

PLAN DE ACTUACIÓN: CRECIENDO EN SALUD (CURSO 2020-21)



C.E.I.P. JOSÉ CELESTINO MUTIS

Código: 11001610

Dirección: C/ República El Salvador,1. 11004 Cádiz.

Coordinadora: M^a LOURDES ZAYA MARTÍNEZ

INDICE

1. Introducción.
2. Análisis del punto de partida.
3. Relación del profesorado participante.
4. Objetivos generales del programa.
5. Líneas de intervención.
6. Estrategias de integración curricular.
7. Actividades y calendario de actuación.
8. Recursos materiales y humanos.
9. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión de las actuaciones previstas en marco del programa.
10. Seguimiento y evaluación

1. INTRODUCCIÓN

Un conjunto de experiencias en estilos de vida, y el mismo programa de hábitos de vida saludable en educación infantil y primaria, han formado parte de nuestro centro educativo en años anteriores; un recorrido que ha aportado buenas prácticas en nuestra comunidad educativa y un acercamiento entre profesores, profesionales del centro, familias, E.O.E. e incluso en años anteriores algún que otro profesional del ámbito sanitario.

Los estudios y evidencias científicas en torno a la importancia de la prevención de enfermedades como la obesidad infantil, y el papel elemental que juega la alimentación consciente para compensar sintomatologías, incluida la de la actual pandemia, así como un cambio en el estilo de vida sedentaria de nuestros menores, justifican hoy más que nunca la necesidad de participar en programas como éste, con el objetivo no sólo de continuar promoviendo e implicando a toda la comunidad educativa, sino también de trabajar la transversalidad y la fusión de objetivos y contenidos del programa de H.H.V.S., con nuestro proyecto educativo y con los diferentes ámbitos y áreas del curriculum.

2. ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA

2.1. Características de la comunidad educativa:

El CEIP JOSÉ CELESTINO MUTIS se encuentra ubicado en el centro de Cádiz, junto a la Plaza de España. Desconocemos la fecha de construcción, pero parece datarse en torno a los años 30.

El alumnado de nuestro Centro pertenece al casco histórico de Cádiz, con familias de 1 o 2 hijos/as, con un elevado número de familias inmigrantes y además somos centro que acoge al alumnado que se traslada a casas de acogida para mujeres que son víctimas de violencia de género.

Es importante señalar las dificultades con que en ocasiones se encuentra el Centro a la hora de comunicarse con cierta fluidez con estas familias, ya que desconocen el idioma, lo cual dificulta una integración plena en las actividades del Centro. En el curso actual, y aunque los servicios de acompañamiento, como el de “Escuela deportiva”, se han visto suprimidos, transformados y perjudicados por las actuales circunstancias continúan funcionando, aunque con un menor número de alumnado:

- Aula matinal: de 7,30 a 9 horas.
- Comedor: de 14 a 16 horas.
- PROA (actualmente reducidos a dos unidades)

Tenemos que considerar que nuestro Centro es bastante antiguo, las clases son bastante espaciosas y luminosas, y en cuanto a sus instalaciones, consta de 6 Aulas de Primaria, 3 Aulas de Infantil, 1 Aula Específica, 1 Aula de Apoyo a la Integración, 1 Aula de Logopedia, 1 Biblioteca, Sala de Usos Múltiples, sala de profesorado, despachos de equipos directivos, Sala de Conserjería, Comedor, Patio en la planta baja y Patio en la azotea, además de un ascensor instalado para compensar las necesidades especiales de parte de nuestro alumnado.

Así pues, el profesorado del Centro se concreta en: 3 maestr@s de E. Infantil, 3 maestr@s de E. Primaria, 2 maestr@s de E. Primaria Bilingüe, 1 maestr@ de Inglés, 1 maestr@ de Francés, 1 maestr@ de E. Física, 1 maestr@ de Música, 2 maestr@s de Pedagogía Terapéutica, 1 maestr@ de Logopedia, y 1 maestr@ de Religión.

En lo referente a la relación entre los distintos miembros de la comunidad educativa, la de nuestro Centro es bastante integradora y participativa, sus órganos de representación en el Centro funcionan correctamente, habiendo plena colaboración entre los distintos estamentos.

La relación entre el profesorado y las familias es buena y la participación con las mismas ha resultado últimamente más cercana como consecuencia de la inevitable comunicación a través de las diferentes plataformas durante el estado de alarma, intentando no obstante, mejorar y analizar siempre los obstáculos y situaciones que han ido apareciendo.

En relación a este programa partimos de una situación inédita y excepcional, ya que aunque llevamos trabajando varios años con familias muy concienciadas con el consumo de frutas y desayunos saludables y hay niños que traen todos los días fruta al recreo, ya sea

como desayuno único o como complemento, este curso escolar, más que nunca, queremos concienciar a nuestro alumnado de la importancia y necesidad de una alimentación saludable y unos hábitos de vida saludables frente al covid-19, y del mismo modo hacerlo extensivo a las familias y comunidad educativa en general.

Del mismo modo en relación a la educación emocional, donde es necesario atender a la gestión de emociones y autocontrol de las mismas en convivencia con la pandemia, tanto en el aula, y en el Centro, como en el contexto familiar. Desde el curso pasado ya se realizan sesiones de mindfulness en las aulas y se fomenta periodos de relajación y reflexión conjunta tras el recreo, aspectos que continuaremos adaptando a la nueva normalidad.

2.2. Entorno socio-económico y cultural:

Las familias, de las que forman parte nuestros alumnos y alumnas, son consideradas de clase media. Las profesiones suelen responder a trabajos de funcionariado de la Administración, medicina, educación, banca, comerciantes, bomberos, policías, etc.

Generalmente, los padres y madres muestran preocupación por la educación de sus hijas/os, la valoran y estimulan. Suelen realizar con sus hijas/os actividades de tipo cultural, como visitas a museos, bibliotecas, etc. y sobre todo, les completan y ayudan en su educación en academias de idiomas, en el Conservatorio o con actividades deportivas.

3.- RELACIÓN DE PROFESORADO PARTICIPANTE

En el presente curso escolar, el equipo de promoción de la salud en el Centro consta de 10 maestros más la coordinadora, aunque se encuentra inmerso todo el profesorado, tanto tutores como especialistas.

Serán informados periódicamente de las diferentes actividades que vamos a ir realizando así como se le propondrán en cada trimestre ideas de posibles actividades para trabajar en el aula.

En la mesa de la sala de profesores existirá una carpeta con posibles actividades y recursos, así como en el escritorio de los diferentes ordenadores del profesorado.

Además, relacionado con la formación del programa, la coordinadora trasladará información a los compañeros sobre el

intercambio de experiencias en la plataforma moodle habilitada este curso para el desarrollo del programa, además de la formación en las jornadas, que en el presente curso escolar, se llevarán a cabo durante el primer trimestre, especialmente para el intercambio de experiencias y buenas prácticas, y su seguimiento a lo largo del curso.

4.- OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

Durante este excepcional curso escolar, teniendo en cuenta las particulares circunstancias y medidas socio-sanitarias, y basándonos en la guía didáctica del programa, destaco y priorizo como principales objetivos los siguientes:

- Integrar las medidas y hábitos de higiene señalados desde el ámbito sanitario, para una adecuada convivencia en el entorno escolar (Información Covid-19).
- Identificar conductas inadecuadas y promover actitudes de convivencia sanas y responsables a partir de vídeos, cartelería informativa acompañada de imágenes claras, presentaciones, medidas actualizadas, juegos adaptados a los diferentes espacios escolares...
- Fomentar el bienestar emocional de nuestro alumnado frente al Covid-19, como vía para reducir las consecuencias emocionales y desigualdades en salud desde los distintos ámbitos de actuación, incluyendo el entorno educativo.
- Tomar conciencia de las posibles consecuencias de nuestras acciones, así como de las emociones de los demás, para entender, relacionar y regular las tomas de decisiones de manera eficaz y coherente.
- Tomar conciencia de la importancia de una alimentación sana frente al Covid y para la vida en general, incidiendo en la importancia de la dieta mediterránea y la familiarización del alumnado con las frutas y las hortalizas y su aportación al bienestar físico y mental.
- Capacitar al alumnado para su autocuidado, para reconocer síntomas, y prevenir y mejorar la calidad de hábitos saludables integrando el ejercicio como parte de la rutina diaria.
- Mantener relaciones adecuadas y estilos de vida saludables junto a otras personas: familia, compañeros, amigos...
- Favorecer la higiene y el autocuidado en el entorno escolar como parte activa de la cadena de acciones responsables frente al Covid-19:

higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social, caminos escolares seguros, etc.

- Favorecer y hacer de nuestra escuela un entorno solidario, respetuoso e inclusivo.

5.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

El actual programa de Creciendo en Salud consta de varias líneas de intervención a trabajar en este curso:

- Educación Socio-emocional: conciencia y responsabilidad, regulación y autonomía emocional, competencia social y promoción de aptitudes para la vida y el bienestar en general.
- Estilos de vida saludables: Actividad física, higiene personal, autocuidado y alimentación saludable y equilibrada (dentro de ésta se encontraría la línea de intervención preventiva Covid-19).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer nuestro sistema inmunitario frente al Covid-19 a través de la alimentación y los hábitos alimenticios.
- Identificar los posibles síntomas de la enfermedad y cómo actuar en el centro ante los mismos (tutor, contactos sanitarios, sala-covid del centro...)
- Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil y concienciar de la disminución de alimentos procesados en la dieta.
- Conocer las diferencias entre nutrientes (tipos) y alimentos (saludables/ perjudiciales).
- Concienciar de los beneficios saludables del deporte y la actividad física a lo largo de la vida y de las diferentes etapas de la infancia.
- Fomentar hábitos de higiene personal y autocuidado frente al Covid-19 y otros.
- Adoptar comportamientos responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día en la pandemia, regulando las emociones e identificándolas.
- Hacer partícipes, e involucrar a las familias y al profesorado, como parte fundamental de este proceso hacia una nueva normalidad, al mismo tiempo cambiante.

CONTENIDOS

Educación socio-emocional:

- Gestión y reconocimiento de las emociones.
- Emociones que se manifiestan y se han manifestado durante la pandemia y frente a la enfermedad.
- Técnicas para educar y gestionar emociones: reconocimiento, autoregulación, relajación...

Estilos de vida saludable:

- Dieta saludable: mediterránea y frente al Covid-19.
- La pirámide de los alimentos.
- Consumo responsable. El desayuno.
- Actividad física y práctica deportiva.
- Alimentos de temporada: Reconocimiento y consumo.

Autocuidados:

- Hábitos de higiene y autocuidado frente al Covid-19.
- Hábitos de higiene corporal y postural.
- Ejercicio y hábitos deportivos como prevención a la obesidad infantil.
- Higiene bucal: autocuidado, revisiones y peligros asociados a una alimentación inadecuada.
-

6.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Nuestra propuesta partirá de un enfoque globalizador y transversal. Los contenidos propuestos se abordarán mediante el desarrollo de actividades y proyectos en las tutorías (Plan de acción tutorial) de todos los niveles, y en todas y cada una de las áreas, así como en las distintas especialidades (educación artística, educación física, conocimiento del entorno, educación en valores, etc.), a través de contenidos transversales; incluyendo o aprovechando del currículo, contenidos y competencias que hagan referencia a estilos de vida, alimentación/ nutrición, y especialmente a la prevención, la higiene y el autocuidado.

También a través de nuestro Plan de Igualdad se promoverán valores como la tolerancia y el respeto ante las diferencias personales y la diversidad y desigualdad social y cultural, así como la gestión de emociones y sentimientos derivados de las mismas, especialmente como consecuencia también de la actual crisis social a todos los

niveles (económica, sanitaria, etc.) y donde han aflorado situaciones excepcionales que nunca hemos vivido, intentando por tanto, acompañar a las familias y por encima de todo a nuestro alumnado.

Desde el área de la Educación Física, se promoverá la práctica responsable de la actividad física y deportiva en el colegio, adoptando todas las medidas de seguridad y distanciamiento correspondientes, también entrenando y trasladando posibles tablas y prácticas de ejercicios para la casa, en caso de un nuevo confinamiento o confinamientos transitorios que puedan aparecer a lo largo del presente curso escolar.

Durante este curso escolar, y aunque la movilidad dentro del entorno escolar se encuentran muy afectadas, intentaremos continuar celebrando las distintas efemérides y días señalados de nuestro calendario y práctica docente, en los que también planificaremos la inclusión, en la medida de lo posible, de los objetivos y contenidos que impregnan este plan de actuación.

7.- ACTIVIDADES Y CALENDARIO DE ACTUACION

Las actividades y propuestas que tendrán lugar a lo largo del curso escolar abarcarán las diferentes líneas de intervención del presente programa desde la etapa de E. Infantil hasta el último curso de la E. Primaria. La planificación de las actividades podría ser susceptible de cambios metodológicos o variaciones dependiendo de la evolución del presente curso escolar, en cuanto a la presencialidad o no en el entorno escolar.

También, y a lo largo del mismo podrían incorporarse o modificarse propuestas o actuaciones planteadas inicialmente, no obstante intentaremos llevar a cabo, al menos, la mayor parte de las propuestas planteadas.

Desde el equipo de promoción de hábitos saludables, se intentará en todo momento analizar y evaluar la adecuación y funcionalidad de las actividades, así como el grado de implicación del alumnado y la acogida por parte de este colectivo y del colectivo de padres y madres.

Procuraremos también, y en todo momento, velar por el cumplimiento de las normas sanitarias y educativas que nos lleguen con respecto al Covid-19 para la realización de dichas actividades, inclusive, alguna posible al aire libre de cara al tercer trimestre, si las circunstancias lo permitieran.

ACTIVIDADES PRIMER TRIMESTRE			
<h2><u>Somos lo que comemos</u></h2> <p>1.- Puesta en marcha del tablón y enlace al blog del Centro.</p> <p>2.- Reflexión sobre la importancia de la alimentación saludable frente al Covid-19.</p> <p>3.- Elaboración de diferentes materiales en torno al lema del trimestre</p>			
	ALUMNADO	PROFESORADO	E.P.S.
<p>15 DE OCTUBRE</p> <p>AL</p> <p>23 DE DICIEMBRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de murales referentes a los grupos de alimentos de temporada: <u>PERIODO OTOÑAL</u> -La pirámide alimentaria/Nutriente o alimento. - Frutómetro mensual y desayunos saludables. -Cuentos para entender el mundo (I. Emocional). - Visionado de vídeos de la sección “Creciendo en emociones con Tobi”. (Ed. Infantil y Primer Ciclo de E. Primaria). - Sesiones de Mindfulness por tutorías a la vuelta del recreo, al menos una vez por semana. - Puesta en marcha del “Frigorífico saludable” y distribución por las diferentes tutorías de manera semanal para el estudio de los alimentos de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de las producciones del alumnado en el área de E. Artística. -Exposición de los trabajos realizados. - Animación y revisión del consumo mensual de frutas por parte del alumnado. - Reflexión y puesta en común de la importancia del autocuidado y medidas especiales frente al Covid-19. -Puesta en valor de la importancia de las vitaminas, proteínas y dieta saludable frente al Covid-19 y prevención de enfermedades en general. 	<p>- REUNIÓN DE COORDINACIÓN:</p> <p>Colaboración y promoción activa y extensiva al resto del profesorado sobre las actuaciones durante el trimestre.</p> <p>- Implicación de las familias en la práctica de una dieta rica en vitaminas y hábitos saludables, e intercambio de información sobre las propiedades de los alimentos como forma de prevención.</p>

ACTIVIDADES SEGUNDO TRIMESTRE

NOS CUIDAMOS Y NOS RESPETAMOS

1.- Reflexión sobre la importancia del auto-cuidado, y hábitos y vida sana.

2.-Concienciación individual y social frente a la nueva normalidad.

	ALUMNADO	PROFESORADO	E.P.S.
DEL 11 DE ENERO AL 26 DE MARZO	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión y realización de carteles y murales sobre la higiene corporal y salud buco-dental. - Incorporación de las nuevas normas de prevención en la escuela frente al Covid-19. - Retos saludables. - Frutómetro mensual y desayunos saludables. - Realización de juegos sencillos de relajación. - Cuentos para entender el mundo (Un gigante en la escuela/ Cuadernillo). - Frigorífico saludable: Alimentos de la temporada de invierno y estudio de sus beneficios (tipos de vitaminas, nutrientes, aportaciones...) - Comienzo de reparto de frutas de temporada a partir del mes de febrero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de las producciones del alumnado en el área de E.Artística. - Reflexión y puesta en común de los valores a trabajar en la lectura del cuaderno (Área de Lengua). - Organización y selección de juegos y actividades de iniciación a la relajación (Área de E. Física) 	<ul style="list-style-type: none"> - REUNIÓN DE COORDINACIÓN: - Colaboración y promoción activa y extensiva al resto del profesorado sobre las actuaciones durante el trimestre. - Selección de videos. - Implicación de las familias en el visionado de los cortos o documentales seleccionados por el E.P.S., como actividad lúdica y familiar (intercambiando opiniones y ayudando a la interiorización de valores positivos en torno a la importancia del auto-cuidado y la salud física y emocional).

ACTIVIDADES TERCER TRIMESTRE

NOS MOVEMOS Y NOS DESPLAZAMOS CON RESPETO

- 1.- Reflexión sobre la importancia del deporte y la vida activa al aire libre.
- 2.-Concienciación individual y social frente a la nueva normalidad.

	ALUMNADO	PROFESORADO	E.P.S.
DEL 5 DE ABRIL AL 22 DE JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de carteles y murales sobre el deporte y las actividades al aire libre. - Incorporación de las nuevas normas de prevención en la escuela frente al Covid-19. - Cuentos para entender el mundo (I. Emocional). - Frutómetro mensual y desayunos saludables. - Pedaleando: Juegos, normas y práctica de la bicicleta. - Caminando: Paseos al aire libre y técnicas de la marcha a pie. - Frigorífico saludable: Alimentos de temporada: - Frutos y huerto de la primavera (alimentos energéticos de temporada). - Continuación con el reparto de frutas de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de las producciones del alumnado en el área de E.Artística. - Puesta en común de la importancia de una vida activa y al aire libre frente al Covid-19, respetando e incorporando las normas (Tutorías: Conocimiento del Medio, Valores, Lecturas cuentos...) - Programa "Paseos por Cádiz". - Organización y selección de juegos y actividades de iniciación a la práctica de la bicicleta y de la marcha (Área de E. Física) 	<ul style="list-style-type: none"> - REUNIÓN DE COORDINACIÓN: - Colaboración y promoción activa y extensiva al resto del profesorado sobre las actuaciones durante el trimestre. - Selección de posibles actividades al aire libre (si las circunstancias lo permiten). - Implicación de las familias en la práctica deportiva y juegos al aire libre, como actividad lúdica y familiar (intercambiando opiniones y ayudando a la interiorización de valores positivos en torno a la importancia del deporte).

8.- RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

Recursos materiales/ digitales:

- Vídeos educativos temáticos (Selección series, cortos y documentales).
- Infografías temáticas:
 - Prevención/ autocuidado Covid-19 (cartelería, señales, etc.)
 - Alimentación saludable (producciones alumnado, cartelería, etc.)
 - Actividad física y deportiva (producciones alumnado, cartelería, etc.)
 - Creciendo en emociones (carteles-programas trabajados, iconos.)
- Web Junta de Andalucía/Comunidad-Colabora 3.0 Creciendo en salud y Portal H.H.V.S.
- Programa de competencias socio-emocionales “Construye tu mundo (blog).
- Frutómetros / Diplomas “Alumno saludable del mes”.
- Guías familias: Manual alimentación, folletos actividad física en familia (al aire libre/ confinamiento)...
- Programa de educación emocional: “Cultivando emociones” para educación infantil y primaria. Elaborados por el Grupo de Aprendizaje Emocional del Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CE- FIRE) de Elda, Alicante.
- Unidades didácticas “Plan de Consumo de Frutas en la Escuela”.
- Modelos evaluaciones “Activos en salud”.

Recursos humanos:

- Equipo Promoción para la Salud del Centro (EPS):
 - M^a Lourdes Zaya Martínez (Coordinadora Programa HHVS).
 - Juana Fernández Martín (Especialista-Inglés).
 - Enrique Gutiérrez García (E. Infantil-3).
 - Rosa M^a Saborido Álvarez (E. Infantil-4).
 - M^a Carmen Doña Márquez (E. Infantil-5).
 - M^a Prado Pavón Padilla (Bilingüe-Inglés).
 - María Cuerda Pérez (Tutora Primaria).
 - Virginia Gutiérrez Castañeda (Especialista E. Física).
 - Marta Cebollero Muñoz (Especialista P.T.-Aula específica).
 - Gloria Luna Becerra (Tutora Primaria /Secretaria Eq.D.).
- Equipo de referencia espacio Socio-sanitario (Centro de Salud).
- Claustro de profesores y profesoras.
- Asociación padres y madres del Centro (AMPA).
- Familias Comunidad educativa del Centro.

9.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA

Las vías que en este curso emplearemos para transmitir y difundir nuestra labor en la realización de las actividades relacionadas con el Programa de HHVS, serán las siguientes:

- Página web del Centro (Información de actividades a realizar con el alumnado a lo largo de los diferentes trimestres, además de infografías, comunicaciones puntuales, etc.)
- Facebook/Ceip-Celestino Mutis (Fotos de actividades realizadas, exposición de trabajos del alumnado, participación familias...)
- E.P.S.: Comunicaciones a través de los ciclos y etapas por parte de los miembros del equipo de promoción para la salud, donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso y otras informaciones al Claustro y Equipo Directivo del Centro.
- Tablón de anuncios / cartelería Prevención/autocuidado covid y HHVS (diversos puntos de las propias instalaciones del centro).

10.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se llevará a cabo una evaluación continua a lo largo de todo el curso escolar a través de la observación directa por parte del E.P.S. en primera instancia, y en general, por parte de todo el Claustro de profesores en su interacción con los correspondientes grupos.

También a través de agendas o diarios, en los que se registrarán situaciones, experiencias, anécdotas, valoraciones, etc. de las sesiones celebradas. Memoria de actividades del Centro.

Para finalizar el programa, evaluaremos la comparativa con la rúbrica del mismo programa, así como la consecución de los objetivos propuestos y la implicación de todos los participantes, realizando propuestas de mejora y valorando las actuaciones realizadas, teniendo en cuenta las dificultades que hayan ido surgiendo a lo largo del curso, propuestas de mejora, y el seguimiento de las normativas sanitarias que pudieran aparecer a lo largo del presente curso escolar.

La memoria final que realizaremos la coordinadora junto al E.P.S. nos ayudará a reflexionar sobre el desarrollo del programa, y servirá como elemento de partida de cara al próximo curso escolar.