

PLAN DE ACTUACIÓN

CRECIEND
O EN
SALUD
CEIP ANTONIO GALA



Creciendo en Salud



índice

-
- 1. Líneas de intervención.
- 2. Análisis del entorno.
- 3. Objetivos específicos.
- 4. Contenidos.
- 5. Estrategias de integración curricular.
- 6. Actividades.
- 7. Recursos educativos.
- 8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.
- 9. Seguimiento y evaluación.

Líneas de intervención.
intervención.

La Promoción de la Salud se define como “el proceso de capacitar a las personas y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud, y por tanto, mejoren su salud”. La Promoción de la Salud no sólo se ocupa promover el desarrollo de las habilidades individuales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan su salud, sino que también, incluye la intervención sobre el entorno, tanto para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de estilos de vida saludable como para modificar aquellos que impiden ponerlos en práctica.

Es por todo ello que, durante el presente curso escolar, nuestro centro llevará a cabo las siguientes líneas de intervención:

- EDUCACIÓN SOCIO-EMOCIONAL.
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
- USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.
- PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS.

2. Análisis del barrio.

El colegio está situado en zona urbana, aunque afectada por las características propias de una zona deprimida socioculturalmente. En la barriada “Las Moreras”, distrito noroeste, entre la avenida Trassierra y las barriadas Huerta de la Reina y Tablero.

La barriada surge en el año 1963, y en ella se agruparon familias procedentes de infraviviendas de la periferia y familias afectadas por las fuertes inundaciones producidas en la provincia de Córdoba.

Aunque por su ubicación el centro podría tener influencia de la zona céntrica de la ciudad, no la recibe, siendo los menores que acuden al mismo exclusivamente del barrio, y preferentemente de etnia gitana. Nuestro alumnado procede, casi en su totalidad, de las calles que forman parte de las secciones núm. 13, 14, 33 y 35, así como de una calle, “Poeta Gabriel Celaya”, de la sección núm. 12 de este mismo distrito.

El barrio tiene una superficie aproximada de 200.000 m². La población de las Moreras, situado en el distrito número 6 de nuestra ciudad, es de 7.017 habitantes y su densidad de población es de 351 habitantes por hectárea. Su trazado es bastante geométrico y está formado por 8 calles con una anchura media en torno a los 20 metros. El acerado es homogéneo y amplio en todo el barrio; tiene una anchura superior a 2,5 metros. Esta actuación ha producido que la tipología de edificación sea homogénea, al provenir de un planteamiento urbanístico. Actualmente, el barrio está constituido por 8 grupos de viviendas o manzanas de 4 alturas. En el interior de cada grupo existe un gran espacio que se ha conformado como plaza peatonal, arbolada en algunos casos, para el esparcimiento de la población y que el Ayuntamiento ha bautizado con el nombre de Patios. Entre las manzanas hay varios descampados con vertidos de escombros, restos de hogueras, socavones, animales domésticos, que son utilizados, además, como aparcamiento. Los bajos comerciales de algunas de las edificaciones, en su mayoría sin explotar, se hayan en su mayoría habitados. Cabe mencionar que existen dos plazas en el barrio, entre el propio colegio y la Parroquia de las Margaritas, y en la parte trasera de la iglesia, ésta última elevada sobre el nivel del suelo, decorada con pérgolas y en mal estado de conservación.

El barrio se encuentra perfectamente delimitado al estar cercado por otros barrios. En la

actualidad su expansión resulta imposible pues no queda suelo libre para nuevas construcciones.

Tras las obras de infraestructura realizadas en la ciudad, la barriada ha mejorado en el ámbito de la vivienda, las comunicaciones y los servicios, por lo que la zona ha pasado de tener dificultades de acceso por un paso a nivel, a situarse en una zona céntrica.

El centro carece de gimnasio, de tal forma que las actividades físicas deben realizarse en el patio de recreo.

Académicamente hablando, nuestro centro recoge a alumnos/as de edades comprendidas entre los 3 y 12 años, desde Educación Infantil a 6º curso de Primaria, en horario de 9 a 14 h.

El centro se encuentra inmerso en una serie de planes y proyectos, tales como: Plan de lectura y biblioteca, ComunicA, Escuela espacio de paz, Transformación Digital, Comunidades Aprendizaje ... Todos ellos favorecen el clima de nuestro centro, las relaciones interpersonales, la creación de hábitos de vida saludable, el desarrollo de valores necesarios para la vida en sociedad...

El profesorado del centro, en la actualidad es bastante estable entre cosas por la posibilidad de solicitar la continuidad por el proyecto de Comunidades de Aprendizaje.

Respecto a las líneas de intervención que vamos a desarrollar en nuestro plan, nos encontramos en el siguiente punto de partida:

⌚ **Educación socioemocional:** nos encontramos en un centro en el que hay conflictos dentro de la comunidad educativa, ésta es una línea que conviene trabajar para mejorar las relaciones entre iguales. En cuanto al alumnado, servirá para desarrollar y/o afianzar su autoestima adquirir habilidades sociales que les permitan desenvolverse en la sociedad actual.

⌚ **Hábitos de vida saludable:** pocos alumnos/as realiza actividad física reglada fuera del horario lectivo. Respecto a los hábitos alimenticios, existe un alto porcentaje de alumnos/as que no suelen traer una pieza de fruta al centro, a pesar que desde las tutorías se anima al alumnado a

ello.

- ② **Autocuidados y accidentalidad:** una buena higiene y la prevención de enfermedades y accidentes domésticos son aspectos fundamentales a trabajar en las etapas de Infantil y Primaria. Es por ello que, desde nuestro centro, haremos hincapié en el trabajo de dichos contenidos.
- ② **Uso positivo de las TIC:** es una realidad que, en la actualidad, los niños y niñas tienen fácil acceso a las NTIC y a las redes sociales. Esta situación conlleva la necesidad de que, desde el centro, dotemos al alumnado de las herramientas y recursos para hacer un buen uso así como un uso seguro y responsable de todas las posibilidades que las TIC ponen a su disposición.
- ② **Prevención del Consumo de sustancias adictivas:** a través de esta línea de intervención pretendemos dar a conocer al alumnado las nefastas consecuencias que el consumo de sustancias adictivas tiene sobre la salud (dependencia o adicción, deterioro en la salud física y mental,...).

3. **Objetivos** específicos.

específicos.

El **objetivo general** que nos planteamos con el desarrollo del plan de actuación. **Creciendo en Salud** en el **CEIP Antonio Gala** es “dotar al alumnado de un conjunto de competencias y capacidades personales que le permitan reconocer los “activos para una vida saludable”, es decir, que sean capaces de comprender y gestionar lo que les pasa en la vida y, en consecuencia, optar por las opciones saludables (hacer actividad física, tener una alimentación equilibrada, no consumir sustancias adictivas, tener precaución con el tráfico,...).

Este objetivo general se concreta en los siguientes **objetivos específicos**:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan al alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Desarrollar habilidades que potencien la autonomía emocional, una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás, así como estrategias que permitan afrontar los retos de la vida de forma sana y equilibrada.
- Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado, así como el sentido vial (la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión).
- 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.
- 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 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.

4. Contenidos.

Los contenidos que trabajaremos en el plan de actuación están directamente relacionados con las líneas de intervención:

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
Educación Socio-emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conciencia emocional. ▪ Regulación emocional. ▪ Autonomía emocional. ▪ Competencia social. ▪ Competencia para la vida y el bienestar.
Estilos de Vida Saludable	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad física. ▪ Alimentación equilibrada.

PLAN DE ACTUACIÓN CRECIENDO EN SALUD.

Autocuidados y Accidentalidad	<ul style="list-style-type: none">▪ Autocuidados.<ul style="list-style-type: none">- Higiene corporal.- Salud bucodental.- Higiene del sueño.- Higiene postural.- Fotoprotección.▪ Accidentalidad.<ul style="list-style-type: none">- Educación vial.- Seguridad en el hogar.
Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.	<ul style="list-style-type: none">▪ Estilos de vida saludable en una sociedad digital.▪ Adicciones a las TIC.▪ Buenas prácticas y recomendaciones.
Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas.	<ul style="list-style-type: none">▪ Hábitos que contribuyen a una vida sana.▪ Consumo de alcohol y tabaco.▪ Publicidad y drogas: mitos y creencias

5. Estrategias de integración en el currículum

El plan de Actuación está integrado en el Plan de Centro y estará presente en el desarrollo de la Programaciones de Ciclo y aula, así como con el resto de Planes y Proyectos del Centro como Autoprotección, Plan de convivencia, Plan de Consumo de Frutas, Escuela Espacio de Paz,... Además, las actividades están conectadas con efemérides que se celebran en el Centro.

En todo momento pretendemos que las actividades propuestas favorezcan hábitos de vida saludable, de higiene...

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
Educación Socio-emocional	<ul style="list-style-type: none">▪ Actividades coordinadas con otras entidades que participan en el Centro por comunidades de Aprendizaje como: InteRed, Batá o Estrella Azhara.
Estilos de Vida Saludable	<ul style="list-style-type: none">▪ El deporte en la escuela PROA +: Recreos Dinámicos▪ Propuesta Día de la fruta.

	<ul style="list-style-type: none">▪ Plan de consumo de frutas en los centros escolares.▪ Frutómetro en las aulas.▪ Elaboración de fichas para conocer las propiedades de las frutas.▪ Elaboración de un menú saludable.▪ Jornada de juegos populares.
Autocuidados y Accidentalidad	<ul style="list-style-type: none">▪ Lavado de manos antes del desayuno.▪ Educación vial con ayuda de la Policía local y/o Guardia Civil.▪ Charlas informativas en colaboración con el Centro de Salud de la localidad

Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.	<ul style="list-style-type: none">▪ Celebración del Día de Internet.▪ Visita Policía Nacional (Plan Director).▪ Planificar Talleres a través del PROA + : Prevención del Ciberacoso y otras problemáticas”, “Educar para proteger: familia y escuela”, “La educación de l@s menores en el uso adecuado de las TIC, tarea de tod@s: escuel y familia”. Pendientes de aprobación.
Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas.	<ul style="list-style-type: none">▪ Charlas informativas por parte de la Policía Local, Guardia Civil, miembro del SAS o del EOE...

Recursos educativos.

Para el desarrollo del Plan de Actuación utilizaremos diferentes tipos de recursos educativos que concretamos a continuación:

② **Recursos humanos.**

- Profesorado.
- Alumnado.
- Familia.
- Profesionales del Centro de Salud.
- Profesionales de entidades locales relacionadas con nuestras líneas de intervención.

?

Recursos materiales.

- Materiales elaborados Habilidades Sociales y Emocionales de las diferentes entidades colaboradoras
- Recursos sobre Educación Emocional de la Caixa.
- Portal de Hábitos Saludables de la Junta de Andalucía.
- Plataforma Colabora.
- Materiales del programa educativo Alimentación Saludable.
- Recursos del portal LUDOS (portal de recursos informáticos y educativos multimedia e interactivos en el área de educación física para el alumnado, profesorado y público interesado).
- Materiales del programa Aprende a Sonreir.
- Guías de Educación Vial para Infantil y Primaria.

8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.

Para favorecer la comunicación y difusión del Plan de Actuación, utilizaremos los siguientes instrumentos:

- ❖ **Profesorado:** a través del ETCP, Claustro, Consejo Escolar y las reuniones de los Equipos de Ciclo.
- ❖ **Familias:** utilizaremos circulares informativas, el programa PASEN, la web del colegio, carteles en las instalaciones del centro, tutoría de

inicio de curso, reuniones con los padres/madres.

❖ **Alumnado:** utilizaremos el blog del colegio, red social para dar conocer las actividades que realizamos a lo largo de curso. Así como carteles que colocaremos por el centro.

9. Seguimiento y evaluación.

En el proceso de seguimiento y evaluación del Plan de Actuación, valoraremos principalmente el proceso de aprendizaje de conductas saludables y la adquisición de hábitos mediante la observación directa y sistemática en situaciones de la vida cotidiana así como en actividades planificadas.

También se tendrá en cuenta el grado de implicación y repercusión en el entorno de nuestro alumnado, fundamentalmente las familias.

El seguimiento y evaluación del Plan de Actuación irá encaminado a valorar la consecución de los objetivos planteados en las distintas líneas de intervención:

Educación Socio-emocional: aumento del vocabulario emocional, distinción de emociones, mejora de las relaciones sociales, disminución de conflictos, resolución de conflictos a través del diálogo,...

Estilos de Vida Saludable: se realizará un análisis del consumo de frutas en el recreo y de la práctica de actividad física reglada fuera del horario lectivo.

El alumnado elaborará murales sobre temática referente a la alimentación saludable, los beneficios de la práctica de actividad física,...

Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas: conocen las consecuencias del consumo de sustancias adictivas, saben acerca de la dependencia o adicción de determinadas sustancias,...

Uso positivo de las Nuevas Tecnologías. El alumnado hace uso de web recomendadas.

Otros instrumentos que se podrán utilizar para evaluar los aprendizajes relacionados con el programa serán: diálogos familia-profesorado para hacerlos partícipes en el proyecto, escalas de estimación de actitudes y comportamientos, plantillas de autoevaluación para el alumnado,...

Tanto los resultados de esta evaluación así como posibles propuestas de mejora, dificultades encontradas, logros alcanzados... configurarán la Memoria Final de nuestro Plan de Actuación Creciendo en Salud.

PLAN DE ACTUACIÓN CRECIENDO EN SALUD.