

**PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

**1.- ANÁLISIS DEL PUNTO DE PARTIDA**

En este apartado sobre la situación inicial del centro en materia de promoción de la salud, hemos tenido en cuenta:

- La evaluación final y propuestas de mejora recogidas en el Plan de Actuación del curso anterior, detectando que las principales dificultades encontradas en el desarrollo del programa el curso anterior fueron:
  - Elaboración coordinada del plan de actuación.
  - Integración curricular.
  - Implicación de la comunidad educativa.
- Con respecto al análisis del entorno incluido en el Proyecto Educativo del centro, los principales aspectos relacionados a destacar son:

En líneas generales el nivel educativo del barrio en el que está enclavado el colegio, el Zaidín, es algo más bajo si lo comparamos con la media de Granada, y estos niveles referidos a las mujeres se acentúan más. En la actualidad, la población de nuestro centro se compone de un alto porcentaje de familias en desempleo con un nivel cultural medio-bajo. Del mismo modo gran parte de nuestro alumnado pertenece a familias inmigrantes, con escaso nivel cultural, empleos de baja o ninguna cualificación y con escaso nivel de dominio de la lengua y la cultura local. También hay otro sector de familias trabajadoras que a menudo trabajan mañana y tarde, por lo que nuestro centro debe ofertar servicios que permitan al alumnado estar atendido. Además, se da la circunstancia que nuestro centro acoge a los hijos e hijas de las familias que van llegando al barrio a lo largo de todo el curso. Otro sector presente, es el de la nueva población que ha accedido al barrio en la zona de nueva construcción del PTS con un nivel socio-económico más alto.

Tenemos un porcentaje elevado de alumnado en riesgo de exclusión social, que hacen uso de los servicios de comedor y de la comida que se les entrega desde el Plan de Garantía Alimentaria. Sirva como dato el porcentaje del 89,5% de alumnado que utiliza el comedor de forma totalmente gratificada o el 43% de alumnado de comedor que recibe diariamente bolsas de comida para llevar a casa.

Trabajamos con Asociaciones del barrio de distinta índole, CEP, ONGs, Ayuntamiento, Centro de día de la 3ª edad, Servicios Sociales, IES, la UGR, etc.

- Detección específica de necesidades del alumnado.

Dada la situación socioeconómica anteriormente descrita, la comida principal que tienen algunos alumnos, es la que hacen en el comedor escolar. Además, con el Plan Syga, se les da bolsa de desayuno y bolsa de merienda.

Presencia en las aulas de alumnado con sobrepeso y obesidad, preocupante en algunos casos.

- Activos en salud comunitarios:
  - Físicos: Estadio de fútbol de los Cármenes, Palacio de deportes de Granada, polideportivos del Zaidín, varias zonas de espacios verdes cercanas al colegio, instalaciones del centro.
  - Sociales: la coordinadora cuenta con experiencia y formación en la temática.



- Orientaciones de distintos profesionales del ámbito educativo y socio-sanitario: profesorado, maestra de educación compensatoria del EOE, médica y profesional socio-sanitaria de referencia del centro de salud asignada al centro.
- Necesidades e intereses manifestados por las familias: ante los problemas de sobrepeso y obesidad de sus hijos y en el caso contrario, dada la situación económica por la situación actual, falta de recursos para poder implementar las líneas de alimentación adecuada y saludable.

**2.- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO**

Miembros que forman el equipo	Sector de participación	Roles_ Funciones
Aivar Molinero, Juan Dios	Profesorado	Equipo directivo_ coordinador Covid_ coordinador programa Impulsa_ coordinador Plan de apertura de centros docentes
Sánchez Pérez, Elena	Profesorado	Equipo directivo_ coordinadora Organización y Funcionamiento de la Biblioteca Escolar
Bayarri Lara, M <sup>a</sup> Dolores	Profesorado	Equipo directivo_ coordinadora programa Creciendo en salud
Arenas Cano, Susana	Profesorado	Coordinadora 1 <sup>er</sup> ciclo_ Coordinadora programa Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz"
García Utrera, Mercedes	Profesorado	Coordinadora Plan de igualdad de género en educación
Nieto Ruiz, José Antonio	Profesorado	Coordinador EOA_ Coordinador programa Transformación Digital Educativa
Fernández Parrilla, Francisca	Profesorado	Coordinadora EI
Pérez Salmerón, Virginia	Profesorado	Coordinadora 2 <sup>o</sup> ciclo
Vera Jiménez, Aurora	Profesorado	Coordinadora 3 <sup>er</sup> ciclo
Carlson, Abigail Hazel	Alumnado	mediadora en salud
López López, Pablo	Alumnado	mediador en salud
Lozano Martínez, Diego	Alumnado	mediador en salud
Martínez Correa, Indira	Alumnado	mediadora en salud
Quesada Rodríguez, M <sup>a</sup> Dolores	profesional socio-sanitario	Enfermera referente del centro Distrito Granada / Granada / Zaidín Sur

Previsión de reuniones a celebrar a lo largo del curso escolar y que servirán para planificar y evaluar el Programa (las fechas se concretarán en el calendario anual de reuniones del centro):

- septiembre: coordinador, participantes, equipo promoción de la salud. Líneas de intervención en relación con las necesidades detectadas en el análisis inicial del presente curso.
- octubre\_noviembre: revisión del plan de actuación curso pasado y elaboración y concreción del plan para el presente curso escolar.
- febrero: seguimiento del plan.
- marzo\_abril: propuesta de nuevas actividades y/o revisión de las realizadas/no realizadas.
- mayo\_junio: memoria anual de evaluación.

### 3.- OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Concebimos el desarrollo del Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un punto de vista holístico e integral de la promoción y educación para la salud, que impregna la actividad diaria del centro con la finalidad de promover y consolidar Entornos Saludables y Sostenibles.

Para este curso escolar y en base al análisis inicial realizado planteamos los siguientes objetivos:

- Coordinar los diferentes Planes de Contingencia del Centro, a través de las medidas de prevención y promoción de la salud, con la inteligencia emocional como elemento clave de la intervención.
- Elaborar e implementar actividades interdisciplinarias de educación y promoción para la salud con propuestas concretas tanto para trabajar en el aula o desde casa a través de retos lúdicos y motivadores.
- Promover el desarrollo de diferentes competencias y habilidades emocionales, dada su importancia en una situación de crisis sanitaria como la actual.
- Promover el desarrollo en el alumnado de la capacidad crítica así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud, para capacitarlo como un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud.
- Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud, en el marco de entornos no siempre favorables.

### 4.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN.

Las líneas de intervención registradas en la solicitud de participación de Séneca son:

- Estilos de vida saludables y Educación emocional.
- Autocuidados y Accidentalidad.
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Se han seleccionado en base a las peculiares características del presente curso escolar detectadas en el análisis inicial y desde un enfoque integral de la Promoción y Educación para la Salud. Para ello, se parte del Plan de acogida 20/21: incluye actividades informativas y de formación de hábitos saludables en torno al Covid-19 y actividades sobre aspectos sociales y emocionales de la situación actual. Además se tiene en cuenta que el Plan de actuación Covid-19, incluye muchos aspectos relacionados con autocuidados y accidentalidad. También en el programa de Transformación Digital Educativa y dada la posible situación de confinamiento, será necesario tratar muchos aspectos sobre el uso positivo de las tecnologías de la información y de la comunicación.

Además se ha solicitado:

- Plan escolar de consumo de frutas y hortalizas con el objetivo de incrementar y consolidar el consumo de estos productos, entre un grupo de nuestro alumnado que por razones expuestas anteriormente, no lo realiza. Además de promover hábitos alimentarios saludables entre los demás escolares.
- Frutibús, Ludoteca Itinerante.
- Huerto escolar ecológico: Kit de riego y mantenimiento.
- Talleres sobre la puesta en marcha y mantenimiento de Huertos Escolares Ecológicos.
- Concurso Recetario Infantil.
- Aceite de oliva virgen extra para el desarrollo de la actividad con motivo de la celebración del Día de Andalucía, para fomentar nuestra dieta mediterránea.
- Plan escolar de consumo de leche y otros productos lácteos: con el mismo objetivo que el anterior, consideramos que la distribución de leche entera y leche entera sin lactosa en nuestro centro puede beneficiar a buena parte del alumnado.

Dentro de cada Línea de Intervención seleccionada, pasaremos a concretar los Bloques Temáticos, Objetivos y Contenidos específicos a trabajar para el presente curso escolar teniendo en cuenta la trayectoria y los objetivos alcanzados en el curso anterior.

### **BLOQUES TEMÁTICOS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESPECÍFICOS:**

Siguiendo las Guías Didácticas de las Líneas de Intervención anteriormente citadas, en el presente curso escolar, nos centraremos en los siguientes aspectos:

[Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional.](#)

[Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.](#)

[Guía Didáctica de la L.I. Autocuidados y Accidentalidad.](#)

[Guía didáctica Uso positivo de las TIC](#)

Línea de Intervención de Estilos de vida saludable:

- Actividad Física.
- Alimentación Saludable.
- Tú puedes ser Olímpic@
- Plan escolar de consumo de frutas y hortalizas

Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.

Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.

Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.

Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.

Instaurar algunos de los valores sobre los que se fundamentan los Juegos Olímpicos: la responsabilidad social, la amistad, el respeto, la solidaridad y el principio de no discriminación.

Línea de Intervención Educación Emocional:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional

- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.

Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.

Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro- sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.

Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.

Línea de Intervención de Estilos de Autocuidados y Accidentalidad:

Autocuidados:

- Higiene Corporal.
- Salud Bucodental.
- Higiene del Sueño.
- Higiene Postural.

Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.

Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.

Lograr que el alumnado sea autónomo a la hora de dormir.

Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.

Accidentalidad:

- Seguridad y Educación Vial.
- Seguridad en la Escuela y en el Hogar.

Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.

Línea de Intervención de Estilos de Uso positivo de las TIC:

Estilos de vida saludable en una sociedad digital

- Hábitos saludables asociados al uso de las TIC
- Tiempo de ocio y las TIC

Buenas prácticas y recomendaciones

- Normas básicas para un uso seguro de las TIC
- Identidad Digital
- Redes Sociales
- Videjuegos
- CyberBullying

Promover el desarrollo de hábitos saludables desde la construcción de un conocimiento significativo y ajustado a la realidad que permitan hacer un uso crítico, racional y reflexivo de las herramientas y la información que las TIC proporcionan.

Utilizar de forma responsable las TIC en el tiempo de ocio: videojuegos, redes sociales, etc., así como ofrecer alternativas de ocio y tiempo libre saludable.

Utilizar con seguridad aplicaciones y entornos virtuales, como medio de expresión personal, social y cultural.

Fomentar en el alumnado competencias y habilidades para la seguridad y protección del menor en la red dando a conocer las normas básicas fundamentales.

Valorar los beneficios de las TIC frente a las limitaciones, promoviendo la reflexión y la adopción consensuada de comportamientos éticos, individuales y colectivos

## 5.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Las actuaciones estarán integradas en efemérides, en el currículo de áreas/materias y relacionadas con el Proyecto Educativo de Centro y los Planes y Programas que se desarrollan en el Centro, utilizando metodologías activas e integradoras.

- Áreas y materias concretas: fundamentalmente Educación Física y Ciencias Naturales.
- Efemérides: en todas las celebraciones del centro comunes a todos los planes y programas que se llevan a cabo.
- Actuaciones en coordinación con el Plan de Convivencia: en lo relacionado con la educación emocional.
- Actuaciones en coordinación con otros planes y programas del centro: las propuestas de los coordinadores de los diferentes programas del centro, serán tratadas de manera conjunta, no como actuaciones aisladas, proponiendo las actividades de forma conjunta y globalizada.
- Actividades extraescolares: elegidas para el centro con el criterio de promoción de hábitos saludable relacionados con la actividad física

En las diferentes propuestas, se usarán metodologías tales como: aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos, la clase invertida, gamificación, aprendizaje basado en resolución de problemas, etc.

## 6.- PROPUESTA DE FORMACIÓN

Las actuaciones formativas y/o de coordinación que se han considerado de interés para el desarrollo del Programa son:

- Jornadas de coordinación: dirigidas al profesorado coordinador.
- Curso online la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en los centros educativos desde un enfoque innovador.
- Curso online Ecohuerto para centros beneficiarios del Plan Escolar de Consumo de Fruta y Hortalizas.
- Curso online Olimpismo en la escuela.
- Formación CEP : solicitando cursos relacionados con innovación digital.
- Talleres temáticos: Huertos escolares ecológicos.

**7.- ACTIVIDADES Y ACTUACIONES QUE SE LLEVARÁN A CABO.**

Las actividades, al estar enlazadas con otros Programas que se desarrollan dentro del Proyecto Educativo de Centro, ya aparecen recogidas en dichos planes, por lo que a continuación sólo se detallarán relacionándolas las Líneas de Intervención elegidas.

Línea de Intervención de Estilos de vida saludable:

- ¿Activo o sedentario? ¿Cómo soy yo?
- 1er y 2º curso de Educación Primaria:
  - ¡Qué animales y cómo saltan!
  - Juegos motores de ayer y hoy.
- 3º y 4º curso de Educación Primaria:
  - Nos movemos por el espacio.
  - ¿Dónde estamos?
- 5º y 6º curso de Educación Primaria:
  - Juegos y deportes alternativos contemporáneos.
  - ¡Saltando que es gerundio!
- ¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico).
- Colores con sabor.
- El frutómetro.
- Vemos crecer nuestras semillas.

Línea de Intervención Educación Emocional:

- Antiprograma de Educación Emocional. Sentir en primera persona de Antonio Sánchez y Laura Sánchez.
- Programa de competencias sociales y emocionales para educación primaria “Decide Tú”

Línea de Intervención de Estilos de Autocuidados y Accidentalidad:

- Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía. Actividades de promoción de salud y consejos preventivos sobre higiene corporal.
- Actividades de Promoción de la Salud Bucodental de la Junta de Andalucía
- Actividades sobre el sueño y consejos preventivos.
- Campaña de Higiene Postural para escolares. Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía.
- Una ciudad segura: también depende de nosotros
- Línea de Intervención de Estilos de Uso positivo de las TIC:
- Recursos sobre Cyberbullying. Portal Convivencia Escolar. Junta de Andalucía.
- Tú decides en Internet. Agencia Española de Protección de datos.
- Cuida tu imagen Online.Red Iberoamericana de TIC y Educación.

Otras Propuestas de actividades que se llevarán a cabo durante el curso escolar:

- Talleres de prevención y habilidades sociales (E.O.E.)
- Tríptico informativo para las familias con recomendaciones saludables al comienzo del curso.
- Taller hábitos saludables en la Semana Cultural.
- Hábitos alimenticios: “mi merienda del recreo”, ¿por qué son sanos?, “mi recetario de cocina”.

8.- RECURSOS.

**Recursos Materiales**

Portal de Hábitos de Vida Saludable: a través del siguiente enlace: [RECURSOS HHVS](#)

Plan de Actuación a través de la Moodle del Programa.

Genially Hábitos de Vida Saludable con todos los materiales y recursos organizados y estructurados.

Redes Sociales del Programa: Facebook, Twitter @ProEdSaludable, Instagram @ProEdSaludable y Telegram con el hashtag #ProInnovaHHVS. Canal Youtube con una colección de vídeos disponibles organizados por temáticas y centros de interés.

**Recursos Humanos**

Responsable de la promoción de Hábitos de Vida Saludable en la DDTT de la provincia para cualquier duda sobre la gestión del programa.

Ángel Domínguez

[angel.dominguez.edu@juntadeandalucia.es](mailto:angel.dominguez.edu@juntadeandalucia.es)

958 029 008 - 129 008

Asesorías del Centro de Profesorado de referencia, para dudas relacionadas con la formación.

EOE para dudas o consultas relacionadas con la promoción de la salud

Profesionales socio-sanitarios de referencia, para dudas o consultas relacionadas con las diferentes temáticas.

Otras personas participantes en el programa, a través del Foro de la Comunidad Colabor@, para consultas relacionadas con las experiencias de otros centros. **COLABORA 3.0**

9.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Entre:

- Profesorado participante: reuniones de ETCP (miembros del equipo de promoción de la salud), de equipos docentes, claustro, recreo.

- Los y las profesionales implicados de los diferentes ámbitos: correo electrónico.

- Profesorado de otros centros que participan en el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable: Colabor@.

- La comunidad educativa: Consejo Escolar, Delegados de padres y madres, notas informativas, tablón de anuncios, asambleas e delegados del alumnado, punto de información del centro, página web: <https://ceipgallegoburin.es/>



10.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN
-------------------------------

Evaluación Inicial. Realizado por el EPS para el diseño del Plan de Actuación teniendo en cuenta las características y necesidades del alumnado, los activos en salud comunitarios, la implicación de la familia, los recursos disponibles y sin olvidar las propuestas de mejora recogidas en la evaluación del Plan de Actuación del curso anterior.

Seguimiento del Programa. Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el Programa. Por parte del EPS en las reuniones citadas anteriormente.

1. Cuándo se realizará: un seguimiento de las estrategias por trimestre.

2. Qué cuestiones se van a abordar en el seguimiento: desarrollo de las actividades planteadas.

3. Resumen de los acuerdos. Se irán incorporando al documento las acciones que el equipo de promoción de la salud establezca para reconducir los procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles.

Externo: y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca.

Evaluación Final. Al término del curso escolar se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

Por parte de la persona que coordina el Programa en el centro, a través de los formularios de seguimiento y memoria de evaluación final de Séneca.