



Región de Murcia
Consejería de Educación

Plan de educación para la salud
Curso 2025/2026.
Centro educativo: CEIP SANTIAGO
Código de centro: 30007441
Localidad: TOTANA



Consejería de Educación

PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA

SALUD

Curso: 2025-2026

Centro: CEIP SANTIAGO

Localidad: TOTANA



OBJETIVOS

1. Promover la adquisición y mantenimiento de estilos de vida saludables en la comunidad educativa.
2. Fomentar el desarrollo integral del alumnado en todos los ámbitos de la vida personal, profesional y social.
3. Impulsar la transformación de los centros educativos en "Escuelas Promotoras de Salud".
4. Concienciar al alumnado sobre la importancia de conservar el medio ambiente porque redundará en nuestra propia salud y la del planeta Tierra en general.

1.- Promover la adquisición y mantenimiento de estilos de vida saludables en la comunidad educativa.

¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos saludables son aquellos que te ayudan a desarrollar tus actividades diarias, como comer, moverte, relacionarte, etc. de una manera que favorezca o proteja tu salud, y los más importantes son:

1. La buena alimentación

Algo tan básico como alimentarte puede ser un factor determinante de tu estado de salud. Una alimentación poco saludable puede causar graves problemas a lo largo de tu vida.

Propuestas:

- Importancia del desayuno en casa.
- Promover un desayuno saludable en el Colegio a través de premios y refuerzos positivos a aquellos alumnos que traigan fruta, verdura y bocadillos para desayunar.
- Participación en el Programa de consumo de frutas y hortalizas en la escuela.

2. La higiene corporal

Los hábitos de higiene corporal no son muchos ni muy difíciles de lograr pero tienen una importancia enorme en tu salud. Son pequeñas acciones del día a día que permitirán a los alumnos ahorrarse muchas molestias en el futuro.

Propuestas

- Como llevar las mochilas y bajar con los carros. (las mochilas siempre en los dos hombros, bajaremos las escaleras con los carros sujetos con ambas manos)
- Correcto lavado de manos. (1º enjabonar, 2º frotar y 3º enjuagar)



<https://www.youtube.com/watch?v=8fCZHvGQxYU>

https://www.youtube.com/watch?v=gjfAOK_cLTY

- Correcto lavado de dientes. (movimientos circulares y lavado de lengua)
<https://www.youtube.com/watch?v=B8qRNmX8jQg> (poner este vídeo a partir de 1 minuto y 20 segundos)
- Como ir al aseo (dejamos el baño como nos lo encontramos, cojo sólo el papel que necesito, no se tiran toallitas al inodoro,...)
- Corregir la postura de sentado en clase (silla bien colocada, los dos pies en el suelo y la espalda en el respaldo)
- Localización en el aula de posturas correctas e incorrectas

<https://www.youtube.com/watch?v=rPwc8Hn0PXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rc9JtBGhd8>

3. El ejercicio físico

- Se propone realizar actividades dentro del aula en las que los alumnos tengan que moverse.
Por ejemplo juego “verdadero y falso”. La maestra va haciendo afirmaciones de cosas trabajadas en clase si pensamos que es verdad no ponemos de pié sobre la silla y si es mentira debajo de la mesa.
- Actividad física en los recreos.
Importancia de los juegos sin juguetes como forma de realizar ejercicio físico.
Actividades complementarias como la carrera solidaria para el Día de la Paz, yimkana deportiva, día en el Poli, orientación, natación en piscina municipal, caminata “el camino del Santiago”.

Participación en el programa de **Escuelas Activas**, proponiendo que los alumnos realicen actividades físicas fuera del horario escolar

4. Promoción de la seguridad vial

Todos los años, la policía local imparte en nuestro centro unas clases teóricas sobre educación vial y posteriormente se realizan unas prácticas en el parque de educación vial del municipio para afianzar in situ todo lo aprendido anteriormente.

5. Prevención de accidentes

- Correcta utilización de los utensilios del aula: no chuparlos
- Campaña de señalización de los peligros del colegio y conductas recomendadas.
(Subida y bajada por las escaleras, como se va por los pasillos)
- Simulacro de reacción ante un pequeño o gran accidente o riesgo imprevisto: herida, golpe, caída, incendio, terremoto...



6. Salud Emocional

- A través de nuestro programa sobre fortalezas e inteligencia emocional.

7. Participación en el programa “[Aire Limpio](#)”

Todos estos hábitos saludables de vida nos llevan a la ausencia de enfermedad, tanto física como mental.

Dentro de la prevención de enfermedades también se realiza en el centro escolar la vacunación de algunas enfermedades.

Este curso vamos a concienciar tanto a alumnos/as como a familias sobre la importancia de conservar, cuidar el medio ambiente. Intentaremos traer menos papel de aluminio al colegio para envolver nuestros almuerzos y realizaremos algunas actividades programadas por la empresa ECOEMBES, escogidas de su página web. También esperamos contar con unas charlas sobre reciclaje desde la misma empresa o el ayuntamiento de Totana.

¿Y los malos hábitos?

Vale la pena prestar atención a los hábitos poco saludables, tenerlos presentes y conocer las consecuencias que tienen en nuestra salud.

Temas como: sedentarismo, las malas posturas, el consumo de alcohol, de tabaco, la adicción a las drogas o la mala alimentación.



TEMPORALIZACIÓN

LA BUENA ALIMENTACIÓN - Desayuno saludable	Se trabajará a lo largo de todo el curso.
LA HIGIENE CORPORAL PROPUESTAS: - Como llevar las mochilas y bajar con los carros. (las mochilas siempre en los dos hombros, bajaremos las escaleras con los carros sujetos con ambas manos) - Correcto lavado de manos. (1º enjabonar, 2º frotar y 3º enjuagar) - Como ir al aseo (dejamos el baño como nos lo encontramos, cojo sólo el papel que necesito, no se tiran toallitas al inodoro,...) - Correcto lavado de dientes. (movimientos circulares y lavado de lengua) - Corregir la postura de sentado en clase (silla bien colocada, los dos pies en el suelo y la espalda en el respaldo) Localización en el aula de posturas correctas e incorrectas. - Tener un tono de voz equilibrado sin gritos innecesarios. - Revisiones periódicas de la visión. Charlas sobre los malos hábitos con las nuevas tecnologías (ojo seco)	Se trabajará a lo largo de todo el curso. Noviembre
EL EJERCICIO FÍSICO - Se propone realizar actividades dentro del aula en las que los alumnos tengan que moverse. Por ejemplo juego “verdadero y falso”. La maestra va haciendo afirmaciones de cosas trabajadas en clase si pensamos que es verdad no ponemos de pie sobre la silla y si es mentira debajo de la mesa. - Actividad física en los recreos. - Importancia de los juegos sin juguetes como forma de realizar ejercicio físico. - Plan de escuelas activas. (10.000 pasos o realización de alguna actividad física fuera del horario escolar)	Durante todo el curso



PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL Y LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES - Correcta utilización de los utensilios del aula: no chuparlos - Campaña de señalización de los peligros del colegio y conductas recomendadas.(Subida y bajada por las escaleras, como se va por los pasillos) - Simulacro de reacción ante un pequeño o gran accidente o riesgo imprevisto: herida, golpe, caída, incendio, terremoto... - Educación vial. Conocer las diferentes señales de tráfico y cumplir las normas viales, tanto como peatón como conductor. Charlas a cargo de la policía municipal sobre educación vial.	Durante todo el curso Mes de noviembre 2º trimestre
SALUD EMOCIONAL - Programa de relajación y trabajo de las emociones - Adquisición de hábitos de comunicación y diálogo: pedir la palabra, levantar la mano. - Respeto al ritmo de cada uno y al trabajo en grupo para la organización del espacio y el tiempo en el aula. - La asamblea: se propone hacer asambleas de vez en cuando en los cursos de primaria no sólo en el aula sino buscando otros lugares en el centro.	Todo el curso
CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE: - Vamos a concienciar al alumnado de la necesidad de cuidar y respetar el medio ambiente. De la salud del medio ambiente depende también nuestra propia salud. - Cuidado y limpieza de espacios cercanos como de las zonas naturales incluidos los mares y océanos. Realizaremos actividades en el aula sobre ello sacadas de la página web de ECOEMBES. - Recibiremos charlas sobre estos temas y también sobre reciclado.	Todo el curso