

◆ HÁBITOS SALUDABLES

A. DIAGNÓSTICO INICIAL DEL CENTRO

Las necesidades de mi centro para el presente curso y en términos generales son las siguientes:

- Necesidad de información al alumnado y las familias sobre las problemáticas que afectan negativamente a la salud (vida sedentaria, comida rápida, consumo escaso de frutas y verduras ...).
- Mejorar hábitos de higiene, alimentación y actividad física.
- Potenciar el consumo de frutas y hortalizas, así como la disminución del consumo de bebidas azucaradas y comida inapropiada.
- Mantener la promoción de la salud física y emocional como prevención de las enfermedades y el bienestar de los los alumnos/as.
- Promover actitudes 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.
- Crecer y fomentar en madurez emocional.

Activos en salud y recursos potenciales del Centro:

- Profesorado implicado en la educación para la salud y en el bienestar físico y emocional de los alumnos/as.
- Realización en el centro de otros programas del centro que refuerzan la promoción de hábitos de vida saludable (Plan de Igualdad, Plan Director...).
- Puesta en práctica de metodologías y estrategias innovadoras que favorecen el desarrollo integral de las actuaciones del centro.
- Entornos favorables: espacio abiertos, parques, instalaciones deportivas...
- Ayuntamiento implicado en planes de salud.
- AMPA del centro dispuesto siempre a colaborar.
- Enlace del centro de salud en nuestro centro educativo

CARACTERÍSTICAS POTENCIALES DEL CENTRO

El CEIP. Condado de Huelva, es uno de los tres centros públicos de la localidad y está situado en la zona oeste de la misma. La distancia al otro Centro de Infantil y Primaria público es de un kilómetro y quinientos metros aproximadamente y al I.E.S de quinientos metros, pero se encuentra contiguo con uno de los centros concertados.

La zona donde se encuentra ubicado fue incorporada al núcleo de población sobre los años ochenta del siglo pasado, en un principio acogió a un sector de la población con unas características culturales y socio-económicas de tipo medio-bajo, compuesta fundamentalmente por trabajadores jornaleros, eventuales, que pertenecen a los sectores de la construcción, temporeros y parados. Actualmente se incorporan familias de un poder adquisitivo medio.

El edificio en términos generales se encuentra relativamente bien conservado. Su mantenimiento corresponde al Ayuntamiento de la localidad. Está formado por un edificio central de dos plantas y un ala añadida en un lateral del mismo construida posteriormente, donde se encuentran las aulas de Educación Infantil en su planta inferior y el aula de música en su planta superior.

El exterior consta de una pista polideportiva, zona de juego hormigonada y una zona de albero prensado en la parte trasera del mismo. El patio de Educación Infantil queda acotado en el centro del mismo edificio. El centro, a nuestro parecer, presenta dos grandes carencias como son la ausencia de un aula-gimnasio y un salón de actos para albergar a toda la comunidad educativa donde poder desarrollar actividades culturales.

Para este curso 2024/2025 contamos con tres unidades de infantil, siete de primaria, por un desdoble en segundo de primaria, hay dos cursos 2º A y 2ºB y una unidad de AEE.

EL ALUMNADO

La población escolar que le pertenece, en general, accede a él directamente sin necesidad de transporte, pues habitan en un radio cercano, con excepción de dos focos de ocupas, migrantes de otras tierras andaluzas o extranjeros que se encuentran algo más alejados.

El número de alumnos-as matriculados actualmente ronda los 210 alumnos-as, repartidos en tres unidades de Infantil, siete de Primaria pues en segundo se ha producido un desdoble, un aula de AAI y una unidad de Aula Específica más la unidad de Audición y Lenguaje.

El centro cuenta hoy en día con un 20% aproximadamente de alumnos de origen extranjero, (principalmente marroquíes) de los cuales la mayoría de ellos presentan un conocimiento del idioma escaso.

El censo de alumnos con NEAE supera el diez por ciento del total del alumnado, lo que sin duda marca y dirige la labor educativa ordinaria hacia la atención a la diversidad de manera muy significativa.

Cuenta con un aula específica donde son atendidos seis alumnos/as por una profesora de Pedagogía Terapéutica y una PTIS a tiempo completo y otra media jornada.

Además, para el resto del centro contamos con una PTIS a tiempo completo.

Podemos decir que las **características generales de nuestro alumnado son**, a grandes rasgos:

*El grado de motivación es medio-bajo, encontrándonos en muchos casos la no correspondencia de las aptitudes con los resultados académicos.

*Se aprecia poco hábito de trabajo y escaso uso en la aplicación de técnicas de estudio.

*En algunas familias, desfavorecidas socialmente, se dan casos muy puntuales de absentismo, aunque a nivel general no presentan casos significativos.

*Notamos una falta de hábito lector y pobreza de vocabulario.

*Suelen dedicar gran parte del tiempo libre a las actividades deportivas, talleres y actividades extraescolares ofertadas por clubes, asociaciones y el propio Ayuntamiento.

La convivencia en el centro podemos calificarla de apropiada, no se producen incidentes de importancia, salvo los pequeños roces diarios que puede generar un grupo humano tan numeroso. Existe un Plan de Convivencia que se aplica en casos necesarios. En este apartado señalamos que las medidas que se aplican tienen, principalmente, un carácter preventivo y se encuentran encuadradas dentro de nuestros Proyectos de Paz e Igualdad.

También tenemos el Proyecto de Biblioteca, Proyecto TIC, Plan de Salud Laboral y P.R.L.; así como el Plan de apertura de centros docentes Red Andaluza Escuela: Aula Matinal y Comedor Escolar. Además, este curso vamos a realizar los Programas: Más Equidad, Investiga y Descubre y PROA.

Además de estos proyectos se ha solicitado para el presente curso dentro del programa CIMA se ha solicitado el apartado de Hábitos Saludables para fomentar en el alumnado medidas higiénicas, bienestar emocional y alimentación sana. Somos un centro bilingüe y además destacamos por ser el único centro de la localidad con proyectos europeos eTwinning.

B. MODELO METODOLÓGICO

La metodología empleada para la puesta en práctica de este programa partirá de los intereses y necesidades del alumnado. Será principalmente activa, lúdica y experimental permitiendo que alumnos/as pueden manipular, observar, adquirir autonomía y establecer relaciones sociales respetando su propio ritmo de aprendizaje. Además se tendrá en cuenta los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

Las líneas de actuación de alimentación saludable y educación emocional se encuentran plenamente relacionadas con las distintas áreas que conforman el currículum integrándose de forma transversal en Primaria a lo largo del curso escolar de la siguiente manera:

- 📖 Lengua Castellana: lectura de artículos relacionados con la higiene, alimentación, cuentos sobre emociones y libros en pdf.
- 📊 Matemáticas: cálculos sobre la ingesta de calorías diarias y su relación con las necesarias.
- 🗣️ Inglés: conocimiento de vocabulario sobre verduras, frutas, hortalizas y emociones en la lengua extranjera.
- 🌿 Conocimiento del medio social y natural: procedencia de los alimentos habituales, uso y conservación de los mismos.
- 🏃 Educación Física: realización de actividades y juegos que motiven su práctica dentro y fuera del entorno escolar.

- 🎨 Educación Plástica: creación de carteles y otros soportes, donde se potenciarán los hábitos de vida saludable.
- 🎵 Música: actividades relacionadas con la relajación a través de la música, como técnica para regular las emociones.

En la etapa de Educación Infantil la educación emocional y la alimentación saludables se trabajan de manera globalizada en las distintas áreas de conocimiento y experiencia.

- Crecimiento en Armonía: expresando y conociendo sus emociones y la de los demás, siendo consciente de la importancia de seguir una dieta sana y equilibrada.
- Descubrimiento y Exploración del Entorno: conociendo de dónde provienen los alimentos, qué forma tienen, color, textura, cantidad...
- Comunicación y Representación de la Realidad: nombrando y describiendo los distintos alimentos, cantando canciones sobre las frutas, decorando carteles sobre las emociones utilizando distintas técnicas.

Algunas de las **estrategias** que se emplearán en su realización son las siguientes:

- ❖ Inclusión del Plan de Actuación “Promoción de hábitos de vida saludable” en el Proyecto Educativo de Centro.
- ❖ Presentación e información del Plan al Claustro y Consejo Escolar.
- ❖ Información en Equipo Técnico, en las reuniones de coordinadores de proyectos y en reuniones de ciclo.
- ❖ Información a las familias sobre la importancia del programa Cima, para que colaboren con el Centro en la realización de éste.
- ❖ Además de las actividades previstas en mi plan de actuación se realizarán otras a lo largo del curso integradas en los diferentes **planes y proyectos** que se están realizando en el centro, por ejemplo:

Día de la Infancia: Paz e Igualdad, Biblioteca, PLC, Cima.

Día de la Discapacidad: Biblioteca Y Cima.

Día de la Amistad: PLC Y Cima.

Día de la Mujer: Paz e Igualdad, Cima.

Día de la Familia: Paz, PLC, Biblioteca, Cima.

- ❖ Integración en todas las **efemérides y actividades complementarias** que se llevan a cabo en el centro, por ejemplo: Día de la Paz, Día de Andalucía...
- ❖ Establecimiento de una propuesta de desayuno saludable para llevar a cabo a lo largo de la semana para todo el centro.
- ❖ Fomentamos el consumo de fruta y verduras a través de un Frutómetro, premiando a los alumnos/as que más consuman de forma trimestral.
- ❖ Ofreceremos una charla teórica-práctica a cargo de nuestra enfermera referente (Encarni Manfredi) sobre el adecuado consumo de alimentos desechando aquellos perjudiciales para la salud.
- ❖ Realizaremos la actividad Desayunos con Cariño donde una vez al mes la familia puede escribir un mensaje positivo o de ánimo a su hijo/a y colocar junto a la merienda.

- ❖ Trabajamos las emociones a través de cuentos, música, representaciones, dramatizaciones, películas, carteles, etc.
- ❖ Continuaremos con el rincón de la calma en Infantil, primer ciclo y aula específica y el cartel de las emociones para la resolución de conflictos y la expresión de emociones en segundo y tercer ciclo.

C. CRONOGRAMA DE ACTUACIÓN

EDUCACIÓN EMOCIONAL	Cartel de las emociones. Expresión de sentimientos de forma oral o escrita utilizando el cartel ¿Cómo te sientes hoy ?	ANUAL	TODO EL ALUMNADO	TUTORES
	Cuentos para trabajar las distintas emociones (alegría, tristeza, enfado...)	ANUAL	INFANTIL	TUTORES
	Rincón de la Calma: conversar, explicar y resolver conflictos.	ANUAL	INFANTIL PRIMER CICLO AULA ESPECIFICA	TUTORES
	Desayunos con cariño Las familias escribirán un mensaje positivo a su hijo/a que pondrán junto a su merienda para luego ser leído en clase.	ANUAL	TODO EL ALUMNADO	FAMILIAS TUTORES COORDINADOR A
	Rincón de las palabras bonitas para favorecer el respeto y la autoestima.	10 OCTUBRE DÍA DE LA SALUD MENTAL	TODO EL ALUMNADO	TUTORES
	Taller de emociones	2º TRIMESTRE	2º y 3º CICLO	TUTORES AYUNTAMIENTO
	LA AMISTAD. Mostramos un vídeo donde se nos dan ejemplos de mensajes positivos que podemos decir a nuestros compañeros/as .	FEBRERO	TODO EL ALUMNADO	TUTORES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Menú saludable para seguir una dieta sana y equilibrada.	ANUAL	TODO EL ALUMNADO	TUTORES
	Frutómetro individual por clase para registrar el consumo de frutas y verduras.	ANUAL	TODO EL ALUMNADO	TUTORES
	Premios “supersaludables” premiando a los alumnos/as que consuman más fruta o verdura en el trimestre.	ANUAL	TODO EL ALUMNADO	TUTORES COORDINADOR A
	Charla teórica y práctica sobre la importancia de la alimentación saludable	16 octubre DÍA DE LA ALIMENTACIÓN	TODO EL ALUMNADO	ENFERMERA REFERENTE
	Visita y demostración de la castañera para conocer un producto típico del Otoño	1º TRIMESTRE	INFANTIL	TUTORAS DE INFANTIL
	Merienda de convivencia de Navidad	1º TRIMESTRE	TODO EL ALUMNADO FAMILIAS	AMPA
	Desayuno típico andaluz	DÍA DE ANDALUCIA	TODO EL ALUMNADO	TUTORES COORDINADOR A
	Plan de consumo de frutas, verduras y leche	2º y 3º TRIMESTRE	TODO EL ALUMNADO	COORDINADOR A TUTORES