Local.

6. PLAN DE FORMACIÓN.

a) Formación de carácter obligatorio.

Jornadas presenciales (Iniciales y Finales).

Objetivos

- Propiciar un punto de encuentro para los docentes que desarrollan el programa de Hábitos de Vida Saludable, favoreciendo así, el trabajo colaborativo.
- Orientar el Plan de Actuación de cada centro y la puesta en marcha del programa.
- Facilitar las herramientas y los recursos didácticos de Promoción y Educación para la Salud en el marco curricular.
- Apoyar a los centros en el seguimiento y desarrollo de las propuestas de actuación.
- Generar un espacio de comunicación e intercambio de experiencias entre el profesorado participante.
- Realizar una revisión conjunta del programa.
- Compartir modelos de buenas prácticas para el desarrollo del programa.

Características

- Dirigida al profesorado que coordina el programa educativo en el centro.
- De carácter comarcal.
- La actividad formativa tendrá una duración de 8 horas distribuidas en dos sesiones de mañana que se celebrarán en el mes de noviembre y mayo respectivamente.

b) Formación de carácter voluntario

• Talleres Temáticos, Charlas y Cursos de Formación.

Objetivos

- Desarrollar prácticas escolares que fortalezcan la promoción de Hábitos de Vida Saludable en sus distintas líneas de intervención.
- Fomentar la participación de la Comunidad Educativa.
- Apoyar el desarrollo de los contenidos curriculares.

Características

- Realización de talleres, charlas informativas y cursos de formación que aborden las temáticas de las líneas de intervención

• Espacios web de autoformación en la Comunidad en red del Programa (Colabor@):

Objetivos

- Compartir un entorno de trabajo virtual, potenciando la colaboración en red e intercambio de buenas prácticas.
- Potenciar el intercambio de conocimiento y experiencias entre los diferentes profesionales que intervienen en el desarrollo de la promoción y educación para la salud (socio-sanitarios y de educación).
- Facilitar el intercambio de materiales, recursos y actividades para el desarrollo de propuestas concretas de intervención en promoción y educación para la salud.
- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre el grupo de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones y conclusiones.

- Sensibilizar sobre la importancia del aprendizaje entre iguales y la colaboración en red como elemento de formación integral del profesorado.

Características

- Dirigido al profesorado de educación infantil, educación especial y educación primaria interesado en la Promoción y Educación para la Salud.

Espacio Moodle del Programa.

Este curso escolar se puede acceder a la Moodle del Programa Hábitos de Vida Saludable, que aunará como novedad a los participantes de las dos modalidades, Creciendo en Salud y Forma Joven AE.

Esta Moodle funcionará en un doble sentido:

- Como recurso complementario a la presencialidad y como acompañamiento continuo por parte del ECP.
- Como soporte básico para el desarrollo de la acción educativa en el supuesto de vernos obligados nuevamente a recurrir exclusivamente al formato virtual debido a restricciones por la pandemia.

Están ubicadas en el Aula Virtual de Formación del Profesorado donde el Programa cuenta con su propio espacio Moodle para acompañar a los centros en la elaboración de su Plan de Actuación y en su posterior desarrollo. A través de ella se ofrecerán tres tipos de recursos básicos:

- Informativos: Pestaña "Infórmate" del menú.
- Formativos: Pestaña "Fórmate" del menú.
- Acompañamiento: Pestaña "Acompañamiento" del menú.

La **Jornada de Coordinación Inicial y final** se desarrollará de forma presencial siempre que las medidas sanitarias lo permitan y en la Moodle del Programa cuando así lo requiera el momento actual en el que nos encontremos debido a la Covid19. Se han configurado como un itinerario por dos Zonas:

- Zona de consulta:** en ella se podrá consultar documentación, recursos audiovisuales, infografías... que el ECP HHVS ha elaborado para orientar y facilitar el diseño y desarrollo del Plan de Actuación.

- Zona de directo.** Sesiones que se podrán desarrollar a través de la Sala de videoconferencias de la Moodle cuando el Equipo Provincial (RRPP, ECP y Profesionales Sociosanitarios) lo requiera, con el objetivo de acompañar y/o guiar en la aclaración de cualquier duda de gestión, pedagógica o técnica, que requiera estas sesiones virtuales por videoconferencia.

- **Sitio web "Portal Hábitos de Vida Saludables"**. En el que se pone a disposición toda la información sobre el Programa, tutoriales, guías, dossieres, infografías, enlaces y recursos, etc.

7. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

El Plan de actuación que se desarrolla para el Programa "Creciendo en Salud" aborda las siguientes competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales

Del mismo modo, dicho Programa se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, efemérides, y planes y proyectos del Centro, desarrollándose de forma transversal a lo largo del curso escolar.

Nuestro centro se encuentra inmerso en los siguientes planes:

- ⌚ Plan de Lectura y Bibliotecas escolares.
- ⌚ Plan de Salud y Autoprotección.
- ⌚ Plan de Apertura de Centros.
- ⌚ Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres en Educación.
- ⌚ Programa Escuela: Espacio de Paz.
- ⌚ Comunidades de Aprendizaje.
- ⌚ Plan Escuela TIC 2.0. (Plan de Transformación Digital Educativa).
- ⌚ Plan de apertura de centros.
- ⌚ Plan de bilingüismo.

Asimismo, durante el presente curso escolar se celebrarán las siguientes efemérides:

- Día del descubrimiento de América (12 de octubre).
- Día de la alimentación saludable (16 de octubre).
- Día del Flamenco (16 de Noviembre).
- Día de los derechos de las niñas y los niños (20 de noviembre).
- Día contra la violencia de género (25 de noviembre).
- Día de la Constitución Española (6 de diciembre).
- Día de la lectura en Andalucía (16 de diciembre).
- Día de la Paz (30 de enero).
- Día de Andalucía (28 de febrero).
- Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).
- Día de la poesía (20 de marzo).
- Día de la Salud (7 de abril).
- Día del libro (23 de abril).
- Día de Europa (9 de mayo).
- Día de la Familia (15 de mayo).
- Día del Medio Ambiente (5 de junio).

Además de las celebraciones anteriormente citadas, en nuestro Centro realizaremos las siguientes actuaciones:

- Información a las familias sobre la importancia del programa "Creciendo en Salud", para que colaboren con el Centro en la realización de éste.
- 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.

- Integración del programa en las diferentes propuestas pedagógicas, programaciones de ciclo y situaciones de aprendizaje.
- Coordinación de las diferentes propuestas del Plan de actuación en las reuniones del Equipo de Promoción de Salud, ETCP y Equipos Específicos (coordinadores de Planes y Proyectos del centro).

8. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los recursos con los que contamos para poder poner en marcha el Plan de Actuación son los siguientes:

✚ RECURSOS HUMANOS.

- 🕒 Profesorado del Centro.
- 🕒 Equipo de Orientación.
- 🕒 Alumnado.
- 🕒 Familias.
- 🕒 Voluntarios.
- 🕒 Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras, así como asociaciones.

✚ RECURSOS MATERIALES.

- 🕒 Aulas.
- 🕒 Materiales fungibles.
- 🕒 Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, tablet, etc.
- 🕒 Por otro lado, se contará también con material didáctico digital elaborado por otros docentes que participen o hayan participado en el programa cursos anteriores. Se usarán diferentes recursos en red para cumplimentar dicho material (blogs, genially, kahoot, actiludis.com...) Por otro lado, se debe advertir la del extenso banco de recursos dirigidos al alumnado, profesorado y familias que ofrece el Portal de Hábitos de Vida Saludable.

✚ RECURSOS WEB.

- 🕒 Comunidad Colabor@ Creciendo en Salud.
- 🕒 Portal de Hábitos de vida saludable. Consejería de Educación.
- 🕒 Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.
- 🕒 Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional.
- 🕒 Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.

- 🕒 Guía Didáctica la L.I. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- 🕒 Canal YouTube HHVS: Vídeos de la sección "Creciendo en Emociones con Tobi" de "La Banda en tu Cole" y "Creciendo en Salud con RACSO" (enfocados al primer ciclo de secundaria).
- 🕒 Experiencias llevadas a cabo por diferentes centros participantes a través de la Moodle.
- 🕒 El monstruo de colores:
 - <http://www.auladeelena.com/2015/02/cuento-el-monstruo-de-colores.html>
 - <http://materialdeisaac.blogspot.com.es/2011/11/6-cuentos-para-trabajar-lasemociones.html>
 - <http://genial.guru/padres-e-hijos/50-frases-que-hay-que-decirles-a-los-ninos-581/>
- 🕒 "Autoestima" 1º, 3º y 3º ciclo de primaria. Editorial Marfil.
- 🕒 "Programa PEDEC". Programa escolar de desarrollo emocional.
- 🕒 "Cuadernos de inteligencia emocional de Gipuzkoa". 1º, 2º y 3º ciclo.
- 🕒 "Habilidades sociales" Editorial Marfil.
- 🕒 "Trabajando habilidades sociales" editorial GEU
- 🕒 "Programa sentir y pensar" Editorial SM
- 🕒 "Programa de inteligencia emocional para la convivencia escolar. PIECE I, II, III." Método EOS
- 🕒 <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-inteligencia-emocional/>
- 🕒 <https://www.tutoriasenred.com/wp-content/uploads/2018/09/Wonder-Profesor.pdf>
- 🕒 <http://www.tutoriasenred.com/wp-content/uploads/2018/09/Wonder-Alumno.pdf>
- 🕒 <https://www.tutoriasenred.com/wp-content/uploads/2017/09/00-Del-reves-gu%C3%ADa.pdf>
- 🕒 <https://cendocbogani.org//Archivos/Cine/HOME.%20HOGAR%20DULCE%20HOGAR.pdf>
- 🕒 <https://teachersforfuturespain.org/que-hacemos/recreos-residuo-cero/>
- 🕒 Portal oficial: <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable>.
- 🕒 programa para la innovación educativa hábitos de vida saludable Facebook: <https://www.facebook.com/ProgramaPromocionHabitosdeVidaSaludableAndalucia>
- 🕒 Twitter: @ProEdSaludable
- 🕒 Telegram: <https://t.me/ProInnovaHHVS>
- 🕒 Instagram: @proedsaludable
- 🕒 Youtube: Programa Hábitos de Vida Saludable

9. ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO (CRONOGRAMA)

ACTIVIDADES			
Descripción de la actividad	Temporalización	Agentes Responsables	A quien va dirigida la actividad
Primer Trimestre			
<ul style="list-style-type: none"> Reuniones iniciales Equipo de Promoción de la Salud. 	Mes de septiembre y octubre.	Coordinadora Creciendo en Salud/Equipo de Promoción.	Equipo de Promoción.
<ul style="list-style-type: none"> Elaboración Plan de actuación. 	Mes de octubre.	Coordinadora Creciendo en Salud/Equipo de Promoción.	Coordinadora/Equipo de Promoción.
<ul style="list-style-type: none"> Curso Formación coordinadora. 	Fecha por determinar	Coordinadora Creciendo en Salud.	Coordinadora.
<ul style="list-style-type: none"> Reunión EPS para terminar Plan de actuación . 	Primeros de noviembre	Coordinadora Creciendo en Salud	Equipo de promoción de la Salud
<ul style="list-style-type: none"> Celebración del Día contra la violencia de género . - Construcción del muro por la igualdad (mensajes 			

- y dibujos positivos).
- Batucada por la igualdad realizada con instrumentos de percusión reciclados.
- Carrera Solidaria por la igualdad. "Corre por un kg" a favor de Cáritas y Cruz Roja.
- Exposición concurso de fotografía "Te quiero con cordura".

24/25 de noviembre

Coordinadora Plan de Igualdad/
Coordinadora Creciendo en
Salud

Profesorado y alumnado del
centro

- Exhibición Primeros Auxilios (U.V. I MÓVIL)

Fecha por determinar

Dirección/Claustro profesores

Profesorado y alumnado del
centro

- PASAPORTE SALUDABLE. RETOS:
- Participación concurso fotografía "TE QUIERO CON CORDURA" (valores-igualdad).
- Búsqueda de **ACTIVOS EN SALUD** de mi entorno (hábitos saludables).

Meses noviembre y diciembre

Coordinadora Creciendo en
Salud

Alumnado del Centro y familias

ACTIVIDADES

Descripción de la actividad	Temporalización	Agentes Responsables	A quien va dirigida la actividad
Segundo Trimestre			
<ul style="list-style-type: none"> Reunión del EPS para evaluar el trabajo realizado durante el Primer Trimestre y coordinar el del Segundo Trimestre. 	Inicio Segundo Trimestre	Coordinadora Creciendo en Salud	Equipo de promoción de la Salud
<ul style="list-style-type: none"> Día de la PAZ. Celebración de dicha efeméride bajo el lema "Tenemos el mundo en nuestras manos". 	30 de enero	Coordinadora Escuela espacio de Paz en colaboración con los coordinadores de Biblioteca y Creciendo en Salud.	Profesorado y alumnado del Centro.
<ul style="list-style-type: none"> Día de Andalucía: <ul style="list-style-type: none"> - "Desayuno andaluz" (AMPA). - Gynkana Juegos 	28 de febrero	Coordinadora Creciendo en Salud.	Profesorado y alumnado del Centro.
<ul style="list-style-type: none"> Montaje de vídeo sobre distintos estereotipos relacionados con la 	8 de marzo	Coordinadora Plan de Igualdad.	Profesorado y alumnado del Centro.

igualdad en la sociedad.

- Taller para familias "Educación positiva".
Por determinar Coordinadora Creciendo en salud Profesorado y Comunidad educativa (familias/voluntarios).

- PASAPORTE SALUDABLE. RETOS:
 - Juego limpio "O Conflictos" (educación emocional-valores).
Meses enero, febrero y marzo Coordinadora Creciendo en salud Alumnado del Centro y familias
 - "Me muevo más" (hábitos saludables-actividad física).
 - "Por una merienda sana" (hábitos saludables-alimentación sana).

ACTIVIDADES

Descripción de la actividad	Temporalización	Agentes Responsables	A quien va dirigida la actividad
-----------------------------	-----------------	----------------------	----------------------------------

Tercer Trimestre

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reunión del EPS para evaluar el trabajo realizado durante el Segundo Trimestre y coordinar el del Tercer Trimestre. | <p>Inicio del Tercer Trimestre</p> | <p>Coordinadora creciendo en Salud</p> | <p>Equipo de promoción de la Salud</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Día del Libro. - Tertulias dialógicas. - Visita escritores docentes. | <p>23 de abril</p> | <p>Coordinadora Lectura y Biblioteca.</p> | <p>Profesorado, alumnado del Centro y Comunidad Educativa.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Plan Director. - Riesgos de Internet. - Igualdad y violencia de género. - Delitos de odio. | <p>Por determinar</p> | <p>Guardia Civil</p> | <p>Alumnado de Quinto y Sexto de Ed. Primaria.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Carrera Solidaria en favor de alguna Asociación . | <p>26 de mayo</p> | <p>Coordinadora Creciendo en Salud</p> | <p>Comunidad Educativa</p> |

- PASAPORTE SALUDABLE. RETOS:
 - "Más fruta-menos residuos" (hábitos saludables-alimentación sana-movimiento zero waste).
 - "Deporte y valores" (hábitos saludables-actividad física-educación emocional).
 - Vídeo resumen "Me cuido" (resumen de todos los bloques trabajados-uso responsable de las T.I.C).

Meses abril-mayo-junio

Coordinadora Creciendo en Salud

Alumnado del Centro y familias

ACTIVIDADES A DESARROLLAR A LO LARGO DE TODO EL CURSO ESCOLAR

Descripción de la actividad	Temporalización	Agentes Responsables	A quien va dirigida la actividad
<ul style="list-style-type: none"> Dinamización de patios. (Comisión Comunidades de Aprendizaje). <ul style="list-style-type: none"> - L/X/V Aula de Jaque. - Martes. Competiciones deportivas. - Juegos. Juegos con voluntarios. 	Todo el curso	Coordinadora Comisión Dinamización de patios/Profesorado.	Alumnado del Centro y voluntarios.
<ul style="list-style-type: none"> PASAPORTE SALUDABLE. Cada mes trabajaremos un aspecto relacionado con la salud mediante la consecución de un RETO. Dicha superación tendrá una recompensa individual (DIGILANTES DE SALUD) y una colectiva (PREMIO ACORDADO) 	Todo el curso	Coordinadora Creciendo en Salud/Profesorado	Alumnado del Centro y familias

DENTRO DEL ÁREA DE
E.F.).

- | | | | |
|---|---------------------------|--|------------------------------------|
| • Talleres de mediación.
MEDIADORES. | A partir mes de noviembre | Orientador EOE/Profesorado | Alumnado 4º y 5º Ed.Primaria |
| • Cuidado y trabajo en
nuestro HUERTO
ESCOLAR (siembra, riego
y talleres de reparto y
recogida de hortalizas) | Todo el curso | Comisión Huerto escolar
(Comunidades de
Aprendizaje)/Profesorado | Alumnado del
Centro/voluntarios |
| • Plan de desayuno semanal. | Todo el curso | Equipo directivo/Profesorado. | Alumnado del Centro. |
| • Participación en el Plan
escolar de Consumo de
FRUTAS Y
HORTALIZAS. | Todo el curso | Coordinadora Creciendo en
Salud/Profesorado. | Alumnado del Centro. |
| • Participación en el Plan
escolar de consumo de
LECHE. | Todo el curso | Coordinadora Creciendo en
Salud/Profesorado. | Alumnado del Centro. |

10. 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:

- ★ Información detallada de las actividades que se realizarán en la página web y Facebook del Centro.
 - <https://ceipvirgendeluna.webnode.es/>
 - <https://es-la.facebook.com/people/Ceip-Virgen-de-Luna-y-Ampa-El-Regajito/100057499148927/>

- ★ Comunicaciones escritas a las familias donde puntualmente se les informará sobre las actividades que se realizan en relación al Plan de Actuación enviadas mediante grupos de whatsapp de padres/delegados y grupos de clase e Ipsen.

- ★ Exposición de trabajos del alumnado en los pasillos del Centro para el conocimiento de todos/as los/as niños y niñas.

- ★ Reuniones con el Claustro de Profesorado del Centro y con el Consejo Escolar donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.

- ★ Charlas-coloquio, talleres, videos, concursos....

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN INICIAL

Para que la promoción de la salud sea efectiva es preciso que el entorno, desde su perspectiva física y social, favorezca la elección de las opciones más saludables. Por ello, resulta necesario evaluar las características del medio educativo en el que nos encontramos en relación con la salud y la seguridad, estableciendo áreas de mejora y, en definitiva, avanzando para generar un entorno más saludable, seguro y respetuoso con el medio ambiente, en el que se promuevan relaciones interpersonales de calidad.

Esta evaluación inicial por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud, se considera imprescindible para seleccionar las Líneas de intervención y definir el Plan de Actuación para la promoción y educación para la Salud del centro, teniendo en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, los activos en salud, la implicación de la familia, los recursos comunitarios disponibles etc.

SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad del centro.

- *Interna:* por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua que se estimen necesarias para el óptimo desarrollo del programa.
- *Externa:* por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca durante el mes de febrero.

Seguimiento a una muestra de centros. Su objetivo es conocer cómo se está implementando el programa en los centros, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud.

EVALUACIÓN FINAL

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

- *Interna:* por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro.
- *Externa:* por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca durante el mes de junio.

Valoración conjunta del programa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de las sesiones formativas de mayo.

Además usaremos una serie de indicadores que nos ayudarán a valorar el resultado de las acciones de nuestro Plan de Actuación:

- 1- ¿Se han impartido conocimientos sobre nutrición, alimentación y actividad física en alguna de las materias del currículo?
- 2- ¿Se ha promovido el consumo de frutas variadas en los desayunos del recreo?
- 3- ¿Se ha favorecido la actividad física durante los recreos?
- 4- ¿Se ha informado a las familias sobre el Programa 'Creciendo en Salud'? ¿Se ha favorecido su participación en el mismo?
- 5- ¿Se han desarrollado actividades curriculares y extracurriculares vinculadas a la salud física y al bienestar emocional?
- 6- ¿Dispone el centro de normas de convivencia? ¿Se ha informado a las familias de dichas normas?
- 7- ¿Se han promovido procedimientos de mediación y negociación para la resolución de conflictos entre el alumnado?

8- ¿Se han incorporado al currículo contenidos que favorezcan la mejora del conocimiento y reconocimiento de las emociones, la autoestima y el autoconcepto?

9- ¿Se ha fomentado el vínculo entre los diferentes miembros de la comunidad educativa a través de actividades específicas?

Por último, debemos valorar la idoneidad, eficacia y eficiencia de este Plan de Actuación, analizado si ha sido adecuado para la consecución de los objetivos planteados en este documento.

12. PROPUESTAS DE MEJORA Y NOVEDADES PARA EL PRESENTE CURSO ESCOLAR

Desde el centro, que ya ha estado inscrito al proyecto en cursos anteriores, creemos que todas las tareas, actividades, objetivos y recursos... que se plantean en este Plan de Actuación, son propuestas de mejora y ampliación sobre los proyectos de cursos pasados. Por ello creemos, que las propuestas que a partir de ahora se generen, estarán enfocadas a la mejora de las actividades y a la consecución de los objetivos propuestos.

Como novedad para este curso, señalamos el cuidado y mantenimiento de nuestro HUERTO ESCOLAR, que fue creado el curso pasado. Sobre tal aspecto, se desarrollarán diferentes actividades y propuestas relacionadas con un calendario de siembra y riego, así como con distintos talleres de recogida y reparto de frutas y hortalizas. Dichas actuaciones serán organizadas dentro de la Comisión de Huerto Escolar (Comunidades de Aprendizaje).

Del mismo modo, otra novedad para este curso escolar, ha sido la organización y secuenciación de actividades y propuestas dentro de un mismo eje conductor: EL PASAPORTE SALUDABLE. A través del mismo y de forma mensual, se propondrá un reto saludable, relacionado con los diferentes bloques de contenidos que se abordan dentro de este programa: educación emocional, alimentación saludable, uso responsable de las T.I.C, actividad física, etc. la consecución de los mismos llevará consigo una recompensa individual (VIGILANTES DE SALUD) y otra colectiva, acordada dentro del área de Educación Física para fomentar la cohesión de grupo-clase y el trabajo en equipo. Dichos retos se estructuran y organizan dentro del Equipo de promoción de salud y se proponen en coordinación con las actuaciones y propuestas de los diferentes Programas y Proyectos que se desarrollan en el Centro.