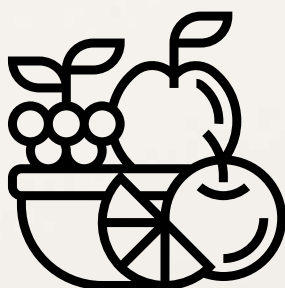


HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PLAN DE ACTUACIÓN

Programa de innovación educativa
Modalidad CRECIENDO EN SALUD



**CEIP SANTA TERESA
CURSO 2021-2022**



ÍNDICE

01

EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO.

02

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.

03

OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

04

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN: BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

05

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

06

PROPUESTA DE FORMACIÓN.

07

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO ESCOLAR.

08

RECURSOS.

09

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

10

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA.



01

EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO.

Para la puesta en práctica de la promoción de la salud en el colegio contamos con miembros de todos los sectores que forman parte de la comunidad educativa como parte del equipo de promoción de la salud, concretamente podemos enumerar a los siguientes:

- Docentes → Vamos a contar con la participación de todos los docentes del centro pero se presentar ordenados en función de la implicación directa que van a tener en cuestión de promocionar la salud.
 - Coordinadora del programa: Cristina Martínez Sánchez.
 - Equipo directivo del centro:
 - ❖ Ana Galbarro Benjumea (directora).
 - ❖ M.ª Sonia Sepúlveda Rojas (jefa de estudios).
 - ❖ Daniel Vallecillo García (secretario).
 - Coordinadores/as de los otros planes que se llevan a cabo en el centro:
 - ❖ Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz" → Consolación Camacho González.
 - ❖ Plan de Igualdad → Manuel Alejandro García De La Rocha.
 - ❖ Plan de Lentura y Bibliotecas Escolares → Mª Carmen Funes Cabrerizo.
 - ❖ TDE → Gerardo Caballero Ocaña.
 - Resto de docentes que forman parte del centro:
 - ❖ María Rosario Bocanegra Ávila.
 - ❖ María José Carranza Márquez.
 - ❖ María de los Ángeles Castro Ruiz.
 - ❖ María de las Nieves Collantes de Terán Riscardo.
 - ❖ Manuel Fernández Esperilla.
 - ❖ Javier Gamero Bermúdez.
 - ❖ Ana María Giráldez Sánchez.
 - ❖ Rosalía Ana Gutiérrez Gutiérrez.
 - ❖ Concepción Joya Cabrera.
 - ❖ María Rocío López Cuesta.
 - ❖ Aurora Virginia Ortega González.
 - ❖ María José Ortega Pozo.
 - ❖ Dolores Pachón González.
 - ❖ Laura Parrilla Portillo.
 - ❖ Laura Ramírez Delgado.
 - ❖ Juan Luis Rondán Salas.
 - ❖ María del Carmen Zamora Escalante.



- Alumnado → al igual que con el sector del profesorado vamos a contar con la participación de todo el alumnado del centro.
- Familias → se implicará a todas las familias del centro pero, sobre todo, colaborarán con la labor de promoción de la salud los miembros del AMPA Las Parras.
- Otros profesionales como el Equipo de Orientación Educativa o personal sanitario del Sistema Sanitario Público de Andalucía, en función de las necesidades, recursos de la zona y disponibilidad que vaya surgiendo.

Cronograma de reuniones



Docentes

- Primer trimestre: reunión al inicio de curso para analizar la situación de partida del centro.
- Segundo trimestre: reunión en febrero para realizar un seguimiento de cómo va la puesta en práctica del programa.
- Tercer trimestre: reunión al finalizar el curso para analizar el trabajo realizado y elaborar las propuestas de mejora para el curso siguiente.



Alumnado

- Explicación por parte de los docentes de en qué consiste el programa "Creciendo en salud" y por qué consideramos importante que nuestro colegio forme parte del mismo.
- Reuniones a lo largo del curso para la concienciación de diversos aspectos relacionados con las líneas que vamos a trabajar.



Familias

- Reuniones vía online con la coordinadora para explicar asuntos relacionados con el programa o resolver posibles dudas que les hayan surgido. Se llevarán a cabo cuando sean necesarias habiendo al menos dos a lo largo del curso.

02

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.

Para poder saber el punto de partida es necesario contar con el entorno en el que nos encontramos, para ello vamos a tomar lo que se indica en el Proyecto Educativo del centro.

El C.E.I.P. Santa Teresa se encuentra en la localidad sevillana de Montellano, una zona rural del sur de la provincia, casi con la misma conformación económica productiva que en décadas pasadas, si bien se ha producido un aumento en las percepciones de rentas de los trabajadores, así como un incremento de las personas que se dedican al sector servicios, la principal actividad económica proviene del sector agrícola. Se caracteriza por ser una agricultura principalmente cerealista, de corte tradicional orientada hacia la producción extensiva en secano de trigo, girasol, y remolacha, principalmente.

En el sector industrial hay que resaltar la presencia de la Cooperativa Agrícola Ntra. Sra. de los Ángeles dedicada fundamentalmente a la extracción y comercialización de aceite de oliva. Existen también pequeñas empresas familiares en el sector de construcciones metálicas y cerrajería, de productos agroalimentarios: panificadoras, dulces y pastelería industrial, chacinas.

El colegio atiende principalmente a alumnado cuyos padres se dedican al sector primario, seguido de los que trabajan en la construcción, sector bastante parado en la actualidad, ocupando el sector servicios el último lugar. Dada la situación de crisis actual el índice de paro es bastante elevado en la población y afecta, por ello, a los padres de nuestro centro.

La población que atiende el centro es de extracción social media y media-baja. La mayoría de las familias tienen estudios primarios o secundarios, siendo minoría los que poseen titulación superior. Las familias del alumnado en su mayoría pertenecen al tipo tradicional, aunque en los últimos años contamos también con bastantes casos de familias separadas o monoparentales. Es cada vez más frecuente que ambos cónyuges trabajen. Se ha podido observar que, a pesar de haber aumentado la renta familiar, en época de bonanza, esto no se ha traducido en un aumento significativo del nivel cultural, de modo que en la conformación de los grupos hay pocos alumnos/as que pertenezcan a familias con nivel cultural alto, siendo mayoría los pertenecientes a padres con niveles de educación primaria.





El absentismo no es problema entre el alumnado del centro, dándose casos aislados que son tratados en colaboración con el personal de Servicios Sociales del Ayuntamiento que se ocupa de ello.

Desde el curso 2019/2022, el claustro decidió participar en el programa que nos ofrece la Consejería de Educación bajo el nombre Programa de Hábitos de Vida Saludable – Modalidad “Creciendo en Salud”, ya que lo ve como una oportunidad para conseguir que el alumnado se vaya concienciando en aspectos básicos para el buen desarrollo de su vida en diversos ámbitos, por ejemplo para conseguir que los desayunos sean cada vez más saludables y menos procesados, que la actividad física ocupe un lugar importante en su tiempo libre o para conocer todos los peligros que atañen el abuso de las redes sociales.



Cabe resaltar que el colegio cuenta con servicio de comedor escolar que utiliza gran parte del alumnado y se ha observado como rechazan el consumo de frutas a la hora del postre. Resaltar que la dieta establecida en el comedor sigue el protocolo del Plan Evacole.

Este programa está dirigido a todo el alumnado de Educación Infantil y Primaria y a todo el profesorado que imparte clase en el mismo. Además, contaremos también con la colaboración de las familias a través del AMPA, del Centro de Salud de la zona y el Ayuntamiento (Policía Local).

03

OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

En el siguiente apartado quedarán detallados los objetivos específicos relacionados con cada una de las líneas de intervención que vamos a llevar a cabo, pero primero contemplaremos unos objetivos generales realistas para alcanzar a lo largo del presente curso escolar y que se formulan teniendo en cuenta las necesidades detectadas entre nuestro alumnado.

- ✓ Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- ✓ Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- ✓ Identificar diferentes tipos de emociones en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la autoobservación y la observación de las personas a su alrededor.
- ✓ Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.
- ✓ Utilizar de forma responsable las TIC en el tiempo de ocio: videojuegos, redes sociales, etc., así como ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre saludable.
- ✓ Detectar y evitar los factores de riesgo para la salud física y el bienestar psicológico por un mal uso de los medios digitales.





04

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN:

BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

Tras el análisis de las necesidades del centro y una primera reunión del EPS se decidió que íbamos a trabajar en cuatro LÍNEAS DE INTERVENCIÓN:

Educación Emocional:



La elección de esta línea viene determinada por su obligatoriedad de elección, pero aunque no fuera así, habría sido escogida voluntariamente. Creemos que sentirse bien consigo mismo/a y con los demás genera bienestar y ello, a su vez, favorece un desarrollo saludable de las personas. Y para poder sentirnos bien con nosotros mismos/as es imprescindible que conozcamos y manejemos nuestras emociones y sentimientos. Es por esto que nos parece imprescindible trabajarlo desde el aula.

Estilos de Vida Saludable:



Quizás podamos definir esta como la línea principal por la que escogemos trabajar este plan en nuestro centro. Como se ha comentado anteriormente observamos en las necesidades de nuestro centro la falta de concienciación de gran parte del alumnado sobre la importancia de asumir una dieta saludable y equilibrada y practicar actividad física a diario. Así que este será el eje vertebrador de nuestro trabajo en las aulas.

Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación:



El tiempo que dedica nuestro alumnado al uso de las tecnologías va en aumento desde hace ya varios años y esto se ve reflejado en muchos aspectos del día a día. Es necesario que desde el colegio seamos capaces de concienciarlos en que su uso tiene aspectos positivos pero también muchos negativos que deben conocer para poder evitar. Un mal uso de las redes sociales puede acarrear problemas bastante serios sobre todo los relacionados con las violaciones a su intimidad con la cantidad de datos personales que van 'dejando rastro' en las redes, así que concienciarlos en la importancia de esta seguridad se vuelve imprescindible.

Además, esta línea va relacionada con la anterior porque si conseguimos un aumento de las horas de tiempo libre dedicadas a la actividad física estaremos, a su vez, reduciendo el "consumo de pantallas".

Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas:



Estamos ante la única línea que no se ha elegido por las necesidades detectadas, pero eso no la hace menos importante ya que consideramos necesario prevenir a nuestro alumnado de las repercusiones negativas que acarrear este tipo de sustancias.





Una vez presentados las cuatro líneas de intervención vamos a seleccionar los BLOQUES TEMÁTICOS que vamos a trabajar extraídos de las guías didácticas de cada línea:

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN	BLOQUES TEMÁTICOS
EDUCACIÓN EMOCIONAL	- Conciencia emocional. - Regulación emocional. - Competencia social.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	- Actividad física. - Alimentación equilibrada.
USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN	- Adicciones a las TIC. - Buenas prácticas y recomendaciones.
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS	- Hábitos que contribuyen a una vida sana. - Consumo de alcohol y tabaco.

Para acabar este apartado vamos a exponer los OBJETIVOS y CONTENIDOS ESPECÍFICOS relacionados con cada línea de intervención:

EDUCACIÓN EMOCIONAL

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Conocimiento de las propias emociones.	- 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.
Conocimiento de las emociones de los demás.	- Comprender las emociones de las otras personas. - Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales
Expresión de emociones.	- 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.
Autoestima positiva.	- Tener una imagen positiva de sí mismo.
Habilidades sociales básicas.	- 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, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.





ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Actividad física.	- Fomentar la práctica deportiva en horario extraescolar con la incorporación a programas de actividades físicas y deportivas dentro del centro educativo. - 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 un estilo de vida físicamente activo. - 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.
Alimentación equilibrada.	- 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. - Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables. - Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados en el comedor escolar. - Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa la escuela (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas).

USO POSITIVO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Adicciones a las TIC.	- 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.





Buenas prácticas y recomendaciones.	- Valorar la importancia de gestionar la identidad digital de forma adecuada, segura y responsable. - Conocer las posibles amenazas a través de Internet estableciendo procedimientos de actuación seguros y responsables. - Ofrecer al alumnado estrategias de protección e intervención ante al ciberacoso. Tolerancia cero.
-------------------------------------	--

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS

CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Hábitos que contribuyen a una vida sana.	- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida. - Valorar la importancia de adoptar hábitos de vida saludables, a través de la educación como medio, para potenciar activos en salud que influyan en la adquisición de actitudes y estilos de vida incompatibles con el consumo de sustancias adictivas.
Consumo de alcohol y tabaco.	- Proporcionar al alumnado una información adecuada a su edad y a sus características sobre las drogas legales (alcohol y tabaco), como un medio que les permita la adquisición de determinados conocimientos útiles para fomentar el pensamiento reflexivo y la actitud crítica.

05

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Los contenidos enmarcados dentro de este plan forman parte del currículo actual de Andalucía recogido en la Orden de 15 de enero de 2021 y englobados además dentro de la *Educación para la salud* que es uno de los elementos transversales del mismo. Por tanto, su trabajo será interdisciplinar y lo llevaremos a la práctica a través de diversas actividades que expondremos en el apartado 7 pero que se integran en distintos ámbitos:

❖ Áreas y materias concretas.

- Ciencias de la Naturaleza: en las unidades didácticas relacionadas con el cuerpo humano y la importancia de adquisición de hábitos de vida saludable.
- Educación física: con la promoción y relevancia a la importancia de practicar actividad física diaria más allá de la realizada en el horario escolar.
- En las tres áreas de Infantil y en todos sus niveles se trabajan contenidos relacionados con el cuerpo y su cuidado.



- ❖ Efemérides.
 - 16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación.
 - 25 de noviembre: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.
 - 3 de diciembre: Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
 - 30 de enero: Día de la Paz y la No-Violencia.
 - 28 de febrero: Día de Andalucía.
 - 8 de marzo: Día Internacional de la Mujer.
 - 23 de abril: Día Internacional del Libro. Actuaciones en coordinación con el Plan de Convivencia.

- ❖ Actuaciones en coordinación con otros Planes y Programas del centro. Para la celebración de las efemérides antes enumeradas trabajaremos coordinadamente con los compañeros/as que coordinan los siguientes planes o programas:
 - Plan de Igualdad.
 - Plan de Lectura y Bibliotecas Escolares.
 - Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz".
 - Transformación Digital Educativa.

- ❖ Actividades extraescolares. Desde el centro y en colaboración con el AMPA se ofertan varias actividades extraescolares como yoga, teatro o multideporte, todas relacionadas con ámbitos de nuestro plan.



06 PROPUESTA DE FORMACIÓN.

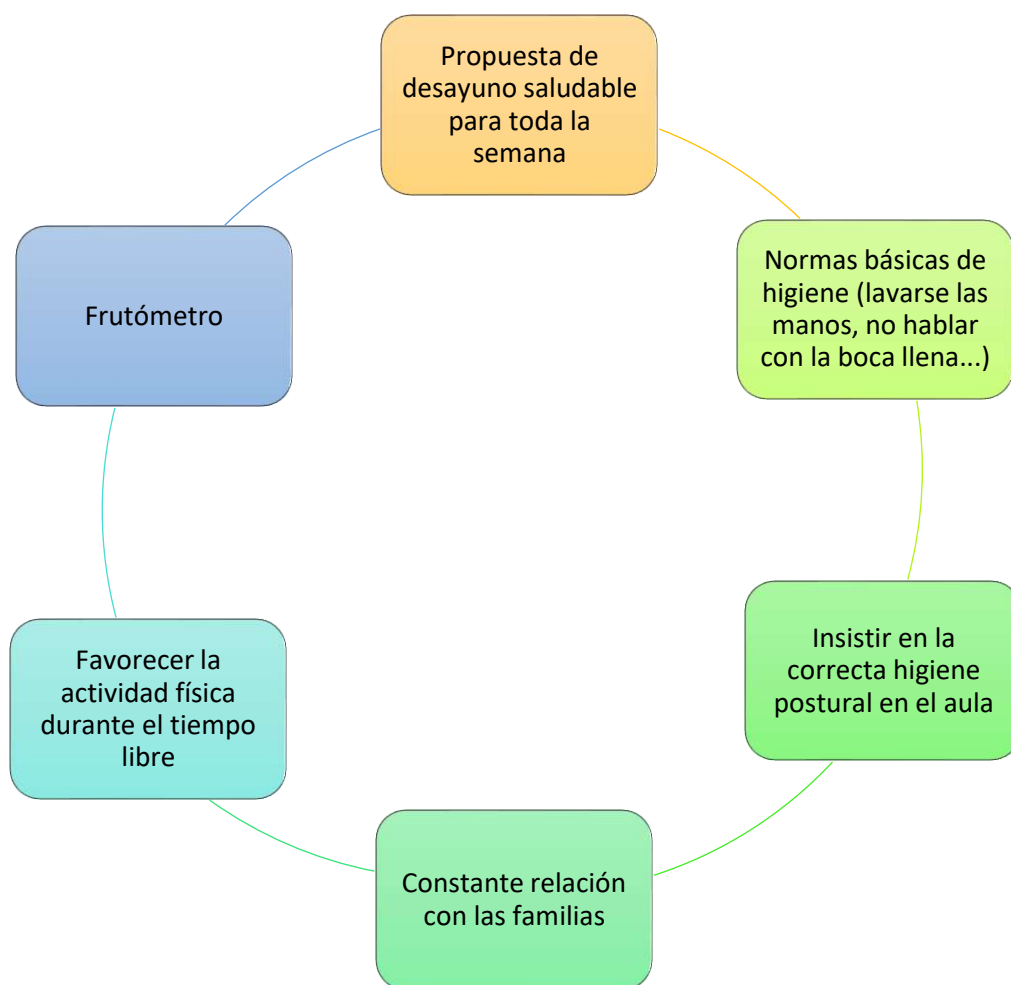
Para llevar a cabo el programa con la mayor eficiencia posible es necesario que el EPS se forme en diversos ámbitos relacionados con nuestras líneas de intervención, para ello se proponen:

- ✂ Jornadas iniciales de coordinación: celebradas el 8 de noviembre en la localidad de Carmona y a las que acudió la coordinadora del plan.
- ✂ Curso para la elaboración del Plan de Actuación: realizado por la coordinadora a través del Aula Virtual de Formación del Profesorado.
- ✂ Reuniones con el Equipo de Promoción de la Salud: como se comentaba en punto 1, al menos una al trimestre.
- ✂ Taller temático sobre Educación Emocional: a la espera de ser solicitado cuando haya anuncio en el portal de HHVS.
- ✂ Acompañamiento Interprofesional: se han solicitado varias formaciones a través del Plan Director.
- ✂ Jornadas de coordinación final: a la que asistirá la coordinadora siempre que sea posible.



07 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO ESCOLAR.

Antes de hablar de actividades concretas que se van a realizar en momentos determinados del curso se van a enumerar una serie de actuaciones que se pretenden incorporar en el día a día de las aulas durante todo el curso:



En relación a actividades concretas vamos a mostrarlas en distintos cronogramas para que sea más fácil su comprensión. Quizás puedan parecer pocas actuaciones, pero hemos preferido ser realistas con el tiempo que disponemos y hacer menos cosas, pero de más calidad. A parte de las aquí explicadas realizaremos actividades incluidas dentro del área de Ciencias Naturales y Educación Física que vienen determinadas en el currículo y que, por su carácter más ordinario, se ha decidido no enumerar; por ejemplo, la elaboración de pirámides alimenticias, elaboración de decálogos, etc. Las actividades se encuentran en tablas de colores en función a la línea de intervención a la que van dirigidas siendo así las azules de *Educación Emocional*, las naranjas de *Estilos de Vida Saludable*, las amarillas sobre el *Uso positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación* y las verdes para la *Prevención de Consumo de Sustancias Adictivas*. En el caso de actividades que puedan hacer alusión a más de una línea de intervención se usará el color morado.





Desayuna de forma divertida			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Se le pedirá al alumnado que traigan de casa la fruta que ellos prefieran y cuando sea la hora del desayuno, repartiremos platos para que puedan formar figuras con las frutas antes de comérselas.	Coordinadora del plan con la ayuda del resto de tutores y especialistas.	Para celebrar el Día Mundial de la Alimentación (14 de octubre ya que el 16 es domingo).	Todo el alumnado del centro divididos en sus aulas.

II Marcha-Carrera Escolar por la Eliminación de la Violencia contra la mujer			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Pequeña carrera en una plaza cercana al colegio en solidaridad con las víctimas de la violencia de género. Además de la parte de trabajo emocional, estaremos realizando actividad física y por parte del AMPA se entregará agua y una pieza de fruta a cada alumno/a al terminar la carrera.	El coordinador el plan de Igualdad junto a varios compañeros del claustro y con la colaboración del AMPA, el club de orientación y el Ayuntamiento de Montellano.	El 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la violencia contra la mujer.	Todo el alumnado y profesorado del centro.

¿Cómo te sentirías si...?			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Divididos en tres grupos cada clase simulará una discapacidad para ponerse en el lugar de los demás, por ejemplo, tendrán que seguir a una persona por el sonido de su voz ya que tendrán los ojos tapados.	Las compañeras especialistas en PT y AL del centro con la colaboración del resto de tutores.	Para conmemorar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, Infantil y primer ciclo el día 1 de diciembre y segundo y tercer ciclo, el 3.	Todo el alumnado del centro.





Notas por la paz			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Cada alumno/a escribirá tres post-it con mensajes de agradecimiento como “gracias por ser bueno conmigo” o “gracias por ser mi amiga”. Se colocarán repartidos por las paredes del centro para que, cuando sea el momento, sean recogidos por los demás.	La coordinadora de este plan junto a la coordinadora del programa Escuela: Espacio de Paz.	Para conmemorar el Día de la Paz y la no-violencia (28 de enero ya que el 30 cae en domingo).	Todo el alumnado del centro.

Desayuno andaluz y juegos populares			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Desayuno de pan con aceite y posterior actividad en el patio donde jugaremos a juegos populares y tradicionales de nuestra comunidad autónoma.	Coordinadora del plan junto al maestro de Educación Física y el Equipo Directivo.	Para celebrar el Día de Andalucía, el 25 de febrero ya que el día 28 es fiesta.	Todo el centro.

Charla sobre peligros de Internet			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Charla por parte de profesionales externos sobre el buen uso de las TIC, sus posibles peligros y la importancia de extremar el cuidado con los datos que proporcionamos.	Profesionales externos a través del Plan Director en colaboración con la coordinadora del plan y el Equipo Directivo.	No tenemos fecha prevista, estamos a la espera de que nos avisen de la disponibilidad.	Alumnado de tercer ciclo.

Charla preventiva sobre el consumo de sustancias adictivas			
¿En qué consiste?	¿Quién la prepara?	¿Cuándo la haremos?	¿Quiénes participan?
Charla por parte de profesionales externos sobre los peligros de consumir determinadas sustancias y las consecuencias que pueden acarrear.	Profesionales externos a través del Plan Director en colaboración con la coordinadora del plan y el Equipo Directivo.	No tenemos fecha prevista, estamos a la espera de que nos avisen de la disponibilidad.	Alumnado de tercer ciclo.



08

RECURSOS.

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

RECURSOS MATERIALES:

- ✓ Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.
- ✓ Portal de Hábitos de Vida Saludable.
- ✓ Dossier Informativo Creciendo en Salud.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Autocuidados y accidentalidad
- ✓ Guía Didáctica de la L.I. Uso positivo de las TIC.
- ✓ Los espacios del centro (aulas y exteriores) y los recursos educativos generales disponibles en el centro (ordenadores, pizarras digitales, posters, material de educación física, etc.)-
- ✓ Frutómetros.
- ✓ Los que se vayan generando en las aulas en el desarrollo propio del programa (material fotocopiable, material fungible, cuentos...).
- ✓ Recursos específicos para cada una de las actividades como la fruta que se pedirá a las familias para el *Desayuno divertido*, el material deportivo como meta, megafonía o postas cedidos por el Ayuntamiento para la *Carrera solidaria*, los post-it para las *Notas por la Paz* o el pan y el aceite para el *Desayuno andaluz*.



RECURSOS HUMANOS:

- ✓ Equipo de Promoción de la Salud (detallado en el apartado 1 de este documento).
- ✓ Responsables del Programa en las DDTT de cada provincia con competencias en el ámbito educativo.
- ✓ Equipo de Coordinación pedagógica.
- ✓ Asesorías del Centro de Profesorado de referencia.
- ✓ Profesionales que colaboran con el Plan Director.



09 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Docentes

- La comunicación principal será vía presencial o WhatsApp.
- Las comunicaciones importantes además se enviarán por Séneca.

Familias

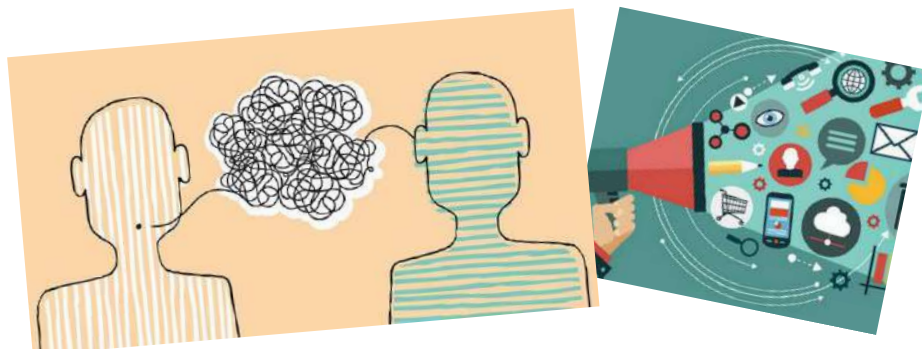
- El principal canal de comunicación será a través de las madres y padres delegados.
- También enviaremos información a través de Pasen.
- El blog del centro está en construcción pero si se terminará lo usaremos también como vía de comunicación y para mostrar a la comunidad educativa las actividades que realicemos en el centro.

Otros coordinadores del plan

- Jornadas al inicio y final de curso.
- Grupos de WhatsApp y Telegram donde estamos en continua comunicación.
- Plataforma Moodle.
- RRSS del programa.

Profesionales externos

- Nos coordinaremos con ellos a través de llamadas telefónicas y/o correos electrónicos.





10

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA.

EVALUACIÓN INICIAL

Esta evaluación ha sido imprescindible para detectar las necesidades del centro, definir en plan de actuación y las líneas a desarrollar para la promoción de la salud física y el bienestar emocional. Ha sido necesario el análisis del entorno, ver las necesidades del alumnado y contar con los recursos personales y materiales del centro.

SEGUIMIENTO

Esta fase de la evaluación es necesaria para reconducir las actuaciones o procesos de intervención que se establecieron en un principio y adaptar el programa a las necesidades y circunstancias emergentes a lo largo del proceso. Será llevada a cabo de manera interna por los propios participantes en sesiones de valoración continua durante todo el curso y de forma externa por la coordinadora a través del formulario de seguimiento de Séneca rellenado en el mes de febrero.

Los docentes que estén presentes cuándo se desarrolle cada una de las actividades deberán valorar, mediante la observación directa y la autorreflexión, el grado de consecución de los objetivos propuestos para cada actividad. Eso hará que el programa tenga un seguimiento para comprobar si las actuaciones que realizamos resultan motivadoras para el alumnado y sirven para cambiar los hábitos de estos niños y niñas.

Durante la puesta en práctica de todas las actividades del curso se irán anotando las dificultades que se van observando, si los medios han sido los adecuados, se los recursos y materiales han sido correctos y suficientes. También si las actividades se han ajustado a las necesidades del centro y si han sido del interés del alumnado.

EVALUACIÓN FINAL

Para finalizar el programa, evaluaremos la consecución de los objetivos propuestos y la implicación de todos los participantes, realizando propuestas de mejora y valorando las actuaciones realizadas teniendo en cuenta las dificultades que han ido surgiendo en la implantación del Plan. La coordinadora realizará la evaluación del Programa a través de la memoria que registrará en Séneca entre el 15 de mayo y el 30 de junio. Además, se hará una valoración conjunta del programa por parte de la coordinadora del plan en el centro a través de la jornada final de mayo.

Algunos de los indicadores que nos ayudarán a valorar el resultado de las acciones de nuestro Plan de Actuación son:





- 1.- ¿Se han impartido conocimientos sobre nutrición, alimentación y actividad física en alguna de las materias del currículo?
- 2.- ¿Se ha hecho llegar a las familias el menú del comedor escolar?
- 3.- ¿Se ha promovido el consumo de frutas variadas en los desayunos del recreo?
- 4.- ¿Se ha favorecido la actividad física durante los recreos?
- 5.- ¿Se ha informado a las familias sobre el Programa 'Creciendo en Salud'? ¿Se ha favorecido su participación en el mismo?
- 6.- ¿Se han desarrollado actividades curriculares y extracurriculares vinculadas a la salud física y al bienestar emocional?
- 7.- ¿Dispone el centro de normas de convivencia? ¿Se ha informado a las familias de dichas normas?
- 8.- ¿Se han promovido procedimientos de mediación y negociación para la resolución de conflictos entre el alumnado?
- 9.- ¿Se han incorporado al currículo contenidos que favorezcan la mejora del conocimiento y reconocimiento de las emociones, la autoestima y el autoconcepto?
- 10.- ¿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, analizando si ha sido adecuado para la consecución de los objetivos planteados en este documento y cuáles son las propuestas de mejora que vemos necesario abordar el próximo curso.



Programas para la
INNOVACIÓN



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa

