

CEIP La Fontanilla

Utrera

Programa de Hábitos de Vida Saludable

C.E.I.P. La Fontanilla



-UTRERA-



Junta de Andalucía

Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional



ÍNDICE

- 1. OBJETIVOS.**
- 2. CONTENIDOS.**
- 3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.**
- 4. ACTIVIDADES QUE SE VAN A LLEVAR A CABO.**
- 5. RECURSOS EDUCATIVOS.**
- 6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**
- 7. DATOS DEL EQUIPO DE TRABAJO.**



DESARROLLO DEL PLAN

1. OBJETIVOS.

“Capacitar al alumnado para la elección de conductas que favorezcan su salud y su bienestar, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades en cuestión relacionadas con las competencias emocionales, la alimentación y la actividad física, el autocuidado y la accidentalidad y la educación vial” se constituye como el principal objetivo del plan “creciendo en salud”.

Para la consecución de dicho objetivo, nos planteamos los siguientes objetivos específicos:

a) Educación emocional:

- Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás.
- Desarrollar la empatía como valor fundamental para el crecimiento personal y social de nuestro alumnado.
- Potenciar la comunicación entre el alumnado como vehículo para la resolución y mediación de conflictos.

b) Estilos de vida saludable:

- Sensibilizar al alumnado y a la familia sobre la importancia del ejercicio físico y la alimentación equilibrada como medio para la obtención de calidad de vida y salud.
- Potenciar en nuestro alumnado el consumo de más alimentos y menos productos.
- Promover el ejercicio físico y la realización de juegos para el fomento de las habilidades motrices, sociales y cognitivas.

c) Autocuidado y accidentalidad (vinculado a estilo de Vida Saludable):

- Desarrollar en el alumnado su autonomía en su autocuidado.
- Desarrollar hábitos de higiene bucal y de alimentación sana y equilibrada.
- Potenciar comportamientos de salud dirigidos a la adopción de posturas saludables y ergonómicas.
- Adquirir los conocimientos necesarios de educación vial.
- Aprender a buscar información de manera segura y normas de uso correcto de las TIC.





2. CONTENIDOS.

Dentro de cada línea de actuación, llevaremos a cabo los siguientes contenidos:

a) Educación socioemocional:

- Empatía.
- Conciencia emocional.
- Regulación de las emociones y los sentimientos.
- Autoestima y autoconfianza.
- Prevención y resolución de conflictos. Uso del Diálogo.

b) Estilos de vida saludable:

- Rueda de la alimentación equilibrada.
- Ejercicio físico.
- Consumo de fruta de temporada.
- Alimentos frente a productos.
- Conocimiento de las etiquetas de los productos.
- Normas uso de las TIC. Charlas. Asesoramiento.
- Cepillados de dientes y correcto uso del cepillo.
- Higiene postural y corporal.
- Normas de circulación como peatón o conductor.

3. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

Según las necesidades del centro y de los objetivos marcados, las estrategias que vamos a llevar a cabo están relacionadas con las distintas áreas del currículo, y se desarrollarán de forma transversal a lo largo del curso escolar, aunque haciendo especial incidencia en el área de Educación Física, en la que se incluye el programa de “Hábitos de vida saludable”.

Las líneas de intervención que vamos a llevar a cabo en nuestro centro son:

- a) Educación emocional: la educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales. Esta línea de intervención es muy relevante y por tanto es imprescindible para alcanzar cualquier objetivo en la promoción de la salud.
- b) Estilos de vida saludable: sabemos que las conductas habituales que configuran el modo de vivir de nuestro alumnado y sus familias van a ser factores clave sobre la salud de los mismos. Por ello, desde nuestro plan de actuación, en colaboración y coordinación con las áreas del currículo creemos firmemente en la necesidad de transmitir al alumnado las claves de una





alimentación equilibrada, el desarrollo de la dieta mediterránea, así como la importancia del ejercicio físico como fuente de desarrollo físico y mental, personal y social. Creemos que la educación integral del alumnado es básica, necesaria y vital, así pues, atraer a nuestras alumnas y alumnos en la práctica de deporte y actividad física tanto dentro como fuera del contexto escolar es un objetivo prioritario.

- c) Autocuidado y accidentalidad: potenciar, en colaboración con las familias, en nuestro alumnado unos hábitos de higiene y cuidado es imprescindible para el correcto desarrollo y salud de los mismos. Además, llevaremos a cabo también actividades que fomenten la educación vial.

4. ACTIVIDADES.

Entre las actividades que vamos a llevar a cabo encontramos las siguientes:

a) Educación emocional:

- Asambleas y resolución de conflictos. Se lleva a cabo de manera transversal en las diferentes áreas, especialmente en las tutorías, pero desde EF tendremos una especial incidencia en sesiones dedicadas a asambleas para exponer situaciones dadas en esta área propensa al trabajo de estos valores de grupo.

b) Estilos de vida saludables:

- Reconocer las comidas procesadas. Desde el área de Educación Física, se intentará explicar y dar las pautas oportunas para que el alumnado reconozca las comidas y productos procesados. Para ello, se elaborará unos carteles informativos explicando qué son, como identificarlos, clasificarlos, etc.
- Desayuno andaluz. Especialmente para el Día de Andalucía y dentro de las actividades propuestas. Se relacionará con dieta Mediterránea y lo trabajado con la pirámide de los alimentos.
- Pirámides de la alimentación y del deporte. Diseño de dieta sana y equilibrada para una semana y cumpliendo lo indicado en la pirámide. Se realizará otra pirámide similar, pero explicando qué actividades se deben realizar así como los tiempos oportunos para ello.
- Recetario de comidas saludables. Se enseñará qué platos son más sanos y equilibrados que otros. El alumnado elaborará un recetario con comidas sanas dentro de la dieta Mediterránea.

c) Autocuidado y accidentalidad:

- Lavado de manos, o aseo, antes de comer. Desde el colegio se hará hincapié a que antes de cualquier comida del día, se lave bien las manos, explicando el por qué se debe hacer. Se trabajará desde el área de EF y con las personas que estén con cada grupo antes de salir al patio.





- Uso de la bolsa de aseo tras las sesiones de educación física. Con todas las rutinas que ello conlleva y la necesidad del aseo tras actividad física, relacionándolo con todos los hábitos que deberá desarrollar el alumnado. Ello incluye comportamientos, respeto por los tiempos y espacios, cuidado del material, responsabilidad... además de los directamente relacionados con dichos hábitos saludables.
- Fomentar la higiene buco – dental. Desde el área de Educación Física, se fomentará la higiene buco-dental y su importancia para tener unos dientes sanos.
- Potenciar la higiene postural, trabajando con ellos sobre todo “cómo llevar la mochila”, “cómo estar sentados”, ... Se explica desde el área del Educación Física la razón de dichas medidas mediante vídeos e imágenes de nuestro cuerpo y se relaciona con el crecimiento y desarrollo del aparato locomotor, incidiendo en esqueleto. Se deben dar alternativas y ejemplos que sirvan de modelo.

5. RECURSOS EDUCATIVOS.

En cuanto a los recursos educativos que necesitamos para el desarrollo del programa destacamos:

- a) Recursos humanos:
 - Profesorado (en cada una de las UDIs programadas desde EF).
 - Alumnado (sensibilizándose ante actuaciones y participando en actividades y evaluación).
 - Enfermero de referencia.
 - Familias.
 - Profesionales externos al centro.
- b) Recursos materiales:
 - Aulas.
 - Materiales fungibles.
 - Material de creación propia para el desarrollo de las actividades propuestas, como por ejemplo: murales, recetas, carteles,...
 - Ordenadores, pizarras digitales...
- c) Recursos web:
 - Hábitos de vida saludable. Consejería competente en materia de Educación:
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/vida-saludable>





6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Abarcaremos varias técnicas de evaluación desde todas las áreas ya que, como se ha dicho, es algo transversal a cada una de ellas, aunque se prima su desarrollo en Educación Física. La observación sistemática, la resolución de problemas a través de pruebas o creación de mapas conceptuales, la solicitud de productos realizados por el alumnado o diferentes preguntas pueden ser las técnicas más utilizadas. Todo ello se concretará en actividades evaluables tanto del programa como del aprendizaje del alumnado. En este sentido podemos diseñar situaciones no formales, actividades grupales, asambleas... que serán importantes para la recogida de información a partir de la observación; diferentes pruebas escritas, encuestas... y, por último, aplicaciones como Kahoot o actividades engrupos para las preguntas.

Por un lado, llevaremos a cabo la evaluación externa a través de los formularios de seguimiento y memoria de evaluación final de SÉNECA. Por otro, para la evaluación interna utilizaremos distintos instrumentos que nos permitan recabar el máximo de información sobre cómo hemos llevado el plan, qué podemos mejorar, y cómo mejorarlo; de forma que dichos instrumentos nos permitan mejorar en cada uno de los elementos de este plan. Entre estos instrumentos destacamos: registro anecdótico y listas de control.

7. DATOS DEL EQUIPO DE TRABAJO.

Coordinación del Plan de HVS	Coordinación del Educación Ambiental	Coordinador CIMA
Cristóbal Sánchez Rueda	María Dolores López Doblado	Francisco J. Venegas Gamero
csanrue719@g.educaand.es	mlopdob839@g.educaand.es	pacoven99@hotmail.com

