



*Plan de actuación Creciendo en Salud*



# ***Plan de actuación 2023/2024***

## ***C.E.I.P. CLARA CAMPOAMOR***



## **1. Justificación del plan de actuación.**

Este plan de actuación se redacta a partir del diseño general del programa Creciendo en Salud, que se recoge en el Dossier informativo para el curso 2023/2024, al que nos remitimos para conocer su justificación, objetivos, contenidos, líneas de actuación y resto de aspectos generales.

## **2. Análisis del entorno del centro.**

El colegio Clara Campoamor empezó a funcionar el curso 2006/07 que, en este curso escolar, 2023/2024 cuenta con 28 unidades, 9 de Educación Infantil, 18 de Educación Primaria y 1 Aula Específica.

Está situado en una zona de Málaga de reciente construcción, con un buen enclave tanto a nivel de comunicaciones, como de instalaciones deportivas, frente al Palacio de Deportes Martín Carpena, el Estadio de Atletismo, la Ciudad del Agua y un centro de Tecnificación de Tenis y Pádel, completan las demandas deportivas de una ciudad moderna y equipada, de las que nuestro centro se beneficia dada la proximidad de estas instalaciones al mismo.

La ubicación del Centro, por otra parte, es óptima si tenemos en cuenta que, actualmente, se halla perfectamente comunicado con cualquier punto de la ciudad, gracias al servicio continuado de una línea de autobuses y la línea de Metro que comunica la zona Martín Carpena con las demás zonas de la ciudad.

Las familias tienen un nivel socioeconómico medio, abundan las profesiones liberales y aquellas donde trabajan el padre y la madre, de ahí que los servicios de Aula Matinal y Comedor, de los que dispone el Centro, sean muy demandados. Existe un gran interés generalizado por parte de las familias por conocer la marcha escolar de sus hijos e hijas y por participar en todas aquellas actividades, planes y proyectos que el Centro pueda



## Plan de actuación Creciendo en Salud

ofertar y que puedan incidir en la calidad educativa del mismo.

En cuanto al nivel socio-económico y cultural se refiere, se podía catalogar de clase media, en algunos casos el colegio requiere de la intervención de asuntos sociales por problemas de salud o de otra índole.

Por otro lado, vemos un aumento del número de coches que cada día se acumulan en la puerta del colegio. Esto además de generar inseguridad, peligro, ruido y unos altos niveles de contaminación ayuda a propiciar el sedentario en nuestro alumnado. Por esto vamos a promover Caminos Escolares, en los que nuestro alumnado venga y vaya al colegio a pie, en bicicleta, compartiendo coche, promoviendo el aire limpio.

También hablamos de promover la autonomía infantil, de nuevas amistades, de reír, de crecer, de conocer, recorrer y vivir y sentir nuestro barrio.

Nuestro alumnado debe entender la práctica deportiva como una opción de vida sana, aprendiendo una serie de rutinas y técnicas que se deben instalar como hábitos duraderos y significativos en la formación integral de su personalidad presente y futura.

### **3. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL CENTRO.**

El equipo de promoción de la salud del CEIP Clara Campoamor lo forman:

- La coordinadora del Programa.
- La directora del centro (coordinadora del Plan de Convivencia)
- Coordinador del Programa Aldea)
- Las maestras del Equipo de Orientación del Centro.



## Plan de actuación Creciendo en Salud

- El médico del EOE.
- Los técnicos en Integración Social (PTIS)
- La coordinadora de Proyecto de Paz.
- La coordinadora de Igualdad.
- La coordinadora del Proyecto de Educación Emocional.
- Y la colaboración de una profesional socio-sanitaria del centro de Salud de Puerta Blanca.
- Profesorado de Ed. infantil y Ed. Primaria.
- Programa del PROA PLUST TRANSFORMATE.
- Programa de Acompañamiento.

### **4. Estrategias de integración curricular.**

El programa *Creciendo en Salud* se encuentra relacionado con las distintas áreas del Currículum, se desarrollará a lo largo de todo el curso escolar durante todo el curso escolar. Se llevará a cabo de forma integrada junto con otros Planes y Proyectos del centro así como con la celebración de las distintas efemérides.

### **5. Líneas de intervención.**

**Educación Emocional.** A través de esta Línea de Intervención se pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional,





*Plan de actuación Creciendo en Salud*

autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de dotarle de herramientas y habilidades que



## *Plan de actuación Creciendo en Salud*

garanticen su salud y bienestar personal y social. Esta línea de intervención será llevada a cabo por una coordinadora a través de un plan de actuación específico pero relacionado este plan de actuación.

**Estilos de Vida Saludable.** 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 sufridos en nuestra sociedad han provocado importantes cambios en los estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea, a la toma de alimentos procesados y poco saludables.

A la hora del tomar el desayuno sigue habiendo una gran cantidad productos envasados (zumos, batidos, bollería industrial,...) El centro debe facilitar estrategias para combatir el consumo de productos y alimentos pocos saludables, contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias y facilitar claves para una alimentación saludable. Por ello, pretendemos potenciar un desayuno en clase y en casa saludable y a incorporar alimentos poco o nada procesados en la dieta.

**Autocuidados.** En la situación actual desde el Covid esta Línea de Intervención se convierte en prioritaria con el abordaje de la higiene respiratoria, el lavado de manos.



*Plan de actuación Creciendo en Salud*





## 6. Objetivos específicos.

En nuestro Plan de intervención se trabajarán los **objetivos** propuestos por la Consejería en el dossier *Creciendo en salud*, en concreto nos centraremos en estas dos líneas de actuación:

### - Estilos de Vida Saludable.

#### *Actividad física.*

1. Motivar y promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado la actividad física cotidiana.
2. Disminuir el sedentarismo en el alumnado.
3. Promover los desplazamientos a pie o en bicicleta.
4. Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela.
5. Valorar la práctica del ejercicio físico para la prevención de enfermedades.
6. Promocionar y facilitar información al alumnado sobre clubs e instalaciones deportivas en la localidad.

#### *Alimentación equilibrada.*

1. Promover la adopción de una dieta equilibrada y saludable por parte del alumnado.
2. Aumentar el consumo de frutas y verduras.
3. Disminuir el consumo de alimentos procesados.





## *Plan de actuación Creciendo en Salud*

4. Valorar la importancia del desayuno saludable.
5. Conocer la diferencia entre nutriente y alimento.
6. Consumir alimentos propios de cada estación del año.
7. Conocer y valorar la gastronomía andaluza y mediterránea tradicional como fuente de bienestar.

### ***Educación emocional.***

1. 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 a su alrededor.
2. 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.
3. Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.
4. Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.
5. Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.



## **7. Bloques temáticos/contenidos.**

### ***Hábitos de vida saludable:***

#### ***- Actividad física:***

Relación entre el ejercicio físico y la salud/enfermedad.

#### ***- Alimentación equilibrada:***

Desayuno saludable.

Alimentos ultraprocesados, procesados y mínimamente procesados o sin procesar.

Distinción entre conceptos de "alimento" y "nutriente"

Clasificación de alimentos.

Dieta equilibrada. Menú saludable.

Dieta mediterránea.

Recetas andaluzas.

Frutas y hortalizas propias de cada estación del año.

Pirámide alimenticia y rueda de alimentación.

Origen de los alimentos.

#### ***-Educación 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.

### **8. Propuesta de formación.**

- Asistencia a las Jornadas Iniciales de Trabajo por parte de la coordinadora del Programa.
- Asistencia a las Jornadas Formativas de Asesoramiento.
- Grupo de trabajo Proyecto Emociones (parte del profesorado del centro)
- Participación en el espacio web de intercambio y comunicación en la Comunidad en red del Programa (Colabor@).
- Formación a través de lecturas de artículos y libros relacionados con el tema.

### **9. Estrategias de integración curricular.**

La mayoría de estos contenidos se abordarán mediante el desarrollo de programas en las sesiones de tutorías de todos los grupos, y en el desarrollo de las áreas en primaria y ámbitos de educación infantil y primaria:

En Ciencias Naturales y Sociales (rutas, alimentación, convivencia, valores, desayunos saludables ...)

En Lengua y Matemáticas (gráficas, resolución de problemas,



## *Plan de actuación Creciendo en Salud*

cálculo, concurso de poemas, relatos terroríficos, adivinanzas, trabalenguas, lecturas comprensivas, ...)

En Educación Artística (elaboración de normas, cartelería para el centro, pinturas de juegos populares, ...)

En Educación Física (¿cómo me desplazo?, juegos adaptados, bailes, coreografías, práctica deportiva para un estilo de vida saludable, autonomía e higiene personal...)

En los ámbitos de Educación Infantil (juegos, poesías, adivinanzas, desayunos saludables, canciones, asambleas, frutómetros, teatros, fichas ...)

En tutoría, los relativos a las emociones, sentimientos, diferencias y clasificación.

Programas de convivencia por parte del Ayuntamiento.

Programas que desarrollan los tutores/as.

Programas que coordinan los responsables de Igualdad, Paz, Aldea y Biblioteca.





## 10. Actividades desarrolladas a lo largo del curso y calendario de actividades mensuales.

### Actividades a desarrollar a lo largo del curso.

- Desayuno saludable, con frutas y verduras de cada estación.
- Frutómetro y posterior diploma mensual.
- Emocionario (Ed. Primaria)
- Interpretación de las etiquetas de los alimentos.
- Huerto escolar.
- Cartelería (aulas, pasillos y comedor escolar)
- Reparto de frutas y verduras.
- Información mensual a la familias sobre el menú escolar.
- Haciendo hincapié en la de. Emocional se realizarán asambleas, relajación dirigida después del recreo, reflexión sobre la jornada, asamblea semanal con tutores. Además la coordinadora del Plan de actuación de Ed. Emocional presentará algunas estrategias y actividades para ser usadas con el alumnado en las aulas.
- Actividades físicas.
- Actividades para la creación de hábitos de higiene.



**Calendario de actividades.**

	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Agentes encargados</b>
<b>OCTUBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Planificación de las actividades.</li><li>- Actividades en Halloween relacionadas con gimkana con hábitos de vida saludable</li></ul>	<p>Coordinadora del plan de intervención. Maestra de Educación infantil. Dirección del centro.</p>
<b>DICIEMBRE</b>	<p><u>Ed. Infantil</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Actividad de reconocimiento de la fruta y verdura de la estación del otoño.</li></ul> <p><u>Ed. Primaria.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Actividad de reconocimiento de</li></ul>	<p>Profesorado de Ed. infantil y primaria. Coordinadora del plan de intervención.</p>



*Plan de actuación Creciendo en Salud*

	<p>la fruta y verdura de la estación del otoño.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Confección del desayuno saludable de otoño.</li><li>-Cartelería para aulas y comedor escolar (otoño)</li><li>-Vídeo de sensibilización para el alumnado de Ed. Primaria.</li><li>-Actividades de lectura sobre las consecuencias de consumo del azúcar (dulces, Navidad)</li></ul> <p><u>Familias</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Información a las familias sobre el Plan de actuación.</li></ul>	<p>Dirección del centro.</p>
<p><b>ENERO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Actividades deportivas relacionado con el Día de la Paz.</li><li>-Actividad de reconocimiento de la fruta y verdura de la estación de invierno.</li><li>-Confección del desayuno</li></ul>	<p>Profesorado de Ed. infantil y primaria. Coordinadora del plan de intervención.</p>



*Plan de actuación Creciendo en Salud*

	saludable de invierno. -Cartelería para aulas y comedor escolar (invierno)	
<b>FEBRERO</b>	<u>Ed. infantil y primaria</u> - Desayuno típico andaluz ( -Recetario saludable andaluz.	Profesorado de Ed. infantil y primaria. Coordinadora del plan de intervención.
<b>MARZO</b>	<u>Ed. Primaria</u> -Información sobre el tipo de alimentos que consumimos ¿Qué comemos? -Clasificación de alimentos atendiendo a criterios de ultraprocesados, procesados mínimo y sin procesar o sin apenas procesado. -Realización de cómic sobre hábitos de vida saludable con la aplicación <i>Pixtom</i> .	Profesorado de Ed. infantil y primaria. Coordinadora del plan de intervención.
<b>ABRIL</b>	Ed. primaria - Lectura y análisis de etiquetas	Profesorado de Ed. primaria.





### Plan de actuación Creciendo en Salud

	de alimentos.	Coordinadora del plan de intervención.
MAYO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fotografiar alimentos procesados y analizar sus ingredientes.</li><li>- Realización de cuestionarios sobre hábitos de vida saludable con la aplicación <i>Quizizz</i>.</li></ul>	Profesorado de Ed. primaria.
JUNIO	Jornada cultural: Exposición fotográfica del alumnado. Dirigido a toda la comunidad educativa.	Profesorado de Ed. infantil y primaria. Coordinadora del plan de intervención. Dirección del centro.

#### 11. Recursos educativos.

Los recursos educativos con los que contamos para llevar a cabo el proyecto son los siguientes.



*Plan de actuación Creciendo en Salud*





*Plan de actuación Creciendo en Salud*





## Plan de actuación Creciendo en Salud

**Recursos humanos:** todos los miembros del equipo de promoción de la salud del centro detallado anteriormente en el apartado

**- Recursos materiales:**

Aulas.

Materiales fungibles.

Pizarras digitales.

Ordenadores.

Impresoras.

Frutas y verduras.

Material deportivo.

**- Recursos web.**

Portal de la Junta de Andalucía del Programa de Hábitos de Vida

Saludable *Creciendo en Salud*.

Vídeos relacionados con Hábitos de Vida Saludable.

Portal Colabora.

Página web del colegio.

## **12. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.**

Las técnicas e instrumentos que emplearemos para transmitir y difundir nuestra labor en la realización de las actividades relacionadas con el Plan "Creciendo en Salud" serán las siguientes:

- Reuniones de claustro de profesorado: se dará a conocer en el claustro la existencia del Plan en el centro y se inscribirá a los participantes del





## *Plan de actuación Creciendo en Salud*

mismo.

- E.T.C.P. y reuniones de ciclos: se irá informando de las diferentes actividades y temporalización de las mismas.
- Exposición de cartelería, murales o trabajos realizados por el alumnado en pasillos, aulas, rincones de forma decorativa, educativa y visible.
- TIC: mediante la web del centro.
- Información a las familias: circulares informativas, notas en la agenda o tutorías.
- Consejo escolar y AMPA: se informará del plan de intervención y de las actividades a llevar a cabo.

### **13. Seguimiento y evaluación del plan de actuación.**

Será necesario evaluar las características del medio educativo en el que nos encontramos en relación con hábitos de vida saludable. A partir de ahí se seleccionarán las líneas de intervención para definir el Plan de actuación.

Por lo tanto se tendrá en cuenta el análisis del entorno, las características y necesidades del alumnado, la implicación de las familias y los recursos disponibles.

Durante el curso se hará un seguimiento con la finalidad de reconducir el proceso de intervención y optimizar los recursos y la consecución de los objetivos, adaptando en todo momento el Plan de intervención a la realidad del centro. Se hará una valoración continua para



## *Plan de actuación Creciendo en Salud*

el desarrollo óptimo del programa.

Al finalizar el programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos.

Además se tendrán en cuenta las dificultades encontradas y se fijarán las propuestas de mejora para el curso próximo.

Se tendrá en cuenta los trabajos del alumnado, la eficacia del plan, la implicación del alumnado, profesorado y familias en el desarrollo del mismo así como el grado de satisfacción por parte de la comunicadora implicada.

Se emplearán las siguientes técnicas o instrumentos de evaluación:

- Reunión informática inicial al Claustro sobre el programa.
- A lo largo del curso de manera regular en reunión de Claustro y ETCP se revisan las actuaciones propuestas además se informará de las actuaciones que se presenta desde la consejería a través de correo electrónico.
- Observación directa.
- Exposiciones del alumnado.
- Memoria y evaluación final elaborada por la coordinadora, quedando registrada en Séneca.