



Programa para la
Innovación Educativa

**Hábitos de Vida
Saludable**
Creciendo en Salud

PLAN DE ACTUACIÓN

PROGRAMA CRECIENDO EN SALUD

CURSO 2023-2024

PROGRAMAS HÁBITOS SALUDABLES: CRECIENDO EN SALUD

CENTRO: C.E.I.P. MARIO VARGAS LLOSA

CODIGO: 29017268

COORDINACIÓN: INMACULADA PÉREZ RODRÍGUEZ

LÍNEA DE INTERVENCIÓN OBLIGATORIA: Autocuidados y Accidentalidad

LÍNEA DE INTERVENCIÓN OPTATIVA:

Estilos de vida saludable y Uso positivo de las TIC



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

1. ANÁLISIS DEL ENTORNO

Nuestro centro se encuentra ubicado en la localidad de *Marbella*, situado en la Urbanización Huerta del Prado C/ Almencino s/nº, en una zona residencial del norte de la localidad y apartado del centro urbano local, aunque con fácil acceso desde la autovía A-7 y muy cerca de la estación de autobuses de Marbella.

La zona en la que nos encontramos podemos distinguir viviendas de todo tipo y familias de toda variedad. El nivel socioeconómico que más predomina es el medio, medio-alto, siempre teniendo en cuenta que las dificultades por las que actualmente pasamos todos, hace tambalear las economías de muchas de nuestras familias.

Existen en la zona los siguientes equipamientos sociales:

- Delegación de deportes: El Ayuntamiento oferta una amplia gama de actividades deportivas distribuidas en los distintos polideportivos que hay en la localidad.
- Piscina cubierta.
- Polideportivo Paco Cantos,
- Un centro de Salud.
- Hospital Comarcal.
- Parque de bomberos.

Desde hace años nuestro colegio, C.E.I.P. Mario Vargas Llosa, participa en varios planes y proyectos que abren el centro a la comunidad educativa, hace partícipes a las familias en muchas de las actividades que se desarrollan en él, contribuyen a la conciliación de la vida laboral y familiar, tratan de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en todos sus aspectos, y potencian la convivencia e innovación.

La finalidad de la educación primaria y así lo desarrollamos en nuestro centro, es proporcionar a todo el alumnado una educación que potencie su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la comprensión y expresión oral, comprensión y expresión escrita, cálculo y pensamiento lógico-matemático, así como desarrollar habilidades sociales, sentido artístico, creatividad, la **promoción de la salud** y la creatividad.



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

Por todo ello y porque vivimos en una sociedad donde el sedentarismo y la obesidad infantil está aumentando en los últimos años de manera alarmante, donde la publicidad ejerce gran presión por consumir alimentos hipercalóricos y azucarados, donde debido a nuestro estilo de vida, cada vez nos alejamos más de nuestra dieta mediterránea.

Por consiguiente, consideramos de vital importancia facilitar a la comunidad educativa en general y al alumnado en particular, pautas para una alimentación saludable, fomentar la actividad física y tratar de contrarrestar los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias. Por los beneficios físicos, mentales y sociales que todo esto proporciona.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos que nos proponemos para este curso son:

- ✓ Favorecer procesos de enseñanza-aprendizaje por competencias desde un enfoque sistémico e integral.
- ✓ Capacitar al alumnado en la toma de decisiones como agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud, favoreciendo conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
- ✓ Promover un cambio metodológico en el profesorado hacia metodologías innovadoras fundamentadas en los avances de la neuroeducación y basadas en la investigación participativa, la transferencia de los aprendizajes y el trabajo cooperativo.
- ✓ Establecer redes de colaboración interprofesional y favorecer y fortalecer el vínculo con la comunidad fomentando la transformación social y el desarrollo de competencias que promuevan entornos más sostenibles y saludables.
- ✓ Promover y favorecer una alimentación saludable y de calidad, haciendo especial hincapié en el aumento de frutas y verduras y evitando grasas, azúcares o alimentos procesados y la práctica de la actividad física
- ✓ Trabajar en clase dinámicas que favorezcan la unión del grupo y tener una imagen positiva de sí mismo.
- ✓ Ser capaces de identificar nuestras emociones y las de los demás.



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

- ✓ Potenciar la adquisición de competencias socio-emocionales como elemento esencial del desarrollo humano.
- ✓ Promocionar a través de las redes sociales del centro iniciativas, hábitos y publicidad relacionada con la Salud y los buenos hábitos.
- ✓ Trabajar los primeros auxilios.
- ✓ Promover actividades relacionadas con la Salud en las efemérides y actividades complementarias que se realicen en el centro.

3. CONTENIDOS

- Higiene personal, Alimentación equilibrada, autocuidados.
- Actividad física. Espacios recomendados
- Competencias para la vida y el bienestar
- Conciencia emocional y Regulación emocional
- Frutas y hortalizas de temporada.

4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

En cuanto a las áreas curriculares, trabajaremos con todas las áreas curriculares de forma transversal:

- ✓ Lengua
- ✓ Matemáticas
- ✓ Inglés
- ✓ Educación Física
- ✓ Ciencias Naturales
- ✓ Expresión Artística: Plástica.

Trabajaremos las siguientes efemérides durante el curso:

- ✓ Día de la Alimentación. 15 de Octubre
- ✓ Día de los derechos del niño. 19 de Octubre
- ✓ Día de la Paz. 30 de Enero
- ✓ Día de Andalucía. 25 de febrero
- ✓ Día del libro. 16 de abril.
- ✓ Día contra la violencia de género. 25 de noviembre



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

- ✓ Día de la actividad física. 6 de abril.
- ✓ Día de convivencia. Junio

Otros planes y proyectos educativos del centro:

- ✓ Programa de Transformación digital
- ✓ Plan de Igualdad y Paz
- ✓ Plan de Biblioteca
- ✓ Proyecto Aldea

5. ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN

CENTRO	AULA	EFEMÉRIDES
<p>1. Campañas mensuales con temáticas educativas. Anexo calendario de campañas Menú de desayunos para todo el centro. (Sugerimos tomar fruta a diario, lácteos y bocadillos de “pan de verdad”; evitamos la bollería y azúcares en general).</p> <p>2. Frutómetro.</p> <p>3. Promoción de la fruta y verdura de temporada a través de un cartel informativo mensual.</p> <p>4. Visionado de películas en relación a la educación emocional. Veremos títulos de Miyazaki. (Adaptados a su edad).</p> <p>5. Fomento del ejercicio físico y del deporte con la participación en actividades deportivas fuera del centro.</p> <p>6. Actividades complementarias y extraescolares relacionadas con la actividad física. (Salida a Juanar, Dunas de Artola, etc.)</p> <p>7. Curso de Primeros Auxilios</p>	<p>1. Realización de un Frutómetro por aula</p> <p>2. Sesión de relajación diaria tras el recreo, y activación (descansos activos)</p> <p>3. Asamblea diaria en infantil y diaria o semanal.</p> <p>4. Actividades a realizar en tutoría con el objeto de conocernos más y fomentar la cohesión del grupo clase.</p> <p>5. Panel de emociones en las tutorías.</p> <p>6. Aplicación de un socio-grama por grupo.</p> <p>9. Charla de la enfermera de referencia con el alumnado, padres y profesorado</p> <p>9. Inclusión invertida en Aula específica</p> <p>10. Práctica de juegos aprendidos en EF en recreos.</p>	<p>1. Celebración del otoño. Noviembre</p> <p>2. Degustación de castañas.</p> <p>3. Desayuno mediterráneo el día de Andalucía. 25 de febrero.</p> <p>4. Día de la Alimentación. 15 de octubre</p> <p>5. Día de la discapacidad. 2 de diciembre.</p> <p>6. Fomento del deporte para los docentes, con la intención de reducir el estrés y favorecer las relaciones positivas, realizando alguna actividad física juntos. Sábado 5 de febrero.</p> <p>7. Día de la Actividad física 6 de abril</p> <p>8. Convivencia en Vigil de Quiñones. Junio</p>



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

8. Recreo activos: Materiales de juegos para el recreo, discopatio y Ajedrez

6. RECURSOS EDUCATIVOS

- Dossier y marco teórico de referencia “Creciendo en Salud”.
- Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional.
- Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.
- Cuentos y libros de la Biblioteca del centro.
- Películas en DVD.
- Pizarras digitales y equipo de música del centro.
- La comunidad educativa.

7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

- Página web y redes sociales del centro.
- Circulares y notas.
- Correo electrónico.
- Classroom.
- Ipasen

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

1. Evaluación inicial (para la detección de necesidades). Plan de trabajo con otros programas.
2. Seguimiento (reuniones con el resto del equipo).
3. Evaluación final (valoración de los resultados y memoria de autoevaluación).

En todo el proceso, valoración y propuestas de mejora de las actividades realizadas.



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

Anexo: calendario de campañas mensuales

MESES/CAMPAÑAS	ACTIVIDADES DE CENTRO
SEPTIEMBRE Hábitos y Rutinas	Reuniones con los coordinadores de los programas para ver qué podemos unificar y poder concretar un calendario de actuaciones. Actividades y dinámicas de grupo para afianzar lazos en los grupos, trabajar la atención, la relajación, aspectos emocionales y hábitos y rutinas como la agenda y funciones de los alumnos)
OCTUBRE Fruta y verdura de temporada	12- Hispanidad Día de la fruta Fiesta del Otoño - Tostóween
NOVIEMBRE Reciclaje hoy para respirar mañana. Derechos y deberes	Carrera de Orientación- 3º y 4º, 5º y 6º 20- Derechos del Niño 25- Violencia de género
DICIEMBRE Discapacidad, Solidaridad deco/reciclaje navidad	3- Día de la discapacidad 6- Constitución 20 Fiesta de Navidad. Churros con chocolate, visita casco antiguo
ENERO Juegos de GG. Dinámicas, cibercooperantes	30- Día de la Paz Día de nieve con alumnos
FEBRERO Venta de libros usados, aguacate, abuelos	Pequemaratón - 1º y 2º Semana cultural: talleres Recetas y juegos populares
MARZO Primeros auxilios, concurso masterchef	Atletismo- 3º y 4º, 5º y 6º 8- Día de la mujer trabajadora 22- Día del agua Salida a ciudad andaluza
ABRIL Autismo, Actividad física	6- Día de la concienciación sobre el autismo 7- Día mundial de la Salud(unificar con Tierra y agua) 22- Día mundial de la Tierra 23- Día del Libro(relatos, poesía, apadrinamiento)



Programa para la
Innovación Educativa

Hábitos de Vida Saludable

Creciendo en Salud

MAYO Familia, Fotoprotección	Día de la familia Fútbol , vóley playa Y Padel surf Viaje 6º
JUNIO Medio ambiente, playa	5- Día del Medio Ambiente Día de Convivencia en vigil de quiñoes Fin de curso