

Plan de Actuación del proyecto Creciendo en Salud 2022-23

Índice:

1. Análisis del entorno: demandas sociales y recursos potenciales.
Considerando, las líneas de Intervención para la promoción y educación para la salud:
2. Objetivos específicos, para el curso escolar, de cada línea de intervención.
3. Contenidos que se abordarán.
4. Estrategias de integración curricular: áreas curriculares, efemérides, planes y proyectos educativos del centro, etc.
5. Actividades que se realizarán:
 - 5.1. Educación Socio-emocional.
 - 5.2. Estilos de Vida Saludable:
 - 5.3. Auto-cuidados y accidentalidad
 - 5.3.1. Auto-cuidados
 - a. COVID19
 - b. Higiene Corporal
 - c. Salud Bucodental
 - d. Higiene del Sueño
 - e. Higiene Postural.
 - f. Foto protección
 - 5.3.2. Accidentalidad
 - a. Educación Vial
 - b. Seguridad en el Hogar
 - 5.4. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
 - 5.5. Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas. 3º Ciclo
 6. Propuesta de formación
 7. Recursos educativos.
 8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión de las actuaciones previstas en marco del programa.
 9. Seguimiento del programa y Evaluación Final.
 10. Cronograma

DESARROLLO:

1. Análisis del entorno: demandas sociales y recursos potenciales.

Objetivos generales. Líneas de Intervención para la promoción y educación para la salud:

Observamos las siguientes demandas:

- Nuestro alumnado debe adquirir competencia socio-emocionales, para prepararse para la vida, aumentar su bienestar personal y social, y prevenir problemas emocionales y de conducta.

- Según ha revelado la Encuesta Nacional de Salud hay un incremento de la obesidad del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años, 2 de cada 10 niños o niñas y adolescentes de entre 12 y 17 años tienen sobrepeso, y 1 de cada 10 obesidad.

Por el tipo de alimentación que tienen y por sus hábitos de vida, hay alumnado de nuestra coligo que presenta riesgo de sobrepeso. Muchos consumen productos y alimentos poco saludables; debido a la presión mediática y publicitaria, han abandonado la dieta mediterránea; hay desinformación en muchas familias acerca de una alimentación saludable. Muchos no consumen apenas fruta y verduras, así como pescado. Muchos presentan problemas de salud bucodental, de higiene del sueño, de higiene postural y posible falta de foto protección, por la sobreexposición a la radiación UV, especialmente en una zona tan soleada como nuestra costa.

Nuestro alumnado es peatón, se mueve en zona urbana, donde hay coches en movimiento. Asimismo, es conductor de bicicletas y patines en dichas zonas. También están expuesto nuestros chicos y chicas a accidentes en el hogar: caídas, heridas, quemaduras asfixias. Es necesario educarlo para reconocer estos peligros y adquirir comportamientos seguros.

El alumnado de nuestro colegio utiliza de forma habitual las tecnologías de la información y la comunicación: dedican mucho tiempo a ello, hay que formarles en la adquisición de una actitud crítica hacia estas tecnologías, así como en conocer los factores de riesgo que indiquen una posible adicción.

Respecto a sustancias adictivas, aquellas a los que el alumnado del centro puede ser más vulnerable por su edad es al consumo de alcohol y tabaco. Se ven, en este sentido, sometido a tres factores de riesgo: la presión del grupo de iguales, la publicidad y los mitos y creencias sociales sobre el consumo de alcohol y tabaco.

Las instrucciones conjuntas de 7 de Julio de 2022, que tienen por objeto establecer un marco de colaboración entre las Consejerías Educación y Deporte y Salud y Familia, buscan coordinar las actuaciones en el ámbito de la

salud pública y la asistencia sanitaria que se desarrollen en los centros docentes durante el curso escolar 2022/23. En concreto, se propone:

Coordinación en los Distritos sanitarios.

Para el funcionamiento operativo y evaluación local de las actuaciones se constituirán grupos de trabajo a nivel de Distrito/Área de Gestión Sanitaria. Como representante de este grupo de trabajo ante el centro docente, cada enfermera/o referente se consolida como figura facilitadora y de intermediación ante el centro que le ha sido asignado, realizando la interlocución a través de la persona coordinadora a que se refiere la instrucción siguiente.

Coordinación en los centros docentes.

La persona del centro docente designada como coordinadora con salud será el contacto con la persona enfermera/o referente. En los centros docentes públicos esta coordinación será desempeñada por la persona titular de la Dirección del centro o por el miembro del equipo directivo en quien delegue.

Áreas de actuación.

Se definen las siguientes áreas de actuación, teniendo en cuenta, en todo caso, la autonomía organizativa y pedagógica de los centros docentes concretada en su Plan de Centro:

- A. Promoción de la salud.
- B. Prevención y vigilancia de la salud.
- C. La gestión de casos de enfermedades crónicas.

OBJETIVOS GENERALES

El curso pasado se dio un giro a los Programas Educativos dentro de una estrategia global e integradora para resaltar su carácter innovador. Haciéndonos eco de lo recogido en el *Dossier del Programa como novedades para este curso escolar*, queremos señalar que la salud es educable. Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, resulta fundamental capacitar al alumnado para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa frente al mundo (componente cognitivo de la promoción de la salud), para mostrarse capaz de manejarla (componente instrumental o de comportamiento) y para sentir que tiene sentido (componente motivacional); promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

Salutogénesis

La característica principal del Programa para la Innovación Educativa “Hábitos de Vida Saludable” es que está concebido desde una perspectiva salutogénica, pone el **énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad**, abordando las cuatro dimensiones fundamentales en la promoción de la salud en la escuela como son: el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que protegen y promueven el valor “salud”, tanto individual como colectivo.

De esta forma:

- partiendo de las necesidades detectadas en el análisis inicial,
- incorporando los activos en salud comunitarios, como recurso para conseguirlos,
- desde este planteamiento de la Salutogénesis,
- manteniendo un enfoque sistémico e integral de la Promoción y Educación para la Salud, nuestro Plan de Actuación contempla abordar los siguientes

Objetivos Generales:

1. Servir de apoyo a los Planes de Contingencia del Centro, ofreciendo un marco de trabajo colaborativo con profesionales socio sanitarios (EPS) que facilite a los centros el abordaje de las medidas de prevención y promoción de la salud en contextos de aprendizaje inclusivos, múltiples y diversos, con la inteligencia emocional como elemento clave de la intervención.
2. Diseñar e implementar actividades interdisciplinarias de educación y promoción para la salud en el centro para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud, y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.
3. Promover el desarrollo de competencias y habilidades como la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y

el bienestar, dada su importancia en una situación de crisis sanitaria como la actual.

4. Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.

5. Sensibilizar sobre la importancia de realizar actividad física y llevar una alimentación variada y equilibrada basada en la dieta mediterránea, haciendo especial énfasis en el aumento del consumo de frutas y hortalizas y en la disminución del consumo de bebidas azucaradas.

6. Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene respiratoria, lavado de manos, distancia social, caminos escolares seguros, así como todas aquellas acciones relacionadas con el auto cuidado y la reducción de la accidentalidad.

7. Favorecer el desarrollo de competencias relacionadas con el sentido vial: la observación visual o auditiva, la noción espacial, la prudencia o la pronta decisión.

8. Ofrecer estrategias para un uso responsable de las tecnologías de la información y comunicación, fortaleciendo la relación entre padres, madres, hijos e hijas y fomentando valores y actitudes positivas hacia las mismas.

9. Concienciar al alumnado sobre el impacto del consumo de sustancias adictivas, incidiendo en los factores de riesgo y de protección que se relacionan con la probabilidad de uso de tabaco, de alcohol y de otras sustancias o conductas adictivas.

10. Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones.

11. Establecer redes de colaboración interprofesional (interdisciplinar e interinstitucional).

12. Hacer partícipes a las familias, fomentando su colaboración en la promoción de la salud y la prevención de adicciones.

13. Mejorar el entorno del centro en su dimensión medioambiental (física y social) mediante estrategias de estudio, valoración y actuación para la promoción de la salud y el bienestar general de la comunidad, de cara a incrementar los activos que protegen y mejoran la salud: accesos al colegio, luz, ventilación, ruido, espacios, etc. intentando caminar hacia entornos más sostenibles y saludables.

Nuestro centro ha optado por desarrollar las cinco **Líneas de intervención** que propone la Consejería, por ser todas necesarias para la buena salud del alumnado, a saber:

- Educación Socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Auto-cuidados y Accidentalidad.
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
- Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas

Nuestros Recursos potenciales y **Activos en salud** son:

- el profesorado
- los padres y madres y su colaboración, bien en el colegio, bien en la casa
- el plan en sí con el conjunto de herramientas que pone a nuestras disposición
- nuestro bagaje y experiencia acumulada, pues llevamos varios años trabajando estos temas, desde el curso 2012.
- la implicación de los niños, por su receptividad al aprendizaje en la temática de hábitos de vida saludable.

Nuestro centro tiene, como hemos dicho, una gran trayectoria de muchos años en materia de promoción de la salud, Trabajando el Programa de Innovación educativa Crecer en Salud, así como participando en el Plan de fomento del consumo de frutas y verduras. Asimismo, recibimos el premio provincial del Concurso VIDA SANA de la Fundación CASER, organizado por la Consejería de Salud y fuimos finalistas a nivel de Andalucía.

Entre las propuestas de mejora recogidas en el Plan de Actuación del curso anterior hemos incorporado el trabajar la prevención del consumo de sustancias adictiva adelantándolo a 5º de primaria, como nos recomendaron en la reunión de coordinadores de hábitos de vida saludable.

2. Objetivos específicos, para el curso escolar, de cada línea de intervención.

Como hemos mencionado, nuestro centro ha optado por desarrollar las cinco líneas de intervención. Estos son sus objetivos específicos:

- Educación Socio-emocional: aprender a identificar y expresar mis sentimientos, cómo me siento.
- Estilos de Vida Saludable: disfrutar comiendo sano
- Auto-cuidados y Accidentalidad: valorar el sentirme seguro en casa y en el cole; prevención contra la COVID-19
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación: disfrutar las Tic con salud y seguridad
- Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas: no me hace falta fumar o beber alcohol para disfrutar.

3. Contenidos que se abordarán.

A continuación, especificamos los contenidos de cada Línea de Intervención que vamos a trabajar, en coherencia con la propuesta de actuación que se describe en el Plan para la promoción y consolidación de entornos saludables y sostenibles.

- Educación Socio-emocional:
 - Conciencia Emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
 - Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
 - Autonomía Emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
 - Competencia Social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
 - Competencias para la Vida y el Bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

A través de esta Línea de Intervención se pretende potenciar en el alumnado la adquisición de las competencias emocionales anteriormente citadas, con objeto de dotarle de herramientas y habilidades que garanticen su salud y bienestar personal y social. Dada su relevancia, el desarrollo de esta Línea de Intervención es de carácter obligatorio y prioritario.

- Estilos de Vida Saludable:
 - Actividad Física
 - Alimentación Equilibrada

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud. Los cambios sociales y laborales de la sociedad actual han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias.

- Auto-cuidados y Accidentalidad:
Protección ante la Covid-19
Autocuidados: Higiene Corporal / Salud Bucodental / Higiene del Sueño/
Higiene Postural / Fotoprotección.
Accidentalidad: Educación Vial / Seguridad en el Hogar

La edad adecuada para asimilar una serie de conceptos sobre el cuidado y la higiene corporal y convertirlos en hábitos de conducta saludable se sitúa entre los 6 y 14 años. Estos hábitos se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias, pero en el que la colaboración del profesorado es imprescindible con estrategias de aprendizaje que favorezcan su adquisición y que perduren durante toda la vida, y desarrollando en muchos casos labores compensatorias ante la imposibilidad de que la familia otorgue la formación básica en lo referente al cuidado de la salud y, en particular, a los auto cuidados.

Educación Vial. Dada la complejidad del tráfico en las vías urbanas e interurbanas y que la población infantil constituye uno de los principales grupos de riesgo, se hace necesario dar a conocer al alumnado determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas, bien como peatones, ciclistas o como usuarios y usuarias de los medios de transporte, como medida de prevención de la accidentalidad.

- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación:
Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital
Adicciones a las TIC
Buenas Prácticas y Recomendaciones

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación han supuesto la modificación de las pautas de interacción social y redefinición radical del funcionamiento de la sociedad, generando una nueva forma de comunicarse y establecer relaciones entre las personas que incide de manera directa en el desarrollo de los niños y las niñas que crecen y se socializan en un contexto tecnológico; con grandes potencialidades, pero no exento de riesgos. Éstas no

son de por sí buenas o malas, son simplemente instrumentos al servicio de lo humano y dependen del uso que de ellas hagamos.

Por ello, resulta imprescindible en el contexto actual la prevención, la protección y la atención a los niños y las niñas, proporcionando información, así como, estrategias y habilidades cognitivas, psicológicas y afectivas que permitan un uso positivo y responsable basado en el respeto y en la promoción de la dignidad humana y de la integridad física y psicológica del menor.

- **Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas:**

Hábitos que contribuyen a una vida sana

Consumo de Alcohol y Tabaco

Publicidad y Drogas: mitos y creencia

El consumo de sustancias psicoactivas en niños y niñas puede perjudicar su desarrollo neurológico, interferir, e impedir los procesos esenciales de crecimiento y maduración con repercusiones negativas en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

El adelanto de la edad de inicio en el consumo de este tipo de sustancias producido en las últimas décadas ha llevado a la necesidad de promover actuaciones preventivas tempranas, centradas principalmente en el desarrollo positivo del alumnado, a las que se suman actuaciones concretas de prevención del consumo de alcohol y tabaco, por ser estas las sustancias adictivas de inicio más comunes; reforzando los efectos positivos que supone no consumirlas y favoreciendo en el alumnado la capacidad de analizar y reconocer los factores de riesgo que influyen en el inicio del consumo como son la presión del grupo de iguales, la publicidad o las creencias normativas.

4. Estrategias de integración curricular: áreas curriculares, efemérides, planes y proyectos educativos del centro, etc.

En las diversas asignaturas, especialmente, CCNN y CCSS, se insertan bien el trabajo de los contenidos del Plan "Creciendo en Salud". No se trata tanto de memorizar datos para reproducir, ni de hacer ejercicios para contestar la respuesta correcta o rellenar fichas sobre estos temas, sino de crear situaciones y experiencias sobre estos temas, para sentir y después poder reflexionar sobre ellas. Lo primero es un mero conocimiento intelectual, que no se traduce en cambios en los comportamientos de vida, que es lo que busca "Creciendo en Salud": vivir de una manera más sana y feliz. Que el niño y la niña, futuros adulto y adulta, crezcan MEJOR.

Efemérides: "Miércoles, día escolar de la Fruta en nuestro centro".

Proyectos educativos del centro: Alimentación Saludable, Plan de consumo de Frutas.

Equipo promoción de la Salud (EPS).

Todos los organismos nacionales e internacionales insisten en la necesidad de proponer y reforzar en los centros programas de promoción de la Salud, y en Andalucía esa actuación se va a realizar potenciando el Programa para la Promoción de Hábitos de Vida Saludable, y especialmente los Equipos de Promoción de la Salud (EPS) donde se integran todos los agentes educativos, sanitarios y sociales para su desarrollo.

Concretando en nuestro centro, el EPS estará formado por:

Coordinador

Un miembro de directivo: el secretario

Profesorado con experiencia en la materia.

Dos alumnos/as mediadores en salud por cada clase de Primaria, aunque este año lo reduciremos al delegado/a de clase.

Miembro del Ampa: la presidenta

Miembro del PAS: la administrativa del centro

Personas que coordinen otros Planes y/o Programas del centro: coordinador de Plurilingüismo.

Enfermero de referencia del Centro de Salud

Calendario o previsión de las reuniones del EPS: una reunión trimestral, en los meses de Octubre, Enero y Abril.

Utilizaremos metodologías activas e integradoras, tal como se van a exponer y desarrollar en el punto 5.

A su vez, estas actividades vamos a trabajarlas conjuntamente con los otros Planes y Programas que seguimos en el centro: Plurilingüismo, Biblioteca, Igualdad, Escuela de Paz y Aldea.

5. Actividades que se realizarán:

5.1. Educación Socio-emocional.

Compartir, de forma dialoga, mediante dibujos, con mímica o teatro... los sentimientos vividos durante el tiempo de confinamiento antes del verano, así como los que surgen ahora y surgirán a lo largo del presente curso escolar.

Por parejas: voluntariamente elegidos por ellos, le digo a mi compañero cómo me siento y por qué. Después, qué cosas hay que hacen que me sientan bien y cuáles hacen que me sientan mal. Puesta en común de toda la clase: ¿me ha costado trabajo hacer esta actividad? ¿Por qué? ¿Creéis que es bueno expresar o contar los sentimientos? ¿Suele hacerlo la gente?

Al empezar la primera clase del día, dedicar unos minutos para que, quien quiera, pueda compartir cómo se siente (hoy estoy feliz por..., estoy triste por..., hoy me preocupa..., ayer me pasó...). Nadie hace comentarios de lo que dice. De esta forma, el niño y la niña “aterriza en clase”, comparte su mundo emocional, se siente escuchado y acogido por su clase... y está en condiciones óptimas para aprendizaje académico. Lo primero es la persona.

Individual-colectiva: En un mural en la clase, poner un corazón, donde expreso “Hoy me siento bien porque...” (firma) o “Hoy no me siento bien porque...” (firma).

Tener cada uno/a un vasito con su nombre, pegado en un corcho o tablón. Ahí meto un palote, del cual el círculo es una de las caritas de emoticonos. Eso les ayuda a identificar sus emociones.

Buzón de los sentimientos: cuando alguien se enfada con otra persona de la clase, escribe en un papel el sentimiento que se le ha producido. Eso le sirve para identificar sus sentimientos, no dejarse llevar por el impulso y después, más tranquilo y sosegado, hablarlo con esa persona.

Resolución de conflictos en Primer y Segundo ciclo:

Es muy apropiado durante el recreo, pues suelen tener en ese momento muchos roces y suelen venir muy alterados. Si están muy exaltados, dejadlos unos segundos sentados para que se serenen. Posteriormente, se les ponen cara a cara. Cada uno le va expresar al otro sus sentimientos. No se trata de entrar en razones ni de ver quien tiene “la culpa” ni “lleva la razón”. Preguntamos: qué es lo que te ha molestado de tu compañer@. Se lo dice: “Nombre de la persona, no me ha gustado tal cosa que me has hecho”. Al otro se le pregunta: ¿hay algo de la otra persona que no te ha gustado? Díselo: “Nombre de la persona, no me ha gustado tal cosa que me has hecho”. De esta forma, el otro conoce cuáles son los sentimientos del otro. No buscamos culpabilizar a nadie. Le decimos: “cada uno le pide disculpa por lo que le ha molestado al otro”. Se piden mutuamente perdón. Les decimos que se den la mano para que el otro vea que quiere ser su amig@. Normalmente les sale una sonrisa en la cara. Se les invita irse a jugar.

Objetivos de estas actividades: - aprender a identificar mis sentimientos - aprender a saber expresarlos - comprender que las personas que me rodean tienen, cada una, sus propios sentimientos y, aunque sean distintos a los míos, hay que respetarlos.

Para el profesorado: formación en Educación emocional. Lectura de material en casa (un folio). Puesta en común en claustro. En grupo de 4, con roles de aprendizaje cooperativo. Ponerlo en un folio. Pegarlo en pared.

“Programa de Inteligencia Emocional”

Está organizado desde el equipo de Orientación. Con formato de taller, se realizará en 6º curso. El contenido será: Valores, Habilidades sociales, Inteligencia Emocional y Acoso escolar. Durará desde Octubre a Abril, a razón de una sesión semanal.

5.2. Estilos de Vida Saludable:

- Efemérides: “Miércoles, día escolar de la Fruta en nuestro centro”. Desde infantil de 3 años hasta 6º de Primaria, se celebra todos los miércoles este día, en el cual el contenido del desayuno escolar es la fruta. Es una actividad con mucho calado en el centro y las familias por realizarse desde Infantil de tres años.

- “Zumolandia”: hacer zumo de naranja (actividad implementada ya en el cole; resultó muy bien) y, a continuación, hacer macedonia de fruta (actividad implementada ya en el cole). Dejar algo de zumo para “regar” la macedonia cortada y evitar el proceso químico de oxidación (ponerse de color “marrón”).

- Desayuno escolar del recreo:

“Conocemos su composición”: análisis de componentes de tetra-brick. Leerlos. Ver las cantidades de azúcar. Efectos en la obesidad, diabetes, caries. Ver las recomendaciones de los médicos.

Ver su lugar en la pirámide de la alimentación saludable (frecuencia semanal; consejos de los profesionales de la salud acerca de su consumo)

- Hacer pirámide de la alimentación saludable (Plástica y CCNN).

- Recogida de datos de comidas tomadas (desayuno, recreo, almuerzo, merienda, cena) durante una semana. Darles un formato para apuntarlo. Una vez tomados los registros, analizar su práctica alimentaria con la pirámide de la alimentación saludable elaborada. Objetivo: hacerlos conscientes de su realidad y encaminarlos a ser responsables de sí mismos.

- “Construimos personajes frutícolas”

Premio, no comparativo, de construir algo entre todos juntos en clase. Cada vez que uno traiga fruta, se le dará la posibilidad de participar en la construcción de algo que toda la clase está haciendo en común. Posibles ejemplos: una fruta dividida en cuadritos que se completa coloreando un cuadrito, o pintando un trocito de personaje infantil de animación (Ej. El ratón Mickey de la fruta). Se pueden realizar otra cosa. El niño que trae fruta en el recreo (AUNQUE SEA SOLO un trocito: una uva, una pasa, un gajo de mandarina, una ciruela chica... tiene la oportunidad de pintar; no se trata de "alimentar" al niño o niña en el cole; lo que buscamos en este Plan es desarrollar y experimentar el gusto de tomar fruta, aunque sea una cantidad mínima).

- Desayuno andaluz, con motivo del 28 de Febrero

- "Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia"

Información a las familias acerca de la Pirámide de la Alimentación Saludable, así como de la presión mediática y publicitaria de los medios de comunicación en franja horaria de niños, incitándoles a consumir alimentos poco naturales y poco saludables. Hacerles caer en la cuenta de dónde están situados esos alimentos en la Pirámide de la alimentación saludable y cuál debe ser su frecuencia de uso semanal. No se trata de "demonizar" ningún alimento, pero sí aprender a distinguir lo que es saludable de lo que no es bueno para nuestra salud nuestra y de nuestros hijos, dependiendo de la frecuencia de consumo. Que salga por la tele no significa que sea sano. Será legal, pero no sano.

Dentista: nos visita en la clase

La visita al colegio de un personal sanitario (del centro de salud, familiar, colaborador/a) para tratar temas relacionados con el autoconcepto, la autoimagen, aspectos sanitarios relacionados con la sexualidad, prevención de anorexia/bulimia, fotoprotección, de salud en general sobre el que el alumnado tenga dudas...

Clases de Educación física:

Las sesiones van a ser más largas, pasando de 45 a 60 minutos. Se va a prolongar más el calentamiento antes de la clase de Educación Física, a poder disponerse de más tiempo.

El poder dedicar más tiempo a Educación física permitirá practicar más ejercicio físico y poder desarrollar conceptos de hábitos de vida saludable.

5.3. Auto-cuidados y accidentalidad

5.3.1. Auto-cuidados

a. COVID-19. En la situación actual del COVID-9 esta Línea de Intervención se trabajará con el abordaje de:

- el lavado de manos y aplicación de gel hidroalcohólico al entrar por la mañana al colegio
- la ventilación cruzada en el aula
- toser y estornudar con el codo cerrado

b. Higiene Corporal

Este tema se trabaja en las asignaturas de CCNN. Con el trabajo que vengan en los libros de texto, realizar un diálogo acerca de ellos. Dibujos acerca de esta temática.

En Educación Física se va a trabajar "Higiene y aseo". Se va a incidir más en ello de 3º a 6º, al final de la clase de Educación Física: lavarse las manos, secarse el sudor y cambiarse la camiseta

c. Salud Bucodental

- materiales de Dientín: canción, vídeo, boca de Plástico grande para aprender a cepillarse
- Dibujo y letras de los "Sabios cocodrilos del Nilo"
- Visita virtual a clase de higienista dental, o madre-padre preparada
- Lavarse en el cole los dientes durante algunos días 1º y 2º ciclo. Objetivo: experimentar sensaciones agradables, en el ámbito escolar, de tener una boca fresca y limpia.

d. Higiene del Sueño

Recogida de datos de hábitos de sueño durante una semana: hora de acostarme y hora de levantarme. Darles un formato para apuntarlo. Objetivo: hacerlos conscientes de sus realidad y encaminarlos a ser responsables de sí mismos.

Padres: información sobre higiene del sueño por Whatsapp (para evitar consumo de papel y tinta de fotocopiadora).

e. Higiene Postural. Proporcionarles una ficha formativa, adaptada a la edad, sobre la importancia del cuidado de la espalda y sus repercusiones para la vida

adulta. Expresarlo en un dibujo/mural sobre buenas y malas posturas mural, para ponerlo en los pasillos. Trabajo cooperativo.

Inventarse una canción, creando una letra para una melodía que ellos eligen. Trabajo cooperativo.
Valorar las mochilas con carritos.

Experimentar durante un día el escribir con las mesas inclinadas.

En Educación Física se va a trabajar este tema mediante fichas y diálogo.

f. Foto protección

Leer texto informativo sobre consecuencias en la vida adulta de no haber tenido protección a los rayos UV durante la infancia y adolescencia. Pensar y dialogar con el alumnado sobre qué podemos hacer. Expresarlo en un mural para ponerlo en los pasillos/clase (trabajo colaborativo en grupo).

Power Point "Melanoma, el cuento del lobo", de la doctora Magdalena de Troya del servicio de dermatología del Hospital Costa del Sol

Padres: información sobre la foto protección por Whatsapp.

En Educación Física, durante el tercer trimestre, el alumnado se pondrá crema en la cara antes de salir al patio. Lo haremos como experiencia piloto, desde 1º hasta 6º.

Trabajo de fichas

Se van a trabajar contenidos de higiene corporal mediante fichas en las clases de Educación Física. Se hará a tres niveles: trabajo personal, por parejas y en grupo de cuatro.

Hábitos de higiene en los WC

Se pondrán carteles informativos plastificados sobre la higiene en el WC.

Ropa y calzado adecuados al deporte:

Mediante fichas, diálogo y práctica, se concienciará en Ed. Física de que cada práctica deportiva tiene su propia indumentaria: calzado, ropa, casco, protecciones...

5.3.2. Accidentalidad

a. Educación Vial

Educación vial a cargo de la Policía Local de Vélez-Málaga para los grupos establecidos y padres formados en educación vial para el resto de los grupos. Encuentros con Alberto, de Autoescuelas Aguayo.

b. Seguridad en el Hogar

Hacer una lluvia de ideas con lo que los alumnos aporten sobre los riesgos y accidentes que se producen allí.

Leer un texto informativo sobre consecuencias de los peligros, ampliando la información que, primeramente, los niños han aportado.

Pensar y dialogar sobre qué podemos hacer. Expresarlo en un mural para ponerlo en los pasillos/clase, haciendo dibujos sobre lo hablado. Sería un trabajo colaborativo en grupo.

Representación mímica en clase, de diversos riesgos en el hogar.

Cuento del dragón del manual de prevención de riesgos en el hogar de CC.OO., para primer ciclo.

5.4. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Lo trabajará el profesor de Cultura Digital, como contenido propio de la asignatura.

Visitas de Policía Nacional dentro del Plan Director a las familias y alumnado.

5.5. Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas. 3º Ciclo

Para el desarrollo del programa se realizarán diversos tipos de actividades:

- Prácticas de hábitos saludables (actividad física)
- Dinámicas de grupo para favorecer las relaciones sociales, favoreciendo la autoestima y el auto-concepto.
- Actividades de promoción de la Educación emocional
- Charlas de concienciación por parte de agentes externos al centro (Policía nacional).
- Diálogos en clase sobre el cannabis
- Uso de materiales ofrecidos por el servicio de Drogodependencia de la Diputación: *Cuadernos* y *Juego de barajas* de cartas "Unplugged" de la Fundación EDEX, del Proyecto EU-DAP. El marco de acción de estos materiales es la educación en las 10 habilidades para la vida propuestas desde 1993 por la Organización Mundial de la Salud. Un modelo que fomenta el desarrollo socioemocional positivo: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales, Toma de decisiones, Manejo de problemas y conflictos, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés.
- Cuestionarios sobre la detección de hábitos que pueden incitar al consumo de alcohol y tabaco.

6. Propuesta de formación

- “Formación de expertos”. Visita de personal sanitario al centro escolar, con tres tipos de actuaciones, sobre tres colectivos distintos:

a) A nivel de alumnado: el profesional sanitario visita el aula para tener un contacto directo con el alumnado.

b) A nivel de claustro de profesores: sesión de formación con el claustro de profesores. Es una charla con diálogo para formar al profesorado sobre las consecuencias para la salud presente y futura del alumnado de no llevar una alimentación saludable. Es una charla técnica, formativa, de cara a tomar conciencia.

c) A nivel de familias: se trata de un sesión de formación con las familias, en horario de tarde: charla con diálogo para formar a padres y madres sobre las consecuencias para la salud presente y futura de sus hijos e hijas, de no llevar una alimentación saludable, dando pautas concretas de alimentación, de cara a evitar la obesidad infantil.

Dentro del **Equipo de promoción de la Salud**, dedicaremos parte de las reuniones trimestrales a la formación del alumnado participante en él, atendiendo a las necesidades de salud detectadas y para éstos adquieran mediante la formación criterios propios y, a su vez, colaboren en la formación de sus compañeros y compañeras.

7. Recursos educativos.

Todos los recursos para el desarrollo de este programa están disponibles en la página web de Creciendo en Salud:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable>

<https://www.facebook.com/ProgramasEducativosHabitosdeVidaSaludableAndalucia>

<http://colaboraeducacion.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/web/creciendo-en-salud/el-programa>

Usaremos también los materiales existentes en el centro de años anteriores: Programa de Alimentación Saludable, Aprende a sonreír, Dino Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas. Plan de Consumo de Frutas.

8. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión de las actuaciones previstas en marco del programa.

Poner actividades y fotos de las actividades hechas en la web del centro:
<https://www.ceipantoniochecamartinez.es/>

Asímismo, se utiliza el Facebook del Ampa:
<https://www.facebook.com/ampaelchanquete/>

Por último, mediante whatsapp, se manda información precisa y concreta para ir formando e informando a los padres y madres.

Potenciar el trabajo en red a través de Colabora 3.0, colgando el Plan de Actuación y las actividades más interesantes en dicha plataforma.

Informar en los paneles de la entrada del colegio que nuestro centro participa dentro de este programa, explicando sus objetivos y contenidos de forma sencilla y clara.

Comunicar actividades a realizar mediante paneles y posters.

9. Seguimiento del Programa y Evaluación Final.

La realizamos al comienzo, tanto para detectar las necesidades de mejora de salud de nuestro alumnado, como para detectar los aspectos que están conseguidos, para no incidir sobre ellos.

Seguimiento del programa.

El objeto es reconducir las actuaciones o procesos de intervención adaptando el programa a las necesidades y recursos disponibles.

- Interna: por parte del profesorado participante y el EPS, en los meses de febrero y mayo se realizarán las sesiones de valoración sobre el desarrollo del programa en el centro.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca (durante el mes de febrero).

Temporalización	Personas responsables	Evidencias	Indicadores de evaluación
Febrero	Equipo Promoción de la Salud	Documento con las actividades realizadas	1.Excelente: Se ha llevado a cabo la casi totalidad de las acciones previstas.
Mayo	Equipo Promoción de la Salud	Documento con las actividades realizadas	2.Buen nivel: Se han llevado a cabo la mayoría de las acciones planificadas. 3.Aceptable: Se han desarrollado la mitad de las acciones propuestas. 5.Mejorable: No se ha llevado a cabo la mayoría de las acciones planificadas

Propuestas de Mejora para reconducir la estrategia a lo largo del curso.

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

- Interna: por parte del profesorado participante y del EPS.
- Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria de valoración alojada en el Sistema Séneca (a partir de la primera semana de junio y hasta el 31 de agosto).

Recogida de Propuestas de Mejora para el curso próximo.

10. Cronograma

Una vez superada la situación provocada por la COVID-19, retomamos las actividades normales de nuestro centro, manteniendo las medidas indicadas por las autoridades sanitarias.

Actividad común a todos los cursos:

<p>Actividades específicas para la COVID 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dispensar gel hidroalcohólico antes de subir a la primera hora de clase - mantener en clase la ventilación cruzada - toser y estornudar con el codo cerrado 	Todos los cursos	Primer, Segundo y Tercer trimestre	Tutoría y profesorado CCNN/CCSS	
--	------------------	------------------------------------	---------------------------------	--

1º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	1º	Primer, Segundo Trimestre	Tutoría/ coordinador	
Compramos fruta	1º	Tercer Trimestre	Tutoría	
"Chef saludables": cocinar en clase	1º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutoría	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutoría	
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso...	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa

Recibimos visitas de personajes frutícolas	Infantil 5 años, Primer y Segundo ciclo	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutoría	
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SavetheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Natural a Cazorla, Jornadas de convivencia medioambiental con motivo del día del Medio Ambiente en Junio
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Dentista: visita a la consulta / al centro	1º	2º Trimestre		
Lavado de dientes	1º y 2º	Una semana, 2º Trimestre, tras visita del dentista		
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Seguridad Vial	1º y 2º	Primer Trimestre	Gemma, coordinador, Alberto/hermana autoescuela	
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor	

2º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	2º	Primer Trimestre	Tutor, coordinador	
Visitamos pescadería	2º	Tercer Trimestre	Tutor	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutores	
"Chef saludables": cocinar en clase	2º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
Nuestra pirámide alimentaria	2º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, informándose con profesor de Ciencias	
Conocemos su composición	2º, 4º y 6º	2º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, profesor/a de Matemáticas	
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso,	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Recibimos visitas de personajes frutícolas	Infantil 5 años, Primer y Segundo ciclo	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutores	
Desayuno Andaluz	Tod@s	28 de febrero	Tod@s	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SavetheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Natural a Cazorla, Jornadas de convivencia medioambiental con motivo del día del Medio

				Ambiente en Junio
Formación de expertos:PADRES Y MADRES	Todos los cursos			
Formación de expertos: PROFESORADO		Segundo o Tercer Trimestre	Coordinador	
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Dentista: nos visita en la clase	2º	2º Trimestre	Tutor, coordinador, madre de Martina	
Lavado de dientes	1º y 2º	Una semana, 2º Trimestre, tras visita del dentista		
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Conocemos su composición	2º, 4º y 6º	2º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, profesor/a de Matemáticas	
Segurida Vial	1º-2º	Primer Trimestre	Gemma, coordinador, Alberto/hermana autoescuela	Sofía (madre de Quique, de Mapfre, dice que Mapfre tiene materiales)
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor	
Soludable Protección fotosolar	2º	3º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Coordinador, Tutor	

3º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	3º	Primer Trimestre	Tutor, coordinador	
"Chef saludables": cocinar en clase	3º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutores	
"Zumolandia": Elaboramos nuestros zumos	3º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, informándose con profesor de Ciencias	
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso,	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa
Recibimos visitas de personajes frutícolas	Infantil 5 años, Primer y Segundo ciclo	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutores	
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Recibimos visitas de personajes frutícolas	Infantil 5 años, Primer y Segundo ciclo	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutores	
Frutibús	3º y 4º			
Desayuno Andaluz	Tod@s	28 de febrero	Tod@s	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SavetheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Natural a Cazorla, Jornadas de convivencia medioambiental

				con motivo del día del Medio Ambiente en Junio
Formación de expertos:ALUMNADO	6º	Tercer Trimestre	Tutor y Coordinador. Enfermera madre de Marta o del Centro Salud	
Formación de expertos:PADRES Y MADRES	Todos los cursos			
Formación de expertos: PROFESORADO		Segundo o Tercer Trimestre	Coordinador	
Caminata saludable al Ceip Custodio Puga: toma de pulsaciones y gráficas	5º y 6º	2º Trimestre	Coordinador y Emilio	
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Riesgo de TIC:	3º	2º o 3º trimestre	Tutor	Adicción a pantallas; papá/mamá ponen las normas
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor	
Soludable Protección fotosolar	3º	3º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Coordinador, Tutor	

4º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	4º	Primer Trimestre	Tutor, coordinador	
"Chef saludables": cocinar en clase	4º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutores	
"Chef saludables"	4º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
Nuestra pirámide alimentaria	4º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, informándose con profesor de Ciencias	Recordatorio: mayor o frecuencia de ingesta de tipos de alimentos
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso,	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa
Recibimos visitas de personajes frutícolas	Infantil 5 años, Primer y Segundo ciclo	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutores	
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Frutibús	4º			
Desayuno Andaluz	Tod@s	28 de febrero	Tod@s	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SavetheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Natural a Cazorla, Jornadas de

				convivencia medioambiental con motivo del día del Medio Ambiente en Junio
Formación de expertos: PADRES Y MADRES	Todos los cursos			
Formación de expertos: PROFESORADO		Segundo o Tercer Trimestre	Coordinador	
Caminata saludable al Ceip Custodio Puga: toma de pulsaciones y gráficas	4º	2º Trimestre	Coordinador y Emilio	
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Higiene postural	4º	Trimestral, una por trimestre. Actividad breve de recordatorio	Tutor	Desarrollar acciones para concienciar, ver Internet vídeos breves
Conocemos su composición	2º, 4º y 6º	2º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, profesor/a de Matemáticas	
Riesgo de TIC	4º	2º o 3º trimestre	Tutor	Adicción a pantallas; papá/mamá ponen las normas
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor. Orientadora.	
Soludable Protección fotosolar	4º	3º Trimestre	Coordinador, Tutor	
Abuso sexual a menores	4º	2º o 3º trimestre	Coordinador, Tutor	Ponervídeo de Save the children. Diálogo posterior: ir de lo general a lo particular: derecho de infancia, respeto a su sexualidad, a no ser tocado... Que pidan ayuda, que lo comuniquen, comunicándolo a los adultos del centro educativo y "si sé de una amiga que le pasa eso", comunicárselo a mis padres o a los profesores de mi amiga. Imágenes de "la caricia secreta"

--	--	--	--	--

5º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	5º	Primer Trimestre	Tutor, coordinador	
"Chef saludables": cocinar en clase	5º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutores	
"Zumolandia": Elaboramos nuestros zumos	5º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, informándose con profesor de Ciencias	
"Chef saludables"	2º y 4º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
Conocemos su composición	2º y 5º	2º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud		
Mi diario alimentario	5º	Primer Trimestre	Profesor Lengua	
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso,	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Disfraz de la fruta	5º	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado que de clase a 6º antes del recreo	
Desayuno Andaluz	Tod@s	28 de febrero	Tod@s	
Rutas de senderismo por el campo	5º y 6º	Tercer Trimestre	Profesorado Tercer Ciclo	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SavetheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones

				semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Natural a Cazorra, Jornadas de convivencia medioambiental con motivo del día del Medio Ambiente en Junio
Formación de expertos:ALUMNADO	6º	Tercer Trimestre	Tutor y Coordinador. Enfermera madre de Marta o del Centro Salud	
Formación de expertos:PADRES Y MADRES	Todos los cursos			
Formación de expertos: PROFESORADO		Segundo o Tercer Trimestre	Coordinador	
Caminata saludable al Ceip Custodio Puga: toma de pulsaciones y gráficas	5º y 6º	2º Trimestre	Coordinador y Emilio	
Excursión al parque de las Ciencias de Granada	5º y 6º	Tercer Trimestre	Profesorado Tercer Ciclo	
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Higiene postural	5º-6º	Trimestral, una por trimestre. Actividad breve de recordatorio	Tutor	Desarrollar acciones para concienciar, ver Internet vídeos breves
Drogodependencia	5º-6º	Un trimestre	Tutor, coordinador, padre, especialista	Padres hablar a hijos, pues en esta edad son más receptivos que cuando están en el IES. Hablar con objetividad, sin alarmismos. Ver URRRA, pp. 282-284
Riesgo de TIC	5º-6º	2º o 3º trimestre	Emilio, Policía Nacional	
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor. Orientadora.	
Soludable Protección fotosolar	5º	3º Trimestre	Coordinador, Tutor	
Abuso sexual a menores	5º	2º o 3º trimestre	Coordinador, Tutor	Vídeo de Save the children. Diálogo posterior: ir de lo

				<p>general a lo particular: derecho de infancia, respeto a su sexualidad, a no ser tocado... Que pidan ayuda, que lo comuniquen, comunicándolo a los adultos del centro educativo y "si sé de una amiga que le pasa eso", comunicárselo a mis padres o a los profesores de mi amiga. Imágenes de "la caricia secreta</p>
--	--	--	--	--

6º Primaria

ACTIVIDADES	CURSO	TEMPORALIZACIÓN	PERSONAL RESPONSABLE	COMENTARIOS
Respiración completa y compartir sentimientos en la primera hora de clase	6º	Primer Trimestre	Tutor, coordinador	
"Chef saludables": cocinar en clase	6º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
"Miércoles, día de la fruta"	Tod@s	Miércoles	Tutores	
"Chef saludables"	6º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutores	
Nuestra pirámide alimentaria.	6º	Coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, profesor de Ciencias	
Mi comunidad también es saludable: orientaciones a familia	Todos los cursos	Un mensaje trimestral: desayuno recreo, fotosolar, higiene sueño, lavarse dientes, recomendaciones para que su hijo pierda peso,	Gemma y coordinador programa Crecer en Salud	Whatsapp, Facebook Ampa
Hacemos visitas de personajes frutícolas	6º	Todo el curso, el mismo día de reparto de fruta	Tutores	
Participación en el Plan de Consumo de frutas	Tod@s	Segundo y Tercer trimestre	El profesorado responsable de la clase antes del recreo	
Desayuno Andaluz	Tod@s	28 de febrero	Tod@s	
Conocemos su composición	2º, 4º y 6º	2º Trimestre o coincidir con Tema de Ciencias de la alimentación o salud	Tutor, profesor/a de Matemáticas	
Rutas de senderismo por el campo	5º y 6º	Tercer Trimestre	Profesorado Tercer Ciclo	
Actividades deportivas	Tod@s	Primer y Tercer Trimestre	Todo el profesorado, según actividad.	Carrera Solidaria SaveTheChildren, Mini Olimpiadas en Vélez, dos sesiones semanales de Educación Física, Viaje Fin de Estudios al Medio Naturla a Cazorla,

				Jornadas de convivencia medioambiental con motivo del día del Medio Ambiente en Junio
Formación de expertos: ALUMNADO	6º	Tercer Trimestre	Tutor y Coordinador. Enfermero o personal sanitario del Centro Salud	
Formación de expertos: PADRES Y MADRES	Todos los cursos			
Formación de expertos: PROFESORADO		Segundo o Tercer Trimestre	Coordinador	
Caminata saludable al Ceip Custodio Puga: toma de pulsaciones y gráficas	5º y 6º	2º Trimestre	Coordinador y Emilio	
Excursión al parque de las Ciencias de Granada	5º y 6º	Tercer Trimestre	Profesorado Tercer Ciclo	
Comedor Escolar del centro	Todos los cursos	Todo el año	Dirección del Centro	
Formación e información a familias mediante mensajes de Whatsapp	Todos los cursos	Trimestral, una por trimestre	Coordinador y Gemma	
Higiene postural	6º	Trimestral, una por trimestre. Actividad breve de recordatorio	Tutor	Desarrollar acciones para concienciar, ver Internet videos breves
Drogodependencia	5º-6º	Un trimestre	Tutor, coordinador, padre, especialista	Padre habla a hijos, pues en esta edad son má receptivos que cuando están en el IES. Hablar con objetividad, sin alarmismos. Ver URRRA, pp. 282-284
Riesgo de TIC	5º-6º	2º o 3º trimestre	Emilio, Policía Nacional	
Seguridad Vial: Día de excursión en Bici/Patinete	6º	Primer Trimestre	Coordinador, Tutores	
Ed. Emocional	Todos los cursos	Una vez al Trimestre	Coordinador y tutor. Orientadora.	
Soludable Protección fotosolar	6º	3º Trimestre	Coordinador, Tutor	
Abuso sexual a menores	6º	2º o 3º trimestre	Coordinador, Tutor	Vídeo de Save the children. Diálogo posterior: ir de lo general a lo particular:

				derecho de infancia, respeto a su sexualidad, a no ser tocado... Que pidan ayuda, que lo comuniquen, comunicándolo a los adultos del centro educativo y "si sé de una amiga que le pasa eso", comunicárselo a mis padres o a los profesores de mi amiga. Imágenes de "la caricia secreta
"Programa de Inteligencia Emocional"	6º	De Octubre a Abril	Tutor/a, Orientadora	

APÉNDICES

Pirámide de **Edgar Dale**, pedagogo y profesor de Educación en la Universidad de Ohio (USA)

En esta pirámide, los distintos estratos corresponden a diferentes métodos de aprendizaje, pasando de los más efectivos y activos situados en la base a los menos eficaces de la cúspide. Dale opinaba que los conceptos y metas de comprensión pueden ser más fácilmente entendidos si se construyen desde la experiencia (Fuente: Edelvives digital, web para el profesorado, [ABP](#), Juan José de la Torre)



Pirámide de **Cody Blair**

Posteriormente, Cody Blair propuso una baremación de dicha pirámide, en la que trataba de discernir cómo aprenden los alumnos de manera efectiva (Fuente: Edelvives digital, web para el profesorado, [ABP](#), Juan José de la Torre)

