

PROYECTO EDUCACIÓN PARA LA SALUD

2022-2023

**C.E.I.P. Ntra. Sra. Del Rosario
(Torre-Pacheco)**



**Plan de Educación
para la Salud en la Escuela
de la Región de Murcia**



ÍNDICE DEL PROYECTO

- 1. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO SOCIAL Y CULTURAL DEL CENTRO.**
- 2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.**
- 3. OBJETIVOS.**
 - ✓ **OBJETIVOS GENERALES.**
 - ✓ **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**
- 4. RELACIÓN DE ESTE PROYECTO CON OTRAS PROPUESTAS.**
- 5. CONTENIDOS O TEMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.**
- 6. ACTIVIDADES.**
- 7. METODOLOGÍA.**
- 8. TEMPORALIZACIÓN.**
- 9. INDICADORES Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.**
- 10. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS.**
- 11. OTROS PARTICIPANTES.**
- 12. PROPUESTAS PARA ESTE CURSO.**
- 13. SÍNTESIS.**



1. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO SOCIAL Y CULTURAL DEL CENTRO.

SITUACIÓN GEOGRÁFICA.

El C.E.I.P. Ntra. Sra. del Rosario es uno de los tres centros públicos de Educación Infantil y Primaria que, junto a dos centros concertados, completan la oferta educativa para esta etapa, en el municipio de Torre Pacheco.

Su llanura, junto a un clima mediterráneo, hacen de este municipio, una próspera localidad agrícola, sobresaliente dentro de la comarca del Campo de Cartagena. El centro urbano principal se encuentra a 8 km de las playas del Mar Menor y esa posición cerca del mar suaviza las temperaturas, si bien las precipitaciones difícilmente superan los 300 ml anuales, encontrándonos ante una de las zonas más áridas del país. Estas cuando ocurren son de carácter torrencial.

El CEIP Ntra Sra Del Rosario está ubicado en una zona cercana al centro de la localidad y sus nuevas instalaciones, en uso desde el año 2010, forman parte de un gran conjunto arquitectónico junto a la Biblioteca Municipal. Además, dispone de importantes servicios situados a corta distancia: Ayuntamiento, Centro de Artes Escénicas, Centro Cívico, Polideportivo, Centro de Seguridad Ciudadana...

ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DEL CENTRO.

El centro cuenta con dos edificios separados por un espacio central utilizado como zonas de recreo. Un primer bloque, en planta baja, formado por 10 aulas de infantil, 1 aula de psicomotricidad, 1 sala de profesores, y aseos de alumnos.

El segundo edificio consta de dos bloques. En el primero, en planta baja, se sitúan los despachos del equipo directivo, de la orientadora y del AMPA, además de la sala de profesores y la conserjería. Sobre estas dependencias hay una pequeña pista deportiva. En el segundo bloque, de dos plantas, se encuentran las aulas de Música, PT, AL, Plumier, Compensatoria y el resto de aulas de primaria y salas destinadas a los refuerzos ordinarios, más los aseos de profesores y alumnos.

En la zona central del patio, hay un tercer edificio, de una planta, con una zona de recreo en la parte superior, donde se encuentran las dependencias de la cocina y comedor, aula de reposo, un aula de innovación y el Salón de Actos.

El Claustro de Profesores, para el curso 2022/2023, está compuesto por 52 maestros con las especialidades que se detallan a continuación, para poder dar atención a todas las áreas del currículo:

- 12 Maestros de Ed. Infantil.
- 17 Maestros de Ed. Primaria.
- 10 Maestros de Inglés.

- 2 Maestros de Francés.
- 3 Maestros de Ed. Física.
- 3 Maestros de Música.

Además, el colegio también cuenta con:

- 1 Orientadora a tiempo completo.
- 1 Auxiliar Técnico Educativo.
- 2 Maestros de Religión.
- 2 Maestras de PT.
- 2 Maestras de AL.
- 1 Fisioterapeuta.
- 1 Auxiliar Administrativa.

SITUACIÓN SOCIO-CULTURAL

Actualmente, la mayoría de las familias proceden de Torre Pacheco, aunque existe un alto porcentaje de inmigrantes originarios principalmente del norte de África, Iberoamérica y la India atraídos por la oferta laboral del sector agrícola y el de servicios (pequeño comercio).

En cuanto al nivel de estudios de los progenitores, son mayoría aquellos que tienen un nivel básico, o medio, siendo un número inferior aquellos que tienen estudios superiores. Este nivel medio-bajo de estudios se traduce en un escaso apoyo paterno en las tareas educativas, así como en una baja expectativa respecto a la educación de sus hijos. Respecto a este punto, hay que tener en cuenta que, en el caso de las familias inmigrantes, suele existir un desconocimiento del castellano, lo que dificulta más aún ese apoyo educativo y la comunicación entre el centro y las familias.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

En el curso actual, nuestro centro cuenta con un total de 743 alumnos, de los cuales 195 son extranjeros, lo que representa un porcentaje cercano al 25,8%. Del total de alumnos, 226 están matriculados en Educación Infantil y 530 en Educación Primaria. Además, 87 de estos alumnos y alumnas tienen necesidades educativas especiales, por lo que reciben atención de la orientadora y/o de maestras de PT y AL.

En líneas generales, el alumnado del centro presenta un buen comportamiento y está comprometido con la realización de tareas y el estudio diario. En el caso de alumnos disruptivos o que no presentan las tareas realizadas, existe en dirección un libro de incidencias donde se recogen las actuaciones llevadas a cabo con estos alumnos.

Nuestro alumnado asiste al centro de manera regular. Las ausencias se deben principalmente a motivos de salud y normalmente son justificadas por las familias.

Los alumnos tienen acceso a una variada oferta de actividades extraescolares. Muchos de ellos asisten a clases de refuerzo, inglés, actividades deportivas y musicales, etc. Este curso estará muy condicionado por la COVID. Además, muchos de nuestros alumnos tienen acceso a las nuevas tecnologías y a internet en sus propias casas.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

Un estilo de vida activo y el mantenimiento de un peso saludable son dos de los principales determinantes del bienestar desde una perspectiva de salud pública. En la población general, la **práctica regular de actividad física** durante el tiempo libre se asocia de forma consistente a una mejor calidad de vida, mayor bienestar y el mantenimiento de una buena salud mental, siendo menos frecuente encontrar indicios de problemas psicológicos y psiquiátricos en aquellas personas que mantienen un estilo de vida activo.

Desde una perspectiva integral del concepto de salud, la promoción de un **estilo de vida activo** puede contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas desde edades tempranas, ya que los escolares más activos declaran con mayor frecuencia una mejor y más estrecha relación con sus padres, mayor rendimiento académico, menores niveles de ansiedad y depresión, y conductas más saludables en lo que a hábitos nutricionales se refiere. Tanto el ejercicio físico cotidiano como el mantenimiento de un peso corporal adecuado son también elementos potencialmente importantes para evitar la aparición temprana de comportamientos antisociales, el riesgo de exclusión social y la adopción de conductas perjudiciales como el tabaquismo o el consumo de alcohol, asociadas de la misma forma a una mala salud física, mental y a un estilo de vida sedentario.

De la misma manera, dada la importancia de la **inteligencia emocional** es el momento de que la escuela se ocupe de su educación. Tras el rápido desarrollo de la tecnología y la informática y la apertura de fronteras e intercambios culturales cada vez mayores, muchos profesionales de la educación se están planteando generar en los niños valores, metas, capacidades que permitan resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos, tanto con ellos como con los demás.

El mundo emocional de los niños es complejo, debemos ofrecerle herramientas que le ayuden a identificar lo que siente y cómo les afecta. No es lo mismo estar triste que enfadado, sentir vergüenza, antipatía, rechazo, ira, miedo o alegría. Y eso es algo que los niños necesitan aprender a través de la "escucha activa, el diálogo, el desarrollo de la empatía, la comunicación no verbal, sabiendo decir que no, a reaccionar sin violencia. La tarea de educar emocionalmente urge. El ritmo de vida está provocando que se sustituyan las necesidades emocionales de los niños por videoconsolas. El vacío emocional incapacita a los niños a enfrentarse al mínimo revés. El entorno tampoco facilita las cosas: la tele, internet, los videojuegos..."

La escuela es uno de los medios más importantes a través del cual el niño aprenderá y se verá influenciado (influenciando en todos los factores que conforman su personalidad). Por tanto, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

Además de todo lo expuesto, y ante la situación generada por la pandemia en este proyecto nos volcaremos en poner en marcha medidas de prevención y control de la

infección por coronavirus SARS-CoV-2 para frenar la pandemia de COVID19. Entre las medidas que se contemplan se encuentran las dirigidas a reducir el contagio, mediante protección individual (higiene de manos, uso de mascarilla, distancia social y reducción de contactos estrechos) y las destinadas a disminuir la transmisión, con el aislamiento de casos, la cuarentena de contactos y el establecimiento de protocolos para promover espacios seguros, tanto en nuestro entorno laboral docente como en el educativo y de ocio de nuestro alumnado.

Por todo lo anteriormente expuesto, a través de la reflexión de nuestro claustro, acordamos la necesidad de reflejar en nuestra forma de educar, estilo profesional y señas de identidad, aquellos objetivos, contenidos y acciones que promuevan la salud en la escuela, muchas de los cuales ya se llevan a cabo en el centro y que, gracias a este plan, adquieren el carácter de programa en el que se sistematizan, ordenan y planifican.

Sin duda, la educación para la salud se entiende como un proceso, planificado y sistemático, de comunicación y enseñanza-aprendizaje, que ha de compartir toda la comunidad educativa, profesorado, alumnos, padres y personal no docente, en estrecha colaboración con el sistema sanitario, especialmente con los profesionales de los equipos de atención primaria.

3. OBJETIVOS.

El objetivo principal de este proyecto, radica en impulsar y potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de la comunidad educativa y en especial en el alumnado en todos los ámbitos de la vida personal, profesional y social, para contribuir a su desarrollo integral y promover la adquisición de estilos de vida saludables.

OBJETIVOS GENERALES.

- Propiciar **ambientes saludables**, tanto para el alumnado como para el profesorado.
- Establecer medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2 para frenar la pandemia de COVID19.
- Promocionar el cuidado emocional de los alumnos y los docentes.
- Poner a disposición de la **comunidad educativa** los recursos didácticos necesarios para favorecer el desarrollo de la Educación para la Salud.
- **Implicar** a toda la comunidad educativa en la promoción y educación para la salud.
- Concienciar sobre el valor de la **práctica de actividad física** para mejorar la salud.
- Favorecer **modos y hábitos de vida** saludable. Promover la Actividad Física.
- Desarrollar el **sentido de responsabilidad** individual, familiar y social en relación con la salud.

- **Promover activamente la salud** y el bienestar del alumnado y de todo el personal docente y no docente que trabaja y colabora con la comunidad escolar.
- Reforzar **la autonomía y la autoestima** como realidades personales básicas en la construcción de un proyecto de vida de salud.
- Elaborar e interiorizar **normas básicas de salud, higiene, alimentación**, cuidado personal, actividad física y cuidado del medio.
- Valorar críticamente **situaciones y conductas de riesgo para la salud**, decidiendo los medios más adecuados para evitarlos.
- Colaborar e interrelacionar con **otras instituciones** (consejería, ayuntamiento, centro de salud) en materia de salud.
- Promover la conservación del **medio ambiente**.
- Saber actuar y prevenir en **situaciones de riesgos** y emergencia.
- Asegurar el bienestar y seguridad física de nuestros alumnos en un espacio escolar seguro y adquirir hábitos saludables que impliquen a las familias y **otros agentes de salud**.
- Continuar con la **formación** en promoción y educación para la salud **para maestros y padres**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar hábitos que prevengan la propagación de infecciones atendiendo a medidas de higiene de manos, higiene respiratoria e higiene alimentaria.
- Promover la práctica diaria de **actividad físico-lúdica** durante la jornada escolar y fuera de ella.
- Crear hábitos de higiene que permitan un desarrollo sano, un aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la **autoestima**.
- Valorar y llevar a cabo actuaciones para el cuidado del **medioambiente**, adquiriendo conciencia de su relación con nuestra salud y bienestar.
- **Implicar a las familias** en la intervención activa de los hábitos y medidas que propician una mayor calidad de vida.
- Fomentar la adopción de hábitos alimenticios basados en una dieta equilibrada y en el **consumo de frutas y verduras**.
- Crear **hábitos alimenticios** saludables a través del conocimiento de los diferentes tipos de alimentos y nutrientes, y conocer la importancia que una alimentación sana tiene en nuestra salud.
- Diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.



- Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado para desarrollar una correcta **salud emocional** y potenciar el bienestar personal.
- Mantener una correcta duchándose a diario, lavándose las manos antes de almorzar y después de ir al servicio, **higiene corporal** lavándose los dientes de manera diaria...
- Mantener limpio tanto el aula como las **instalaciones** del centro.
- Utilizar adecuadamente los **aseos** del centro escolar.
- Ser capaces de hacer una **evaluación** correcta **del propio estado de salud** y decir cómo se encuentra.
- Reconocer situaciones de **emergencia y peligros** para la salud: en caso de incendio, riesgos ante el calor y el baño en la playa.
- Prevenir los problemas relevantes de interés para la salud de los escolares sensibilizando al alumnado y familias de la importancia de una correcta **higiene postural y respiratoria** en el aula y en casa.
- Realizar ejercicios que incorporen a sus hábitos diarios para evitar así los principales problemas de espalda y de atención... (Utilizar mobiliario, mochilas...de forma correcta, aprender técnicas de movilización de objetos)
- Promover la práctica de una buena **higiene bucodental**.
- Prevenir los problemas relevantes de interés para la salud de los escolares sensibilizando, al alumnado y familias de la importancia de una correcta **higiene visual**.

4. RELACIÓN DE ESTE PROYECTO CON OTRAS PROPUESTAS.

Entendemos por entorno el medio social en el que el alumnado se desenvuelve, con el que interactúa constantemente y que ejerce una gran influencia en la formación de sus esquemas de conocimiento y por tanto, en la continua evolución de sus estructuras cognitivas.

El entorno se hace presente al alumnado en forma de pequeñas instituciones / propuestas, creando agentes activos de su propia salud, para crear un ambiente social lleno de mensajes saludables con los que, poco a poco, vaya afianzando conductas adecuadas y modificando las menos saludables.

En este sentido, el alumno es parte de la comunidad educativa y como tal, sus decisiones personales sobre hábitos saludables como higiene, ejercicio físico y una alimentación equilibrada, afectan no sólo a su salud como individuo sino también a la salud de la colectividad.

Por ello, hay que generar el mayor número de relaciones entre la Escuela y Entorno, colaborando con, entre otras, las siguientes propuestas, recogidas también en nuestro Plan de Educación para la Salud: (Dada la situación excepcional generada por la COVID-19, la mayoría de las actividades se han suspendido o se han modificado. Se dejan expuestas para ver si la situación mejora y recuperamos pronto la normalidad).

- **Huerto escolar** "El bancalico del Rosario", donde trabajamos la alimentación sana, como recurso de aprendizaje de manera transversal en las áreas curriculares del segundo ciclo de la Educación Infantil y la Educación Primaria.
- **Desayuno saludable** para niños de primero de Primaria y sus familias que nos ofrece el Ayuntamiento. En dicha actividad se pretende fomentar hábitos adecuados para una alimentación equilibrada y saludable, dándole al desayuno, el protagonismo que requiere, por su importancia en la dieta diaria.
- **Desayuno saludable** en las aulas de infantil. Actividad similar a la anteriormente descrita, a excepción de que es realizada en colaboración con las familias.
- **Programa de Deporte Escolar** organizado en colaboración con la Concejalía de Deportes y la Consejería. Nuestro centro participa en las actividades programadas de cross, atletismo en pista y jugando al atletismo. Además, en horario extraescolar, también participamos en fútbol sala, entrenando para tal fin los lunes y miércoles de la semana en la pista exterior del centro.
Así mismo, participamos en cualquier otra actividad de equipo / jornada escolar que el departamento de Educación Física establece al respecto.
- **Programa de vacunación.** La Consejería de Salud, mediante la Dirección General de Salud Pública y Adicciones, realiza la campaña de vacunación en los Centros Educativos de la Región desde hace años. Actualmente en los Centros Educativos se administra en campaña escolar vacunas para proteger frente a dos enfermedades; una de ellas es frente al virus del papiloma humano (VPH), para prevenir el cáncer de cuello de útero en las niñas, y la otra vacuna es la que protege de enfermedades causadas por el meningococo C (Mn C), tales como meningitis, sepsis, etc..., que va dirigida tanto a niños como a niñas.
- **Educa en Eco.** Se trata de una apuesta de Ecoembes por la educación ambiental, implicando a la ciudadanía en la protección del medio ambiente. En este sentido, destacar que en nuestro centro, se ha conseguido mejorar la separación de residuos, a través del trabajo colaborativo de toda la comunidad escolar. Para ello, hemos aplicado en el aula, cantidad de recursos educativos para educar en valores ambientales.
- **Los peques Recicladore**s. El CEIP Ntra Sra del Rosario, participó en una competición entre centros educativos de varios municipios, alcanzando el 5º lugar como centro más recicrador de envases de vidrio.
- **Plan de consumo de frutas, hortalizas y leche** en la escuela, en colaboración con el Servicio de Programas Educativos de la Consejería de Educación de Murcia.

Este plan tiene como objetivo principal realizar actividades que tengan como finalidad incrementar el consumo de frutas y hortalizas entre niños en edad escolar, contribuyendo así a desarrollar un estilo de vida más activo y saludable.

Este plan va dirigido a los alumnos de primero a cuarto de Primaria, en colaboración con Proexport: zanahoria, plátano, tomate cherry, sandía, manzana, pera, melón, nectarina y ensalada. Además se pone a disposición de padres, alumnos y profesores, información y actividades que favorezcan el consumo de frutas y verduras en las webs de www.fruticos.com y www.huertachef.com

Este curso, de momento, se harán campañas informativas de los beneficios de diferentes frutas y verduras y de la necesidad de fomentar los buenos hábitos

alimenticios como un factor determinante en la mejora de las defensas del organismo.

- **Carrera Solidaria Prometeo. ¿Sonreímos Juntos?** La asociación de discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales "Prometeo", en colaboración de la institución feria Villa de Torre Pacheco (IFEPA) y el Excmo. Ayto de Torre Pacheco, organiza la Carrera Popular Solidaria a favor de Prometeo. Desde el CEIP Ntra Sra del Rosario, hemos fomentado la participación de nuestros alumnos en la misma, consiguiendo así gran participación como resultado final.

- **Jornadas de información, sensibilización y Limpieza del Cabezo Gordo.** Junto a familiares y amigos, más de un centenar de nuestro alumnado, se desplaza al elemento natural municipal de elevado interés ambiental, histórico y cultural, al igual que venimos haciendo los últimos años, donde miles de personas, se reúnen de forma altruista, para colaborar en la conservación, concienciación y mejora del entorno.

Para ello, el Ayuntamiento organiza una limpieza por equipos de voluntarios, que recogen residuos orgánicos, plásticos, vidrios y latas. A todos los participantes se les entrega material de trabajo y gorras. Además se celebra un concurso de fotografía y se realiza una ruta de senderismo guiada, organizada por la Asociación Cabezo Gordo.

- **Marcha cicloturista, "Torre-Pacheco sin Humos", promovida por el Ayuntamiento.** Los participantes, realizan un recorrido en bicicleta, de 11 kilómetros, por el casco urbano de Torre-Pacheco. Con esta actividad se quiere concienciar al alumnado sobre la contaminación ambiental y la educación vial, con el objetivo de mejorar nuestro entorno, concienciando su uso y conservación.
- Cediendo las instalaciones y/o materiales cuando son requeridos, siempre cumpliendo las normas establecidas por la Consejería de Educación y el Ayto.
- Realizando **cursos de formación** por parte de los docentes del centro, relacionados con contenidos abordados en el Plan de Educación para la Salud.
- **Charlas informativas** para padres/madres impartidas por la orientadora del centro.
- Circulares informativas y documentos de información para las familias, difundidos a través de medios de reprografía, el blog, la web del colegio o la aplicación classdojo.
- **Día de la Fruta.** Desarrollar el hábito de consumo de fruta entre los escolares.
- **Actividad Física en los recreos.** Contribuir a que el alumnado acumule minutos diarios de actividad física, todo atendiendo a la situación y las medidas de seguridad ante la situación sanitaria que estamos viviendo.

También mantenemos la organización de cursos anteriores, por si pudiéramos recuperar la normalidad a lo largo del curso, es la siguiente:

Durante todos los recreos del curso escolar, se realizará un planning con deporte asignado y material por día y curso. El alumnado se ceñirá a dicho plan para realizar la actividad que le corresponda. En septiembre, los docentes de Educación Física, explicarán las reglas y la delimitación de las franjas de juego para cada modalidad deportiva. Con ello, se pretende que el alumnado no solo practique actividad física, si no que obtenga un bagaje motor variado y no específico de una sola modalidad deportiva.

- Cualquier otra actividad que sea propuesta/demandada a lo largo del curso escolar.
- **Campañas** que llevamos a cabo en el centro escolar:



Higiene y cuidados personales.

Campaña: "Ntra. Sra. Del Rosario ¡Apuesta por la salud!"

Finalidad:

- Fomentar la adquisición de hábitos saludables en la comunidad escolar.
- Implicar a los padres en el desarrollo de las distintas actividades educativas, para mejorar nuestra salud, que se hagan con el alumnado del centro y especialmente incidir sobre las que puedan ser reforzadas en el hogar.

Metodología

Al principio de curso, para hacer partícipes a los padres de la importancia que en nuestro centro le damos a la Educación para la Salud, se les mandará por Classdojo un tríptico. En él se les informa de lo que pretendemos, y se les da una serie de consejos y recomendaciones de lo que pueden hacer para mantener y cuidar la salud de sus hijos.

Alimentación y Nutrición. Campaña: "Come sano desayuna variado"

Finalidad:

- Concienciar a los alumnos y a los padres de la necesidad de realizar un desayuno abundante, variado y saludable en casa.
- Aumentar el consumo de fruta y verdura, en detrimento de la bollería industrial.
- Concienciar a los alumnos y familia de la necesidad de tener una alimentación variada y equilibrada, así como, de aumentar el ejercicio físico.

Metodología

Se tratará a lo largo de todo el curso de concienciar a los alumnos y a los padres de la necesidad de realizar un desayuno abundante y saludable en casa y de traer al colegio un almuerzo adecuado, lejos de la bollería industrial, refrescos, golosinas...

Para ello se ofrecerá a los padres recomendaciones y alternativas más saludables, como los bocadillos, repostería casera, fruta...

La primera actividad a realizar y que será prolongada a lo largo de todo el curso, será el Día de la Fruta, los miércoles de cada semana. Para implicar a los alumnos y hacerlos más conscientes de la importancia del consumo de fruta para su salud, se colocarán carteles por todo el centro y los niños colorearán dibujos de frutas para decorar las paredes.

Los miércoles, el tutor de cada clase, o el delegado, controlarán los alumnos que traen fruta en el almuerzo y al final del curso, los niños que han sido más constantes en el consumo de fruta a lo largo de todos los meses, recibirán un diploma y un premio simbólico.

Para implicar a la comunidad educativa y hacerla más conscientes de la importancia del consumo de fruta para su salud, se mandará una campaña de ¡Vitamíname con frutas y verduras! En ella que se colocarán carteles por todo el centro y a la comunidad educativa se le mandará información sobre la importancia de consumir frutas y verduras.



Durante las primeras semanas de cada curso, el tutor en clase llevará un control del desayuno realizado por sus alumnos, así como, del almuerzo traído al colegio, para intentar mejorar estos hábitos alimenticios. Realización de murales de la pirámide de los alimentos y del semáforo saludable.

El alumnado con sus tutores elabora, colorea y en definitiva conoce el semáforo saludable (infantil y primer tramo) y la pirámide de los alimentos (Segundo tramo). Para saber cuáles son los alimentos más y menos saludables y la frecuencia con la que deben comerlos para tener una dieta equilibrada.

Así mismo, cabe destacar la participación de nuestro Centro en el PLAN DE CONSUMO DE FRUTA, VERDURA y LECHE EN LA ESCUELA promovido por las Consejerías de Agua, Agricultura y Medio Ambiente y de Educación y Universidades y que va dirigido a los alumnos de primero a cuarto de Primaria.

Medio ambiente, cuidado del entorno. Campaña: "Patrulla Verde"

(Aplazada hasta que mejore la situación sanitaria)

Finalidad:

- Mantener unos hábitos de higiene y limpieza, absolutamente necesarios y pertinentes, en niños y niñas de estas edades.
- Concienciar a todos sobre lo importante de mantener el centro limpio.
- Vigilar para que todos cuidemos el entorno y aprendamos a usar las papeleras como es debido.
- Concienciarse de la importancia del reciclaje.

Metodología

Se tratará a lo largo de todo el curso de concienciar a los alumnos con el eslogan “**Es más limpio el que no ensucia, que el que limpia**” de la necesidad de mantener limpias las instalaciones de nuestro centro. Para ello, se elaborarán murales y carteles que motiven y hagan que los niños usen las papeleras como una rutina más, en el recreo.

Además, cada semana, los alumnos de un curso formarán parte de la “Patrulla Verde”. Sus funciones serán:

- Supervisar que todos sus compañeros utilizan las papeleras para tirar los residuos del almuerzo.
- Avisar a los maestros de cualquier incidente que ocurra en el recreo.
- Comprobar que el patio está limpio antes de subir a clase.
- Recoger del punto central de reciclaje y llevar a sus contenedores respectivos, los plásticos y papeles recogidos en los contenedores “Plastiminion” y “Trikis”. (Desde cuarto de Primaria hasta sexto)
- **Campaña: “Mejora del medio ambiente desde la escuela”**
(Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita)

EL ROSARIO ERRE QUE ERRE

LAS 5 ERRES: EL ROSARIO RECICLA, REDUCE, REUTILIZA Y RECUPERA

Muchos ya conocen las pautas de comportamiento que hay que llevar a cabo en nuestro día a día para ayudar al medioambiente en cuanto a reciclaje se refiere. De todas formas, creemos que no está de más recordarlas, porque ya se sabe que los niños y los mayores muchas veces hacemos algo a base de oírlo insistente. Hasta hace no mucho, la regla consistía en 3 erres, pero con el paso del tiempo, la gente fue consciente de que la "silla" estaba coja y que era necesario añadir una cuarta erre. De esta manera la idea ha quedado así. Reducir, Reutilizar, Reciclar y Recuperar.

Cada vez que reciclamos, se está evitando llenar los vertederos y la extracción de nuevas materias primas, además de reducir el consumo de energía y la emisión de gases de efecto invernadero.

- **Reciclar:** Significa hacer una selección selectiva de los residuos generados por nosotros mismos. Luego son tratados en plantas especializadas creando productos para otros usos o iguales de menor calidad. De esta manera, se evita el uso descontrolado de recursos naturales, se ahorra energía y se reducen el volumen de residuos.
- **Reducir:** Consiste en **evitar la compra de productos que realmente no son necesarios y que además llevan consigo elementos que en muy poco tiempo van a ser basura como por ejemplo productos con un exceso de embalaje**. No solo se puede reducir en términos de consumo de bienes, también en energía optimizando en el cole y en casa, por ejemplo, **apagando las luces cuando no sean necesarias, cerrando los grifos y optimizando el uso de los aparatos eléctricos de casa y del cole (proyectores, ordenadores, PDI...)**. Se trata sencillamente de reducir el problema para disminuir el impacto en el medio ambiente.
- **Reutilizar:** Implica **dar un segundo uso a aquellos productos que ya no te sirven para la tarea que lo adquiriste o bien repararlos para que puedan seguir cumpliendo con su función**. Hay que intentar sacar el máximo provecho a las cosas que tenemos y cuando definitivamente no las podamos usar, regalarlas a alguien que si las pueda dar un uso. Muchas de las cosas que van a parar a la basura podrían volver a usarse como por ejemplo, **el papel de regalo**. No lo tires, desenvuelve el regalo con cuidado y **usa el papel para futuros regalos que tengas que hacer tú o para hacer algún trabajo o manualidad**. También le podemos dar una segunda vida a los juguetes que no utilizamos, regalándoselos a otros niños

Con las tres erres: Reciclando, Reutilizando y Reduciendo (gracias a las dos primeras erres se reduce en el consumo de recursos naturales y energía, a la vez que se reducen los residuos y la contaminación); manteniendo limpio el entorno natural y, por supuesto, el escolar; evitando dejar grifos abiertos cuando vamos a beber o nos lavamos los dientes...

- **Recuperar:** Se relaciona con los procesos industriales y consiste en recuperar materiales o elementos que sirvan como materia prima. Por ejemplo, los plásticos se pueden recuperar mediante el proceso de pirólisis (por calentamiento) **en nuestro cole recogemos "tapones solidarios" para Prometeo una asociación local de ayuda a los discapacitados o los materiales utilizados en la fabricación de latas.**

Como veis no son pautas de comportamiento difíciles de seguir y sí entre todos ponemos un poco de cuidado, seguro que nuestro planeta Tierra nos los agradece. Desde el **CEIP NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO** os animamos a vivir de la manera más simple y natural posible, cuidando el planeta.

Nuestro proyecto lo estamos realizando en varias fases, en una primera fase hemos motivado a nuestro alumnado a que recicle. Presentando de forma lúdica unos personajes-contenedores (TRIKI y PLASTIMINION) que les inciten y les enseñen a reciclar bien papel, cartón y envases. Para ello, hemos realizado: unos carteles motivadores, donde Triki y Plastiminion solicitan ayuda, que repartiremos por todo el centro, intentando despertar una curiosidad que nos ayude a que los niños reciclen bien.

Además hemos visionado el vídeo “Deposito” que versiona una canción de moda, y que fomentará la recogida selectiva de la basura que generamos tanto en casa como en el cole. Una vez realizada esta campaña promocional, en cada clase hay una caja-Triki y una papelera Plastiminion para que se reciclen los papeles cartones y envases de clase. Cuando éstas estén llenas, cada responsable las llevará al contenedor Triki y Plastiminion más cercano.



Los residuos de estos contenedores serán recogidos por la patrulla verde que los llevará a los contenedores de la calle.

En el patio del colegio tenemos distribuidos contenedores de basura orgánica y contenedores-Plastiminion para que el alumnado pueda depositar cada desecho en su lugar durante el recreo.

Por último, realizaremos talleres y actividades que ayuden a lograr este objetivo. Para ello contaremos con ECOEMBES y PROYECTO ABRAHAM.

Como propuestas para este curso, se va a insistir en la **campaña de reducción de residuos de plásticos y de papel de aluminio**. Para ello se buscará la concienciación del alumnado y de sus familias a través de actividades diferentes. Además, se informará a las familias, a través de una circular, de la necesidad de utilizar fiambres y botellas

reutilizables, como primer paso para **aprender a reducir** los residuos que ellos más producen. Y de esta manera extenderlo a otros ámbitos de su vida.

5. CONTENIDOS O TEMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Para poder marcar los objetivos concretos que queremos alcanzar con el desarrollo de este proyecto en nuestro centro, hemos de analizar primeramente el contexto actual, tanto familiar como escolar, para detectar las necesidades referidas a la salud que están presentes en nuestro alumnado. De esta forma, podremos realizar una actuación coherente a las mismas, pretendiendo adquirir, mejorar y, si fuera necesario, modificar hábitos en nuestros alumnos para instaurar en ellos un estilo de vida lo más saludable posible.

Esta misma planificación, es la utilizada anualmente en nuestro Plan de Ed. para la salud.

Para el análisis de la situación actual, utilizaremos las siguientes herramientas:

- Observación directa en el entorno escolar de todos sus espacios: aulas, patio de recreo, aseos, comedor, pistas y pabellón deportivos, vestuarios...
- Realización de encuestas para recoger información precisa y útil. Habrá una respuesta para los padres y otra a llenar por los tutores y maestros de educación física. (En caso de tener espacio suficiente, adjuntaremos los anexos en dicho documento).

Con los resultados obtenidos se podrá determinar las necesidades en Educación para la Salud existentes en el centro y fijar unos objetivos específicos que se pretenden cumplir con el desarrollo de distintas actividades a lo largo de todo el curso, y campañas informativas para los alumnos y las familias. Por tanto, clasificaremos los contenidos en los siguientes bloques, distribuidos según los distintos espacios físicos del centro y el entorno escolar.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	
AULA	<ul style="list-style-type: none"> • Prohibición de comer alimentos y golosinas dentro del aula. • Consumo responsable de agua. • No se realizan celebraciones de cumpleaños. • Conocer alimentos saludables/no saludables. • Clasificar alimentos según su origen (animal, vegetal...) • Conocer la pirámide de alimentos y comprender el concepto de dieta sana.
PATIO	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos de almuerzo del alumnado y profesorado. • Fomentar un almuerzo saludable, sin bollería industrial, golosinas... • Miércoles: Día de la fruta.
COMEDOR	<ul style="list-style-type: none"> • Menús equilibrados y recomendaciones para la cena en casa. • Los alumnos se esfuerzan en probar de todo. • Importancia de comer despacio y masticar en silencio. • Uso correcto de los cubiertos y autonomía en la alimentación.
EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un desayuno rico y saludable. • Control del número de comidas diarias.



	<ul style="list-style-type: none"> Consumo de frutas y verduras. Realizar una dieta equilibrada.
OTROS (Excusiones, Celebraciones...)	<ul style="list-style-type: none"> Instrucciones de alimentación para viajes y salidas. Comer en los lugares indicados para ello. Tipo de alimentos permitidos en las celebraciones del centro. Fomentar los "cumpleaños saludables"

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL	
AULA	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de metodologías empleadas (gran grupo, grupos reducidos, clase magistral...) Los grupos deben ser rotatorios y heterogéneos. Habilidades sociales y de comunicación. Elaborar unas normas de convivencia y respetarlas. Fomentar la participación de todo el alumnado. Potenciar el respeto a los compañeros y a los profesores. Formas de resolver los conflictos. Realización de ejercicios antiestrés y de relajación
PATIO	<ul style="list-style-type: none"> Tipo de juegos que se realizan. Participación del profesorado en los juegos. Tipo de convivencia que se establece entre alumnado, profesorado y entre ambos. Formas de resolver los conflictos y cómo finalizan. Análisis de los grupos que se forman: características, relaciones entre grupos...
COMEDOR	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar la paciencia para esperar su turno. Respeto de las normas del comedor. Cuaderno de incidencias. Importancia de comer en silencio. Tiempo de esparcimiento tras la comida. Normas de cortesía: por favor, gracias...
EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> Control de las horas de sueño diarias. Adecuación del rincón de estudio. Control de las horas diarias de televisión, internet, videojuegos...
OTROS (Excusiones, Celebraciones...)	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el carácter pedagógico de las excusiones, a la vez que se disfruta del lado más lúdico. Relaciones y comunicación en los traslados. Atención a las explicaciones de los guías/profesores.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	
AULA	<ul style="list-style-type: none"> Uso correcto del mobiliario. Buenos hábitos posturales. Conocimiento de los símbolos que indican peligro. Señalización de los elementos peligrosos. Evitar el uso de materiales afilados, cortantes, tóxicos... Se conoce el plan de evacuación del centro. Realización de simulacros. Orden y limpieza (no tirar residuos que puedan provocar resbalones, caídas)

PATIO	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de las zonas de peligro. Correctas subida y bajada por las escaleras: en orden, cogidos del pasamanos... Tipo de juegos que se realizan: evitar juegos violentos, carreras... Turnos de vigilancia del profesorado: control de zonas peligrosas, supervisión de los juegos... Techado para el sol y la lluvia.
COMEDOR	<ul style="list-style-type: none"> Uso correcto de los cubiertos, conociendo el riesgo que conllevan (cuchillos...) Mantener posturas adecuadas. Importancia de masticar despacio, sin hablar para evitar accidentes. Orden y limpieza (no tirar residuos que puedan provocar resbalones, caídas) Zonas de acceso prohibido (cocina, despensa...)
EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> Orden de los objetos personales para evitar caídas. Identificación de las zonas y situaciones peligrosas (cocina, baño, aparatos eléctricos...) Precaución en los desplazamientos colegio – casa, sobre todo si los realizan los niños solos.
OTROS (Excusiones, Celebraciones...)	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y respetar las señales de tráfico y las normas de educación vial (caminar por las aceras, mirar antes de cruzar...) Respetar las normas de uso de los transportes públicos: uso del cinturón de seguridad, prohibición de levantarse en los desplazamientos... Evitar juegos peligrosos en la calle, en el parque...

HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES	
AULA	<ul style="list-style-type: none"> Lavado de manos con gel hidroalcohólico. Desinfección periódica de su mesa y silla por parte del alumno. Control del aseo diario. Evitar contagio de pediculosis. Aseo tras Educación Física. (Bolsa de Aseo) Orden de la cartera. Control del peso. Uso responsable de los aseos. Limitar su uso a la hora del recreo.
PATIO	<ul style="list-style-type: none"> Uso responsable de los aseos. Lavado de manos antes de comer el almuerzo. Evitar juegos que hagan sudar demasiado. Limpieza: depositar los residuos en las papeleras.
COMEDOR	<ul style="list-style-type: none"> Lavado de manos antes de comer. Cepillado de dientes tras la comida. Uso adecuado de los aseos. Recogida de bandejas, tirar los residuos a la basura, limpiar mesas...
EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> Aseo diario. Lavado de manos antes de comer. Cepillado de dientes tras las comidas. Orden y limpieza. Realización de ejercicio físico.

OTROS	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de las papeleras en la calle. • Revisiones médicas (dental, visión...), vacunación...
MEDIOAMBIENTE, CUIDADO DEL ENTORNO	
AULA	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de las papeleras. • Reciclado de papel y envases. • Evitar el consumo excesivo de papel. • Uso correcto del mobiliario y del material escolar y de aula.
PATIO	<ul style="list-style-type: none"> • Número de papeleras y su utilización. • Cuidado de las plantas. • Cuidado de las instalaciones y mobiliario. • Vigilancia de las vallas. Control de accesos.
COMEDOR	<ul style="list-style-type: none"> • Tirar los residuos a la basura. • Uso responsable del agua. • Reciclado de envases.
EN CASA	<ul style="list-style-type: none"> • Reciclaje de papel y cartón, vidrio, envases... • Uso responsable del agua, electricidad, calefacción...
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de las papeleras en la calle. • Uso consciente del coche. Caminar, bicicleta... • Cuidado de las zonas verdes.

6. ACTIVIDADES.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Propuestas para los docentes:

- Se realiza un seguimiento y valoración del desayuno saludable.
- Murales con la pirámide de alimentación equilibrada.
- Es especialmente importante beber agua fuera del aula en los meses de primavera y otoño y en los días en los que se practique educación física.
- Durante el almuerzo se evita jugar y/o correr.
- Talleres de cocina.
- Trabajo con los sentidos: cata a ciegas.
- Elaboración de murales de alimentos, de clasificación y descripción.
- Percepción de atributos y propiedades de los alimentos.
- Práctica de normas de higiene en la manipulación de alimentos.
- Conocimiento de alimentos típicos de las distintas Comunidades Autónomas.
- Valoración de las comidas de nuestros abuelos.
- Elaboración de carteles para la promoción de la dieta mediterránea y de la ingesta de agua, que sirvan de recordatorio para la comunidad educativa. Pueden realizarse concursos.
- Inclusión en las propuestas de actividades extraescolares: talleres de cocina saludable, taller de necesidades nutricionales, necesidades calóricas y su relación con el ejercicio físico, huerto escolar.

- Eliminación de las máquinas expendedoras de golosinas y refrescos azucarados, o cambiarlas por alimentos saludables: frutas, bocadillos, yogures, yogures líquidos, zumos, frutos secos, etc.
- En festividades o fiestas que se realicen en el centro: incluir desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, concursos de postres con frutas...
- Cuando se realicen actividades extraescolares o viajes, incluir recomendaciones de alimentación saludable en las instrucciones.

Propuestas para las familias:

- ✓ Debemos programar el tiempo necesario para realizar un desayuno saludable que nos permitirá disfrutar de nuestro máximo potencial, tanto físico como mental.
- ✓ La importancia del desayuno es evidente, tras las horas de ayuno del sueño y cuando hay que enfrentarse a la actividad diaria. Está demostrado que los alumnos que acuden a la escuela sin haber desayunado previamente, muestran una menor aptitud física, una menor resistencia ante el esfuerzo, una menor fuerza muscular y menor capacidad de concentración y de aprendizaje.
- ✓ Es recomendable que los alumnos traigan al centro algún tipo de alimento para media mañana: bocadillo, fruta, dulce casero, zumo. No es aconsejable el consumo de alimentos no saludables tales como bollería industrial, chucherías...
- ✓ Para la celebración de cualquier acontecimiento, se optará por alimentos saludables, zumos, dulces caseros (cumpleaños saludables).
- ✓ Debemos hacer de la comida un acto social y de convivencia familiar, en el que se guardan unas normas de cortesía (no servirse el primero ni el trozo más grande, usar adecuadamente los cubiertos y la servilleta, agradecimiento, etc.).

PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Propuestas para los docentes:

- Educación Vial.
- Se exige del alumnado el mantenimiento de un comportamiento personal adecuado para evitar accidentes, como atarse las cordoneras, no empujar, no bajar corriendo las escaleras, no chupar los bolígrafos o lápices; hacerlo es un signo de madurez y de actitud responsable.
- Las principales fuentes de peligro en el patio, gimnasio, aula están identificadas y evitarlas, ayuda a conseguir un entorno seguro.
- Durante las actividades extraescolares, se guardan las normas y se siguen las indicaciones para cruzar la calle, subir y bajar del autobús, etc.
- Las entradas y salidas del centro están consideradas como situaciones de riesgo por lo que hay que prestar atención al tráfico de coches y autobuses.
- Identificación de puntos y actitudes de riesgo en el aula y en casa. Realización de dibujos y planos de situación.
- Prácticas de primeros auxilios.
- Aplicación de normas básicas de higiene postural en actividades lúdicas y educativas.

- Temporal y ocasionalmente, pedir la colaboración de la policía local para que controlen los accesos al centro escolar e incidan en el uso de cascos, cinturón de seguridad, velocidad de circulación, etc.
- Comprensión de que existen normas que han de ser aceptadas y no pueden ser debatidas. Por ejemplo, sería interesante resaltar el límite de alcoholemia en el uso de vehículos a motor.
- Realización del simulacro de emergencia y evacuación, explicando su importancia. Participación de toda la comunidad en la revisión de posibles zonas peligrosas en el centro y señalización de las mismas y de las vías de evacuación.
- En actividades extraescolares se pueden plantear talleres de valoración de riesgos en casa o en diferentes trabajos. También, taller de primeros auxilios y RCP básica (Reanimación cardio-pulmonar).
- Información a padres sobre las medidas que se tomen en este sentido.
- Mantenimiento actualizado del botiquín del centro por el responsable de prevención de riesgos laborales.

Propuestas para las familias:

- ✓ Si queremos educar en el respeto a las normas de tráfico, los adultos y en especial los padres y madres, hemos de mantener una actitud cívica y respetuosa con las mismas: cruzar con el semáforo en verde, respetar los límites de velocidad, utilizar el cinturón de seguridad.
- ✓ Debemos exigir de nuestros hijos el respeto a los bienes públicos y al buen uso que se ha de hacer de ellos y su cuidado.
- ✓ Es importante educar en los peligros del mal uso de determinados servicios como la electricidad, los medicamentos, el gas, etc.

HIGIENE Y CUIDADOS PERSONALES. Salud Bucodental.

Propuestas para los docentes:

- Carteles con las normas básicas de aseo personal.
- Salud bucodental.
- La asistencia al centro escolar ha de ser en las mejores condiciones de higiene; el respeto a uno mismo y a los demás exige un correcto aseo personal y de la ropa, lo que facilitará las relaciones interpersonales. Al centro hay que ir limpio, aseado y con ropa y calzados limpios.
- Hay una vestimenta adecuada para cada ocasión y/o lugar. Los centros docentes son lugares de trabajo y estudio, y la indumentaria ha de ir acorde a las actividades que allí se desarrollan. Por tanto, al centro escolar no se ha de acudir en chanclas, bañador, pantalón corto o chándal (excepto para educación física).
- Para la clase de educación física se ha de vestir con ropa y calzado adecuado. No se podrá participar en la actividad física usando collares, aros, anillos, pulseras o cualquier otro elemento semejante a fin de prevenir accidentes.
- Por el bien común, los aseos han de estar limpios y dotados de jabón y papel higiénico, pero conseguirlo y mantenerlo es una labor de todos. Se ha de procurar que siempre estén surtidos, llegando a acuerdos con el alumnado para que no lo destrocen, con vigilancia de alumnos mayores en los recreos en cada aseo, con personal de limpieza por la mañana que cuiden de los mismos, etc.

- Durante las actividades escolares, se deben mantener posturas correctas para que la espalda no se resienta.
- Es conveniente limitar el peso de las mochilas al 10% del peso corporal del escolar o fomentar el uso de mochilas con ruedas. Compromiso por el Claustro de racionalizar las tareas de casa. Compromiso de la familia y del alumnado de revisar la mochila. Procurar aligerar el peso mediante la utilización de material común, acuerdos entre el equipo docente sobre las actividades diarias con materiales, etc. Para facilitar la higiene postural revisar el peso de la mochila y enseñarles a organizarla con orden. La instalación de taquillas en el centro ayuda al ahorro de peso en las mochilas.
- Es necesaria la promoción de normas de higiene postural en el centro y con las familias.
- Ejercicios prácticos de higiene básica del individuo: cuerpo, pelo, bucodental, etc.
- Higiene tras la actividad física: duchas y cambio de ropa tras las clases de Educación Física.
- Llevar bolsa de aseo personal. Utilización de estrategias para mejorar el olor corporal. Uso del pañuelo.
- Análisis de la idoneidad del mobiliario, silla, mesa, ordenador. Cómo me siento.
- Higiene de la voz. Ejercicios de modulado. En Música: aprender a no dañar las cuerdas vocales y control de la respiración. En Ed Física: control de la respiración.
- Higiene del sueño: medir el sueño. Diario del sueño.

Propuestas para las familias:

- ✓ El alumnado debe llevar una bolsa de aseo al centro que contenga cepillo y pasta de dientes, toallita y peine. Los cepillos de dientes, es necesario cambiarlos cada tres meses.
- ✓ Se debe insistir en que los chicos y chicas duerman el número de horas necesarias para conseguir un descanso reparador que proporcionará bienestar y un mayor rendimiento físico y psíquico. Acondicionar el lugar de descanso con poca luz, poco ruido, evitar las temperaturas extremas, no realizar antes de ir a dormir actividades como el visionado de películas o el uso de juegos violentos y/o estresantes, etc., son medidas que ayudan a lograr una correcta higiene del sueño, tanto en cantidad como en calidad.

SALUD MENTAL. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO Y RELACIONES SOCIALES. AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, HABILIDADES SOCIALES, TOMA DE DECISIONES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, COMUNICACIÓN...

Propuestas para los docentes:

- Asambleas sobre habilidades sociales: toma de decisiones, asertividad, resolución de conflictos...
- El protagonista del día/Así me ven mis compañeros.
- El respeto a los demás es la norma básica de convivencia.
- El centro escolar es un lugar de convivencia donde se aceptan y reconocen las diferencias individuales.

- El centro prioriza normas de convivencia tales como modular el tono de voz, pedir turno para hablar, escuchar otras opiniones, exponer nuestra opinión de forma dialogante y desechar la agresividad en los debates.
- Se exige de todos los miembros de la comunidad educativa llamar a las personas por su nombre evitando apodos, y expresar las opiniones o sentimientos huyendo de tópicos y preconcepciones y diferenciando lo que pueden ser o no bromas, faltas de respeto y daño a la sensibilidad de los demás.
- Los juegos y las actividades físicas se han de regir por la norma de deportividad.
- Hemos de procurar el bienestar en el aula como lugar de trabajo: evitar correr y chillar por los pasillos, utilizar las fórmulas de cortesía al pedir información, solicitar algo o exponer alguna negativa o queja, saludar, despedirse, llamar a la puerta antes de entrar.
- El consumo de tabaco, alcohol o cualquier otro tipo de drogas está absolutamente prohibido en el centro. Cualquier celebración que se programe en el centro se atendrá a esta norma.
- No se permite traer al centro elementos que perjudiquen la tarea escolar: teléfonos móviles, consolas, mp3, o similar. En caso de vulnerar esta norma, serán requisados por parte del profesorado y quedarán en su custodia hasta que lo retire el padre/madre o tutor del alumno.
- En el caso de tener que adoptar alguna medida disciplinaria, este centro prima aquellas que, de forma ejemplarizante, redunden en beneficio de la comunidad educativa: barrer el patio, recoger papeles, limpiar lo ensuciado...
- La agenda escolar es la herramienta de comunicación diaria entre el profesor y la familia y ha de ser utilizada por ambas partes. En ella se informará de las fechas de los controles, incidencias, amonestaciones, eventos y toda aquella información que se quiera hacer llegar a la familia.
- El uso de la violencia está totalmente desecharado en el centro. Cualquier conflicto que pudiera surgir en la convivencia diaria entre compañeros/as será resuelto por las vías del diálogo y la negociación. En caso de reconocer la incapacidad para resolverlo por estas vías, se acudirá al tutor o a la jefatura de estudios, pero en ningún caso se justificarán soluciones violentas.
- Ante la sospecha de consumo de droga por parte de algún alumno, se avisará a la familia y en el caso que ésta no responda, se dará cuenta a los Servicios Sociales del Ayuntamiento.
- Es importante ser positivo, y saber reconocer y admitir en uno mismo y en los demás las actuaciones buenas que se hayan llevado a cabo, tanto por parte de otros compañeros como del profesorado.
- Se ha de procurar fundamentar las opiniones con argumentos, evitando el "porque sí" o similares, y tratando de explicar razonadamente nuestros actos.
- Siempre que se pueda, se procurará la intervención de los alumnos mayores para favorecer la formación de los más pequeños.
- Al alumno se le valora por sus logros personales, del mismo modo que es responsable de cada uno de sus actos.
- Desde este centro se propicia el asociacionismo del alumnado, procurándole espacio para reunirse. Asimismo, se fomenta la participación del alumnado y la celebración de asambleas.
- Fomento del respeto a los demás huyendo de tópicos y preconcepciones para que el alumnado aprenda a diferenciar, identificar y delimitar lo que pueden ser o no bromas, faltas.

- Citación a las personas por su nombre propio, evitando sobre todo los apodos que puedan ser vejatorios y no permitir que los expresen en las conversaciones con el profesorado.
- Ante los conflictos y la toma de decisiones que se puedan presentar en el aula: resolución mediante el análisis del problema, posibles soluciones, elección de la que parezca más conveniente, elección del o de los responsables de llevarla a cabo y valorar cómo y cuándo se puede hacer la evaluación de la misma, reconocer los errores.
- Análisis de los pasos que hay que dar para reaccionar de una forma violenta ante un hecho y de una forma no violenta. Enseñar a admitir la ignorancia con naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.
- Definición de la ira, la ansiedad, el estrés... y examinar situaciones en las que se dan, las reacciones corporales derivadas de las mismas, pensamientos y conductas que se relacionan con ellas. Es importante concienciar al alumnado de la importancia de poder manejar estas reacciones mediante la respiración profunda, la relajación muscular, el pensamiento positivo (ante lo que nos causa estas reacciones contraponer algo positivo que las pueda suavizar) y el ensayo mental (imaginarse previamente las situaciones para preparar alternativas).
- Identificación de las situaciones en las que se debe mantener una posición o defender algún derecho, mostrando las conductas para hacerlo adecuadamente.
- Relaciones entre mensajes verbales y no verbales, inculcando al alumnado la importancia de los mismos.
- Análisis y solución de malentendidos: no hablar con ambigüedades, repetir los mensajes para que queden claros, no escatimar preguntas ni dar nada por sobreentendido.

Propuestas para las familias:

- ✓ Es importante:
 - a) Educar en el respeto a los demás.
 - b) No alentar soluciones violentas ante cualquier conflicto que pueda surgir, sino animar al diálogo y la discusión pacífica.
 - c) Ejemplificar en el día a día evitando el uso del tabaco, drogas y alcohol.

PROBLEMAS RELEVANTES DE INTERÉS PARA LA SALUD DE LOS ESCOLARES.

Propuestas para los docentes:

- Charlas para padres.
- Vídeos para alumnos/as.
- Refuerzo de habilidades sociales descritas en salud mental.
- Identificación de conductas de riesgo, enlazando con el resto de los temas con los que se relacionan: salud mental, educación para el consumo, actividad física y ocio y tiempo libre, alimentación, sexualidad, etc.
- Análisis de la importancia de un estilo de vida saludable: higiene, nutrición, ejercicio físico, entorno, etc.
- Realización de talleres sobre autoestima, aprende a decir NO, elaboración de comidas y dietas, estudio de calorías en los alimentos, estudio en los laboratorios de los centros sobre el desarrollo de las infecciones y su contagio, etc.
- Realización de actividades extraescolares temas que se consideren prioritarios.

- Resaltar los peligros de los piercing, tatuajes, máquinas de afeitar ...
- Resaltar los peligros de las conductas poco saludables en niños de corta edad.

Propuestas para las familias:

- ✓ Problemas de salud más relevantes que pueden afectar a sus hijos y los posibles signos precoces de detección, a la vez que se les informa de cómo prevenirlos.

EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO. INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE MASAS.

Propuestas para los docentes:

- Durante el tiempo del recreo, se potencian los juegos tradicionales.
- En los talleres, existe un espacio y un tiempo para construir juguetes.
- Los recursos naturales y materiales son limitados. Apagar las luces, reciclar, cerrar los grifos, optimizar el uso del papel, conservar los bienes comunes y un consumo racional y responsable contribuye a preservar la naturaleza.
- Se edita un periódico del centro o radio escolar en los que pueden participar padres, profesorado y alumnos.
- La reutilización y reciclado del papel, así como utilizar los contenedores de colores para el resto de los materiales, se considera una tarea obligatoria y necesaria.
- Debate sobre la comunicación entre la familia: Vivir sin tele.
- Analizar el mismo producto de dos marcas diferentes.
- Analizar los medios de comunicación respecto de la figura corporal de moda.
- Discusión: Evidenciar el consumismo.
- Análisis crítico sobre las estrategias de la publicidad: anuncios.
- Ejercicios de contrapublicidad: Realización de anuncios para productos elaborados en clase. Eslóganes.
- Elaboración de juguetes.
- Análisis de compras: superfluo y necesario.
- Instrucción y debate con el alumnado para que reflexione sobre los medios de comunicación, las normas de convivencia, debatir cualquier tema que surja en clase, etc.
- Reflexión sobre la influencia de los medios en todo lo que se hace: consumo de tabaco, alcohol, modas, alimentación, etc.
- Toma de conciencia de que ante el consumo somos libres y a la vez, responsables.
- Realización de torbellino de ideas sobre los mensajes que recibimos y sobre los que nos perjudican.
- Utilización de los contenidos de las diferentes áreas para demostrar cómo se realiza el eslogan publicitario y la ilegalidad que representa, y los efectos nocivos de la publicidad encubierta y subliminal en los medios de comunicación.
- Pueden elaborarse materiales incluyendo diversos mensajes de acuerdo a lo que se quiera promocionar o "vender". A partir de esto, en las fiestas que se realicen en el centro escolar se organizarán concursos con los anuncios elaborados.

Propuestas para las familias:

- ✓ En épocas como la Navidad, es recomendable evitar el consumo irresponsable, y entre los regalos se deben incluir los de carácter imaginativo, de actividades manuales, de tipo didáctico, pinturas, libros y música.
- ✓ Desde las familias se ha de potenciar el consumo de productos naturales.
- ✓ Durante la semana escolar hemos de controlar y evitar el uso de la televisión, la videoconsola, los juegos de ordenador, etc.

MEDIO AMBIENTE Y SALUD.

Propuestas para los docentes:

- El uso respetuoso de los espacios comunes del centro, así como el cuidado del material y mobiliario nos procurará un espacio agradable, limpio y ordenado, y la posibilidad de disfrutar al máximo de los recursos que tenemos:
 - a) Evitar los gritos y las carreras por los pasillos.
 - b) Evitar portazos y ruidos al arrastrar mesas y sillas.
 - c) Respetar y cuidar el mobiliario. No pintar ni rayar mesas y sillas.
 - d) No tirar nada al suelo. Utilizar siempre las papeleras.
 - e) Respetar los árboles y las plantas.
 - f) Apagar luces o aparatos eléctricos cuando no sean necesarios.
 - g) Cerrar los grifos de agua después de utilizarlos.
 - h) Desde el centro se potenciarán las actividades al aire libre.
 - i) El centro será motor de difusión de actos culturales, deportivos y actividades al aire libre que se programen en el municipio.
 - j) Reutilizar y reciclar el papel, así como utilizar los contenedores de colores para el resto de los materiales
- Es deber de todos cuidar nuestro patrimonio, el edificio, los muebles, el material didáctico, así como contribuir al mantenimiento del orden y la limpieza del centro. Si el alumno o alumna es responsable de algún daño, además de la sanción correspondiente deberá hacerse responsable del deterioro causado.
- Realización de una actividad interdisciplinar o en tutoría: investigación sobre aspectos saludables y no saludables del entorno más cercano al centro o del municipio (estado de los jardines, papeleras, carril bici, instalación y número de contenedores, etc.). En esta actividad se puede incluir la demanda a la autoridad competente de las necesidades detectadas.
- Colocación de indicaciones que recuerden el apagar las luces que no sean necesarias. Utilización adecuada de la iluminación artificial y aprovechar cuando se pueda -y más en esta Región- las posibilidades de la iluminación natural. Planteamiento serio de la orientación de pizarras y ordenadores.
- Indicaciones de la importancia de mantener el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones, especialmente la última hora, para facilitar el trabajo del personal de limpieza y conserjes: ordenar pupitres y colocar las sillas sobre ellos, y bajar las persianas.
- Celebración del Día del Reciclaje (17 de mayo)
- Excursiones al entorno natural próximo, inculcando las características y el cuidado del mismo.

Propuestas para las familias:



- ✓ Debemos utilizar bolsas de tela o de papel, para el transporte del almuerzo.
- ✓ En la medida de lo posible, trataremos de utilizar medios de transporte no contaminantes para acudir al centro.

ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Propuestas para los docentes:

- El Centro abre sus instalaciones en horario no lectivo para la práctica de deporte, ejercicio físico y actividades culturales.
- Durante los recreos se programan y promueven juegos y ejercicio físico.
- El Centro, en colaboración con las Concejalías de Deporte, Juventud... programa actividades extraescolares al aire libre y promueve la participación de las familias.
- En el tablón de anuncios, aparecen la programación de actividades al aire libre, culturales y de ocio y tiempo libre que ofrezca el Ayuntamiento desde cualquiera de sus concejalías, así como las que ofertan otras asociaciones del municipio.
- Las instalaciones del Centro están a disposición de la Comunidad educativa y no educativa para la programación de actos culturales tales como teatro, cine, música y otros.
- Fomento de la práctica habitual de deporte o el contacto con la naturaleza.
- Uso razonable de juegos y medios de comunicación (ordenador, Internet, etc.) valorando el número de horas que se le dedica.
- Curso de iniciación a la natación en la Piscina Municipal para el alumnado de quinto y sexto de Primaria.
- Búsqueda de oferta cultural y deportiva en el entorno.
- Promoción de las salidas y excursiones de senderismo y otras actividades al aire libre para potenciar este tipo de aficiones.

Propuestas para las familias:

Es conveniente:

- a) Fomentar y estimular la participación en actividades físicas.
- b) Estimular el gusto por el deporte y el aire libre participando en familia en aquellas actividades que favorezcan el contacto con la naturaleza.
- c) Animar a participar en actividades comunitarias de tipo social, voluntariado, ONGs...

7. METODOLOGÍA.

En nuestro Centro, varias de las actividades que se han recogido en el Programa de Educación para la Salud, se han realizado dentro del Plan de Acción Tutorial y en el desarrollo curricular de varias áreas. Al incorporar dichas actividades a este Programa, pretendemos dar respuesta a la demanda del alumnado, de sus familias y de la sociedad en general dentro del Proyecto conjunto de la Consejería de Sanidad y

la Consejería de Educación y Cultura, con el fin de generar Centros Docentes con capacidad para desarrollar hábitos de vida sana.

Por tanto, la metodología que vamos a seguir se fundamenta en los siguientes principios de actuación:

- Realización de propuestas positivas que fomenten la toma de decisiones y la responsabilidad personal.
- Reflexión activa, preferentemente en grupos medianos.
- Participación y protagonismo del alumnado en las actividades.
- Potenciación de la significatividad de los aprendizajes.
- Proposición de objetivos y metas alcanzables.
- Fomento de la toma de decisiones.
- Integración de la Educación para la Salud en la Acción Tutorial y en los Currículos.

Cada centro educativo debe tener una visión global de la salud y relacionarla con el trabajo educativo que se realiza en el mismo. Por tanto, la metodología debe basarse en el trabajo en equipo del profesorado, evitando las acciones aisladas y discontinuas.

En este sentido, las intervenciones educativas tienen que estar integradas en el proyecto educativo y en las programaciones del centro, buscando como eje fundamental la participación de las familias como agentes educativos y buscar la interacción con el entorno donde está situado.

La implantación de programas, proyectos y campañas estables de Educación y Promoción de la Salud en el medio escolar hace que nuestro centro docente reconozca el derecho de las personas, no solamente a la obtención de un bienestar físico, sino también de un equilibrio afectivo y emocional, en un medio social saludable.

El Equipo directivo, para impulsar el Plan de Educación para la Salud en la Escuela ha planteado la formación de una comisión. Esta comisión está formada por maestros que representan a todos los ciclos. Su planteamiento fundamental no es la de añadir una tarea nueva a las ya muy cargadas espaldas del maestro, sino actuar como otro engranaje que potencie y coordine todo lo relacionado con salud dentro de la comunidad educativa. Para ello se aprovechan las posibilidades del propio trabajo diario de los docentes en temas relacionados y de los recursos externos que anualmente ofrecen distintos organismos.

Objetivos de la Comisión de Educación para la Salud.

La idea primordial es proyectar y potenciar la imagen de centro como “escuela promotora de salud”, convirtiéndose el profesorado en agente de salud. Para ello se pretende:

- Establecer una temporalización y una programación de centro lógica y coherente sobre los contenidos a trabajar de educación para la salud en cada uno de los ciclos y etapas a partir de las prioridades establecidas por los docentes.

- Plantear campañas y proyectos de Educación para la Salud que incidan y coincidan en tiempo y espacio a toda la población escolar generados a partir de las necesidades e inquietudes que se detecten.

Funciones del Coordinador Educación para la Salud.

- Coordinar, junto con el equipo directivo, la puesta en marcha y desarrollo del Plan de educación para la salud en el centro.
- Colaborar con el Servicio de Programas Educativos de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes, en todas las actuaciones de esta materia que se realicen en el centro.
- Actuar como interlocutor de la escuela para temas relativos a la educación para la salud. Región de Murcia Consejería de Educación.
- Coordinar en la comunidad educativa las actuaciones de educación para la salud programadas.
- Establecer relaciones de coordinación con la asesoría correspondiente del Centro de profesores y recursos designada como responsable de educación para la salud, así como con el responsable del Equipo de atención primaria, del ayuntamiento y de otras estructuras de referencia.
- Fomentar la participación y formación del profesorado y de las familias. - Gestionar y coordinar los recursos para facilitar su optimización.
- Valorar, junto con el equipo de coordinación del centro, la idoneidad de las propuestas de actividades que se ofertan a los centros educativos desde instituciones ajenas.

Educación Infantil, Educación Primaria y Educación para la Salud.

La etapa de Educación Infantil representa el inicio del niño en el mundo escolar, lo que implica la adquisición de hábitos nuevos: alimentación, higiene, actividad física, etc.; y es en estos primeros momentos cuando los escolares adquieren una serie de conductas por imitación de sus modelos: maestros, padres, abuelos, etc.

En esta etapa educativa confluyen las mejores condiciones y factores para desarrollar la educación para la salud, ya que:

- La metodología empleada permite y facilita el trabajo sobre hábitos saludables.
- El propio currículo tiene muchos contenidos de Educación para la Salud.
- El profesorado se encuentra menos presionado por los contenidos curriculares, pudiendo desarrollar más procedimientos y actitudes.
- La participación e implicación de las familias en todas las actividades que emanan del centro educativo es muy alta.

Para la consecución de los objetivos mencionados con anterioridad, hace falta la implicación de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa: padres/madres, alumnado y profesorado.

Aún así, debe existir un eje a partir del cual se desarrolle todos los contenidos de este plan de salud. En Educación Primaria, este eje, está formado en nuestro centro por los maestros del área de Educación Física, que junto a un grupo de profesores

representativos de cada uno los ciclos y de la etapa de Educación Infantil, constituyen una comisión de Educación para la Salud. Se trata de un trabajo que parte del área de Educación Física, que establece muchos puntos de encuentro con el área de Ciencias Naturales, ya que a partir de sus bloques de contenidos centra la atención en aspectos relacionados con la higiene corporal, postural, alimentación, educación vial, prevención de accidentes, enfermedades infantiles, ocio y tiempo libre,... que conforman a su vez los bloques sobre los que incide este plan de Salud.

A lo largo de los últimos años se han realizado distintas actividades, partiendo a su vez de las necesidades concretas detectadas en nuestro centro, que tienen como objetivo desarrollar estos proyectos y planes a medio y largo plazo. Es decir, se trata de un trabajo de continuidad donde se plantea como fundamental que el trabajo en equipo desarrollado sea dinamizado por un equipo docente estable, con el objetivo de perpetuar el grado de implicación.

Recursos Educativos.

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

Recursos Humanos:

- Profesorado del centro
- Alumnado
- Familias
- Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras.

Recursos materiales:

- Aulas
- Materiales fungibles
- Pizarras digitales y demás recursos educativos del Centro tales como ordenadores, Vídeos, CD, DVD, etc.
- Recursos Web: Blog, Facebook, Twitter, Classdojo.

8. TEMPORALIZACIÓN.

El proyecto de Educación para la Salud de nuestro centro, se desarrollará durante el próximo curso escolar 2020/21, dando comienzo en septiembre con las reuniones de claustro donde se definirán las actuaciones y competencias de cada profesor; y finalizando en junio de 2021 con las evaluaciones pertinentes dentro de las actuaciones longitudinales.

Distribución trimestral de los contenidos elegidos:

Primer trimestre:

- ✿ Alimentación y nutrición.

- ✿ Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente.
- ✿ Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2.
- ✿ Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. Educación Vial.
- Higiene y cuidados personales. Higiene personal. Higiene postural.
- Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita.

Segundo trimestre:

- ✿ Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, assertividad, habilidades sociales, toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación...
- ✿ Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente.
- ✿ Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2.
- ✿ Problemas relevantes de interés para la salud de los escolares.
- Educación para el consumo. Influencia de los medios de comunicación de masas. Prevención de tecnoadicciones.
- Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita.

Tercer trimestre:

- ✿ Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente.
- ✿ Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2.
- ✿ Medio ambiente y salud.
- ✿ Actividad física. Ocio y tiempo libre.
- Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita.

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
------------------	-------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y nutrición. • Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente. • Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2. • Promoción de la seguridad y prevención de accidentes. • Higiene y cuidados personales. Higiene postural. • Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salud mental. Conocimiento de uno mismo y relaciones sociales. Autoestima, assertividad, habilidades sociales, toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación... • Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente. • Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2. • Problemas relevantes de interés para la salud de los escolares. • Educación para el consumo. Influencia de los medios de comunicación de masas. Prevención de tecnoadicciones. • Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2. • Promoción del cuidado emocional del alumno y del docente. • Medio ambiente y salud (reciclaje selectivo Triki y Plastiminion). Se retomará cuando la situación sanitaria lo permita. • Actividad física. Ocio y tiempo libre.
--	---	--

Por último mencionar que el seguimiento del plan será llevado a cargo por parte del coordinador al comienzo, durante y una vez finalizado el proyecto. El mismo, será encargado de explicar a los docentes tutores la sesión de actuaciones transversales de las que serán encargados. Estas explicaciones se llevarán a cabo en reuniones de tramo y claustros.

9. INDICADORES Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

La evaluación va a suponer una valoración de todos los miembros implicados en el desarrollo del Proyecto, y de todas las actuaciones puestas en marcha, así como el diseño del propio Plan de Salud.

La evaluación de este Plan la realizaremos en dos momentos diferenciados:



- Anualmente, en la Memoria de fin de curso, sobre aquellos aspectos concretos del Plan que se hayan definido como objetivos en la Programación General Anual.
- Trianualmente, en el Plan de Evaluación Interna, realizando un estudio más en profundidad de la evolución de los objetivos propuestos en este plan a más largo plazo.

Para este último punto, adaptaremos los instrumentos de evaluación que actualmente utilizamos en el marco del Plan de Evaluación Interna del centro, para recoger las nuevas inquietudes derivadas del análisis previo que hemos realizado en el diseño de este proyecto.

De los resultados obtenidos de esta evaluación, se incluirán nuevas propuestas de mejora en ambos documentos (PGA y el propio Plan de Salud), de forma que sea un documento en continua evolución y no solo un recurso formal más.

Evaluación de la estructura.

- ¿Se han utilizado los recursos materiales previstos en el Proyecto?
- ¿Los materiales utilizados eran adecuados para su desarrollo?
- ¿Los recursos personales utilizados (maestros, familias, mediador árabe) han sido los adecuados?

Evaluación del proceso.

- ¿Las actividades programadas han sido adecuadas?
- ¿Han sido las actividades adecuadas a los objetivos?
- ¿Las actividades se han desarrollado correctamente?
- ¿La metodología utilizada ha sido la idónea?
- ¿La coordinación entre los maestros, el Coordinador de Salud y el Equipo de Coordinación de Educación para la Salud ha sido satisfactoria?
- ¿El grado de participación del profesorado en el Plan ha sido satisfactorio?
- ¿La participación del alumnado en el Plan ha sido positiva?

Evaluación de resultados.

- ¿Se observan cambios positivos de actitudes referentes a la alimentación (almuerzo)?
- ¿Hay un aumento de conocimientos relacionados con los beneficios y prejuicios del sol en nuestra salud y la manera de protegernos de él?
- ¿Se han observado cambios de comportamiento positivos referentes a la higiene y salud alimenticia, personal y emocional del alumnado con respecto a los temas trabajados?
- ¿Se observan cambios positivos de actitudes referentes a la alimentación (almuerzo)?

- ¿Hay un aumento de conocimientos relacionados con los beneficios y prejuicios del sol en nuestra salud y la manera de protegernos de él?
- ¿Hay una consecución de habilidades relacionadas con las prácticas de relajación y atención plena?
- ¿Hay un mejor clima de aula, favorecido por la práctica de actitudes de respeto, reflexión y empatía?
- ¿Se observa un aumento de la motivación de los alumnos respecto a la práctica de hábitos de salud e higiene postural?
- ¿Se ha informado a las familias sobre los hábitos relacionados con la salud que se van a trabajar?
- ¿Se han realizado cambios en la organización del Plan?
- ¿Se han presentado dificultades durante el desarrollo del Plan?

INDICADORES DE EVALUACION.

De forma general habrá que evaluar el grado de consecución de los objetivos generales del proyecto. Por ello, se establecerán los siguientes Criterios de Evaluación:

- ❖ Se comprueba el nivel de implicación en el Programa de Educación para la Salud por parte de todos los miembros de la comunidad educativa: alumnos, profesores, familias...
- ❖ Se valora el grado en que la Educación para la Salud se ha introducido en la Programación general anual y en las programaciones de aula.
- ❖ Se estiman los niveles de calidad educativa del centro.
- ❖ Se manifiesta el grado en que la atención a la diversidad proporcionada por el centro se ha visto mejorada por el desarrollo del presente programa.
- ❖ Se valora si se han mejorado las actitudes del alumnado en relación a los aspectos saludables desarrollados.
- ❖ Se demuestra el acierto en la elección de los contenidos seleccionados.
- ❖ Se evalúa la adecuación y viabilidad de las actividades programadas.
- ❖ Se verifica la adecuación de los mecanismos de evaluación previstos en el Proyecto.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

1 TABLA DE INSTRUMENTOS DE EVALUACION

CRITERIO	INSTRUMENTO	RESPONSABLES
Comprobar el nivel de implicación en el Programa de Educación para la salud por parte de todos los miembros de la comunidad educativa: alumnos, profesores, familias...	Observación directa. Cantidad y calidad de actividades realizadas.	Claustro de profesores.
Valorar el grado en que la Educación para la Salud se ha introducido en la Programación general anual y en las programaciones de aula.	Revisión de la PGA y el PEC. Revisión de programaciones de ciclo.	Comisión de Coordinación Pedagógica. Equipos de Ciclo.
Valorar los niveles de calidad educativa del centro.	Actas de evaluación.	Claustro de profesores.
Comprobar el grado en que la atención a la diversidad proporcionada por el centro se ha visto mejorada por el desarrollo del presente programa.	Observación directa	Comisión de Coordinación Pedagógica. Equipos de Ciclo. Profesor de Educación Compensatoria. Tutores.
Valorar si se han mejorado las actitudes del alumnado en relación a los contenidos desarrollados.	Observación directa. Fichas.	Comisión de Coordinación Pedagógica. Equipos de Ciclo. Tutores.
Comprobar el acierto en la elección de los contenidos seleccionados.	Consulta al Claustro de Profesores	Claustro de Profesores.
Evaluar la adecuación y viabilidad de las actividades programadas	Encuestas al alumnado. Encuestas a las familias. Observación directa.	Tutores. Padres y madres de alumnos.
Verificar la adecuación de los mecanismos de evaluación previstos en el Proyecto	Revisión de criterios de evaluación del Programa de Educación para la Salud.	Director y Jefe de Estudios.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

1. Nivel de implicación en el Programa de Educación para la Salud.

Se suprimen las actividades de centro ya que los apartados que son específicos del tutor se refieren a la transmisión de hábitos y las actividades de **aula** y las tratadas en las reuniones con los **padres** de alumnos.

Marca con un a "X" en la casilla correspondiente según hayas trabajado con los alumnos los hábitos o actividades definidas en el Programa de Educación para la Salud.

Valoración: 1. Nada 2. Poco 3. Normal 4. Mucho 5. Siempre.

		1	2	3	4	5
Alimentación y nutrición	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Promoción de la seguridad y prevención de accidentes	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Higiene y cuidados personales	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Salud mental	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Problemas de salud en los escolares	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Educación para el consumo	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Medioambiente y salud	En el aula					
	En las reuniones con los padres					
Actividad física, ocio y tiempo libre	En el aula					
	En las reuniones con los padres					

2. Valoración de la realización de las actividades programadas a nivel de centro.

Valoración: 1. Nada 2. Poco 3. Normal 4. Mucho 5. Diariamente (o realizado)

Valores	Actividades	1	2	3	4	5
Alimentación y nutrición	Murales con la pirámide de alimentación equilibrada					
	Desayuno saludable					
Promoción de la seguridad y prevención de	Simulacro de evacuación					
	Educación Vial					

accidentes					
Higiene y cuidados personales	Carteles con las normas básicas de aseo personal				
	Salud bucodental				
Salud mental	Asambleas sobre habilidades sociales				
	El protagonista del día/Así me ven mis compañeros				
Problemas de salud en los escolares	Charlas para padres				
	Videos para alumnos				
Educación para el consumo	Realización/concurso de anuncios o eslóganes				
	Talleres de elaboración de juguetes				
Medioambiente y salud	Día del reciclaje (17 de mayo)				
	Reciclado de papel en las aulas				
Actividad física, ocio y tiempo libre	Actividades físicas en los recreos				
	Deporte escolar y talleres deportivos				

3. Valoración de la evolución de las actitudes de los alumnos en relación a los contenidos trabajados.

	SI	NO
Han mejorado su autoestima y sus habilidades sociales		
Han incrementado su adquisición de hábitos de higiene y cuidados personales		
Asumen la necesidad de prevenir accidentes		
Conocen la relación entre alimentación y salud		
Saben cómo prevenir problemas de salud		
Son capaces de valorar y reflexionar sobre los mensajes publicitarios		
Contribuyen a la conservación y mejora del medioambiente que les rodea		
Han incrementado su actividad física en detrimento del sedentarismo		

RESPONSABLE COORDINADOR DEL PROGRAMA: José Antonio Sánchez Ruiz.

10. PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS.

Desde hace muchos años, nuestro colegio ha ido evolucionando claramente hacia un aumento de la participación efectiva de las familias en los asuntos del colegio.

Aunque las leyes y demás normativa han ido perfilando dicha participación en las actividades y competencias de los distintos sectores de la comunidad educativa del centro, siempre hemos tratado de adelantarnos a esas obligaciones normativas, porque entendemos que es muy importante, como dijimos en la introducción, la labor de las familias de cara a los resultados de nuestra labor docente.

Actualmente, estamos realizando multitud de actividades tendentes a mejorar esa colaboración y a facilitar cauces de participación para las familias en el devenir del centro. Nuestro punto de partida en este sentido es muy amplio y variado.

COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS

El nivel de participación de las familias en el Colegio es alto en las convocatorias realizadas por el profesorado en relación con los planteamientos educativos de nivel o ciclo, sobre todo en los cursos con alumnos más pequeños. Uno de los aspectos más destacados de nuestra labor como centro, ha sido poner a disposición de las familias toda la información necesaria para que pudieran conocer nuestro trabajo, así como programar bien su tiempo de cara a reuniones, citaciones o eventos que se suceden durante todo el curso. Desde nuestro centro usamos varias vías de comunicación con las familias, entre ellas destacamos la página web del centro, la comunicación que se producen a través de las notas y citaciones que le hacemos llegar a los padres y el tablón de anuncios, aplicación de Classdojo, la de Classroom...

Tal y como aparece reflejado en el apartado 5 “Actividades” de este proyecto, las aparecen reflejadas una serie de pautas/propuestas de mejora, ofrecidas a las familias del centro, para que podamos trabajar los objetivos, contenidos y actividades propuestas, de forma coordinada familia-centro.

Con este planteamiento, conseguimos sin duda mejores y más exitosos resultados.

TUTORÍA

La tutoría es uno de los cauces más importantes de participación de las familias en el centro. Una colaboración estrecha entre ambos redundará en beneficio de los alumnos y permitirá la implicación efectiva de las familias en la educación de sus hijos, no solo dentro del entorno familiar.

Esta relación se establece como la más cercana entre el centro y las familias. Pues el objeto de participación más próximo que tienen padres y profesores para el desarrollo de la educación de los alumnos/as.

CONSEJO ESCOLAR



El Consejo Escolar del Centro, como órgano de participación de la comunidad educativa en el gobierno del centro, cumple su función institucional como medio de control, de toma de decisiones y receptor de propuestas de mejora.

AMPA

Es muy importante el papel del A.M.P.A. A través de ella se canaliza la mayor parte de la relación entre el Centro y las familias.

La A.M.P.A. organiza y gestiona actividades extraescolares en horario lectivo y ayuda y colabora siempre que el centro lo solicita.

En este sentido, cabe destacar el trabajo coordinado por ambas partes, destacando su esfuerzo e intención por trabajar por hacer un cole mejor.

11. OTROS PARTICIPANTES.

El proyecto de Educación para la Salud planteado por el CEIP Ntra Sra del Rosario, no se podría llevar a cabo sin la colaboración de toda la comunidad educativa. En ese sentido las acciones que han realizado las distintas partes se describen a continuación:

- **Maestros/as que participan:** todo el claustro de profesores del centro, alcanzando un número de 52 docentes.
- **Nº de Alumnos que se benefician del programa:** 223 en educación infantil, 240 en el primer tramo de educación primaria y 303 en el segundo tramo de educación primaria. Por tanto, alcanzan una suma total de 766 alumnos.
- **Concejalía de deportes:** el Ayuntamiento de la localidad, a través de su servicio de deportes, colaborará cediendo material para poder desarrollar las unidades didácticas competenciales dentro del área de EF.
- **Familias:** en la primera reunión de inicio de curso, ha de informar a las familias del importante papel que juegan en el programa, ya que ellas serán las encargadas de cambiar los hábitos de los escolares desde casa, por tanto se les pide continuidad y hábitos saludables.
- **Docentes:** los maestros del centro muestran su aceptación y se incorporan a todas aquellas propuestas al respecto.
- **Centro de Salud del Municipio:** Compromiso de Atención Primaria, implicados los siguientes profesionales en el desarrollo de nuestro proyecto de salud: pediatra, médico de familia, enfermero de pediatría, coordinador de enfermería y coordinadora del Centro de Salud de Torre-Pacheco.
- **Monitoras del Comedor Escolar:** en este apartado, cabe destacar el excelente trabajo realizado, así como el grado de implicación en dicho proyecto, pues además

de garantizar y ayudar a la organización de la vida familiar, desempeñan una función nutricional, social y educativa muy importante.

Por último, destacar que en el apartado 3 de este documento, hemos hecho mención a numerosos organismos, entidades privadas e instituciones que hacen posible que podamos realizar propuestas saludables y atractivas, para nuestros alumnos.

Las actuaciones en favor de la salud de los escolares pretenden influir en la calidad de vida presente y futura de los mismos. Es por ello, que se hace necesario un tratamiento específico de los ámbitos físico, mental y social de la salud. El presente proyecto se ha centrado en responder las necesidades de los escolares y abarcar un abanico de temáticas transversales que están presentes en la sociedad y es preciso incidir de forma crítica en las mismas.

12. PROPUESTAS PARA ESTE CURSO.

Para este curso escolar además de lo expuesto hasta ahora, se va a hacer hincapié en la aplicación medidas de prevención y control de la infección por coronavirus SARS-CoV-2 para frenar la pandemia de COVID19. También se incidirá en el cuidado emocional tanto de alumnos como docentes. Haremos una campaña más exhaustiva sobre higiene postural. Y por último, vamos a volver a repetir la campaña de prevención de tecnoadicciones.

13. SÍNTESIS.

¿Cómo desarrollar el programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable?

