PLAN DE ACTUACIÓN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

CURSO 2023-24

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 3

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS) 4

2.1. CRONOGRAMA PROVISIONAL DE REUNIONES 4

3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL. 5

4. OBJETIVOS GENERALES DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD 6

5. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN 7

5.1. BLOQUES TEMÁTICOS. 8

6. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR. 11

7. PROPUESTAS DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN. 11

8. PLAN DE ACTIVIDADES.....12

9. RECURSOS EDUCATIVOS. 23

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN. 23

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. 23

1. INTRODUCCIÓN

El Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable se presenta en nuestro centro bajo dos modalidades de participación al tratarse de un colegio integrado. Por un lado, desarrollamos un programa dirigido al alumnado de educación infantil y educación primaria denominado "Creciendo en Salud", y también, el programa "Forma Joven" destinado al alumnado de educación secundaria. Ambos programas forman parte del Plan Estratégico de Centro.

Este programa se postula como una herramienta para la mejora educativa del centro, concebida para ser útil al profesorado, facilitadora de la práctica docente, y que

sirva para formar ciudadanos críticos y responsables con su salud desde un equilibrio entre emoción, cognición y acción.

Para ello, partimos de la premisa de que "La salud es educable", por lo tanto, pondremos énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad.

El programa Creciendo en Salud y Forma Joven se concreta en el presente Plan de Actuación, conformándose como un documento de planificación elaborado por el Equipo de Promoción de la Salud (EPS) para el curso escolar 2022-2023. Cabe destacar su carácter dinámico por lo que, se podrá completar y actualizar durante el seguimiento del mismo a lo largo del curso escolar.

Habida cuenta de lo anterior, se procurará la facilitación de recursos y materiales actualizados con rigor y claridad. Por otra parte, se priorizará la Educación Emocional destacándose como línea estratégica trasversal sustentada con el Plan de Orientación y Acción Tutorial.

Finalmente, todas estas premisas inciden en que sea útil, práctico, colaborativo y compartido con toda la comunidad educativa.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS)

En nuestro centro, el Equipo de Promoción de la Salud se constituye por:

Apellidos, Nombre	**Cargo/Responsabilidad**	**Sector comunidad educativa**
Carmen Muñoz Caballero	Dirección	Equipo Directivo
Inmaculada Guerrero Pérez	Coordinadora Salud y Ecología Integral	Profesorado Primaria
Manuel Alpañez Pardo	Enfermero Referente	Distrito Sanitario Público Andalucía
Pablo Ramos Cano	Especialista Educación Física	Profesorado ESO
Carmen Enrique Fernández	Especialista Educación Física	Profesorado Primaria
Juan Núñez Carretero	Especialista Educación Física	Profesorado ESO
Laura San Martín Losada	Orientación	Profesorado ESO

2.1. Cronograma provisional de reuniones

FECHA	**ORDEN DEL DÍA**
Noviembre	Reunión inicial: - Formación del Equipo Promoción de la Salud (EPS) - Líneas de intervención que se llevarán a cabo. - Análisis de la situación inicial de trabajo y coordinación de actividades. - Comunicación de información relevante tras jornada formativa y plan de actuación.
Enero/Febrero/Marzo	Reunión de seguimiento: - Reunión formativa, informativa y asesoramiento - Evaluación de seguimiento: Revisión de las actividades propuestas y Plan de actuación tras la valoración del Equipo de Coordinación Pedagógica.
Abril	Reunión de seguimiento:

	- Revisión del programa: Seguimiento- propuestas de mejora
Mayo/Junio	Reunión para la memoria y evaluación

De modo general y flexible, se presenta el siguiente cronograma de trabajo:

3. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.

El Colegio Stella Maris es un centro que se ubica en la zona centro de Almería. Geográficamente está situado en las cercanías de la Biblioteca Municipal, limitando con la zona de Oliveros y los alrededores de la Rambla de Almería, cercana a la playa y puerto.

Al ser un centro integrado de 3 líneas en Infantil, Primaria y Bachillerato, y 4 en Secundaria, el colegio se conforma por: nueve aulas de Educación Infantil, 18 en primaria, 16 en secundaria y tres aulas de Bachillerato. Además, cuenta con dos Aulas de Apoyo. Entre el resto de sus dependencias, destacar el salón de actos, el comedor, las pistas polideportivas, el gimnasio y varias salas de profesores.

Por estas razones, en el centro se desarrollan los siguientes planes y proyectos:

- Servicios (aula matinal, comedor y actividades extraescolares)
- Programa de formación del profesorado
- Plan de autoprotección
- Bachillerato Internacional
- Plan lector
- Plan de actividades complementarias y extraescolares
- Proyecto de innovación metodológica (Inteligencias Múltiples)
- Estimulación temprana
- Mediación-convivencia y coeducación.
- Acción evangelizadora
- Plan de Bilingüismo
- Plan de Ecología Integral.
- Plan de actuación digital
- Plan de atención a la diversidad
- Plan de orientación y acción tutorial

Al centro asisten alrededor de 1.304 alumnos y alumnas, aproximadamente, y el claustro está formado por 85 profesores.

En general, el nivel socio-económico de las familias se puede catalogar como medio. En un porcentaje elevado trabajan ambos cónyuges. En cuanto a las profesiones que desempeñan, suelen ser funcionarios en la mayoría de los casos. El resto de profesiones se distribuyen entre autónomos y la empresa privada.

Por otro lado, y en relación con el tiempo libre del alumnado, más de la mitad pasa de una a dos horas diarias viendo la televisión o jugando a la videoconsola o con el ordenador. En cuanto a las aficiones relacionadas con la actividad física aproximadamente un tercio son socios del club deportivo que da servicio al centro educativo.

Por último, mencionar que en el Centro existe una AMPA con una excelente predisposición a colaborar en todo momento con el Equipo Directivo.

A partir de este contexto, nos proponemos afrontar este proyecto como una herramienta de innovación, aprendizaje y mejora.

Entre los aspectos más destacados, el Equipo de Promoción de la Salud considera fundamental la reflexión, la conexión y puesta en común de las actividades de forma coordinada con el Equipo Directivo, los planes y proyectos del centro y con la AMPA, cuya implicación hace posible transpolar algunos de los hábitos a trabajar en el centro o bien, al entorno inmediato, teniendo así consecuencias reales en la vida de nuestra comunidad educativa.

En esta zona céntrica de la ciudad existe una aceptable diversidad de activos para la salud como el mirador de la rambla, parque urbano de oliveros, explanada marítima, gimnasios particulares y en su misma manzana cuenta con dos clínicas dentales, supermercado, frutería- verdulería, carril bici, entre otros.

4. OBJETIVOS GENERALES DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la autoobservación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.
- Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.

- Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.
- Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.
- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada. Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.
- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.
- Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.
- Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.
- Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.

5. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN

Partiendo de la realidad de nuestro centro y las características de nuestra comunidad educativa y del entorno más próximo, considerando los indicadores para plan “Creciendo en Salud” y “Forma Joven”, de todas las líneas propuestas, hemos decidido trabaja, cuatro líneas de intervención, sin menoscabo de que se planteen actividades puntuales para las otras líneas marcadas en el programa. Por tanto, el presente curso nos centraremos en:

- Educación Emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidados y accidentalidad.
- Prevención drogodependencias

A continuación, profundizamos en cada una de dichas líneas de intervención, especificando los bloques temáticos a abordar, así como los objetivos específicos propuestos.

5.1. Bloques temáticos.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Adquirir y percibir los sentimientos y emociones ajenas.
- Comprender y desarrollar un vocabulario emocional.
- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.
- Promover la capacidad de empatía (ponerse en lugar de otro) y el trabajo cooperativo para favorecer el desarrollo de la personalidad.
- Adquirir habilidades para comunicarse de manera asertiva.
- Expresar las emociones de forma apropiada al contexto y circunstancias.
- Desarrollar el autoconcepto y una autoestima positiva.
- Adquirir habilidades para revisar su propia conducta y asumir consecuencias.
- Proporcionar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y "no violenta".
- Afrontar satisfactoriamente los diferentes desafíos, gestionando la tolerancia a la frustración que pueda generarse.
- Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de "buena educación o buenos modales" (saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir perdón, pedir las cosas por favor, guardar turnos, pedir disculpas,…).
- Analizar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.

CONTENIDOS

- Conciencia emocional: conocimiento de las propias emociones, vocabulario emocional y conocimiento de las emociones de los demás.
- Regulación emocional: expresión de emociones, regulación de emociones y sentimientos y habilidades de afrontamiento.
- Autonomía emocional: autoestima, responsabilidad y actitud positiva.

- Competencia social: habilidades sociales básicas, respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, comportamiento cooperativo, asertividad prevención y solución de conflictos.
- Competencias para la vida y el bienestar: toma de decisiones responsables, búsqueda de apoyos y recursos disponibles, bienestar subjetivo y generación de experiencias óptimas en la vida y ciudadanía activa.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el desayuno del alumnado del centro hacia perspectivas más saludables.
- Concienciar al alumnado de la necesidad del consumo de frutas diario y su beneficio para la salud.
- Concienciar a las familias de la importancia de una alimentación saludable y de la realización del ejercicio físico.
- Generar hábitos de práctica de actividad física en su tiempo libre y de ocio, dentro y fuera del contexto escolar.

CONTENIDOS

- Alimentación sana y equilibrada (haciendo hincapié en un desayuno sano).
- Conocimiento e interpretación de la pirámide de los alimentos.
- Actividad física diaria como actividad de ocio.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTABILIDAD

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la adquisición de hábitos saludables de higiene personal y salud bucodental.
- Conocer la importancia del cepillado dental como medida de prevención de la caries.
- Valorar su propio cuerpo y percibir la limpieza como bienestar personal.
- Potenciar comportamientos de salud dirigidos a adoptar posturas saludables y ergonómicas y evitar comportamientos que produzcan sobrecarga vertebral.

- Adquirir hábitos en relación al sentido vial. Dar a conocer las normas de circulación como peatón, adquiriendo hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas.

CONTENIDOS

- Higiene de las manos, para evitar la transmisión de infecciones.
- Medidas de promoción y prevención de salud bucodental (prevención de caries y enfermedades periodontales).
- Forma correcta de sentarse, de levantar peso, evitar el sedentarismo, transporte correcto de la mochila, evitar vicios posturales, …
- Seguridad y educación vial.

PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bien estar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- Proporcionar al alumnado una información adecuada a su edad y a sus características sobre las drogas legales e ilegales, como un medio que les permita la adquisición de determinados conocimientos útiles para fomentar el pensamiento reflexivo y la actitud crítica.
- Conocer los factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo de estas sustancias adictivas.
- Conocer los beneficios de mantenerse sin fumar y de los espacios libres de humos.
- Reflexionar sobre las consecuencias y los riesgos del tabaco para la salud.
- Reflexionar sobre la capacidad adictiva del tabaco y la dificultad de abandonarlo
- Adquirir información fundamentada sobre el uso de cachimbas y cigarrillos electrónicos.

CONTENIDOS

- Hábitos que contribuyen a una vida sana.
- Consumo de alcohol cannabis y otras drogas.
- Prevención del tabaquismo.

6. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Se partirá de reuniones de los ciclos para proponer actividades y hacer propuestas que permitan desarrollar el programa de la manera más satisfactoria posible.

Intentaremos contar con la colaboración de las familias, asociaciones, centros de salud, ayuntamiento, policía… buscando abarcar el máximo terreno del contexto próximo a nuestra comunidad educativa, y haciendo el objetivo de este plan lo más transversal posible. Para ello, haremos uso de los recursos materiales elaborados por los equipos docentes de área, equipos de trabajo interdisciplinares y aquellos que se encuentran en el portal de Hábitos de Vida Saludable.

Se analizarán las actuaciones llevadas a cabo, se valorará el logro de los objetivos propuestos y propuestas de mejora para la mejora del desempeño. Se darán a conocer las actividades programadas siendo la organización de las mismas flexibles.

Todas las actividades programadas se trabajarán en todos los niveles y en cualquier área en la medida de lo posible. No obstante, es inevitable encontrarlas más vinculadas a las áreas de Educación Física y Ciencias Naturales.

La Educación Emocional se llevará a cabo dentro de la acción tutorial, y de forma global por todo el Equipo Docente, buscando el desarrollo integral del alumnado.

El programa de actuación de promoción de hábitos de vidas saludables podrá estar presente también en las distintas efemérides y conmemoraciones: día de la Paz, día de la Mujer Trabajadora, día contra la violencia de género (educación emocional), día de Andalucía (desayuno saludable), etc.

Además, se realizarán actuaciones de forma conjunta con el resto de los planes y proyectos del centro, pero sobre todo con el plan de Ecología Integral y el Plan de Innovación Educativa entre otros.

7. PROPUESTAS DE FORMACIÓN Y COORDINACIÓN.

Como ya se ha comentado en un principio, el programa “Creciendo en Salud” y “Forma Joven” se desarrolla de forma integral con el resto de los planes y programas que se llevan a cabo en el centro.

Se plantea, al menos, una reunión trimestral por parte del Equipo de Promoción de la Salud para evaluar los logros y dificultades encontradas hasta el momento, reflexionar sobre las acciones realizadas y concretar y coordinar las actuaciones pertinentes.

Durante el presente curso, el profesorado llevará a cabo varias sesiones formativas para diseñar Proyectos Educativos Transdisciplinares. Muchas de las acciones, estarán

relacionadas con las líneas de intervención que se propone en este documento y podrán ser aplicadas dentro de los mismos.

Por otra parte, la coordinadora del programa asistirá a las jornadas formativas y de asesoramiento que se establezcan desde la propia estructura del programa.

8. PLAN DE ACTIVIDADES

Queremos recordar, que como cualquier otro documento que rige la planificación de la acción educativa, este proyecto es flexible y dinámico, y estará en todo momento abierto a acoger propuestas que provengan de la comunidad educativa y que nos ayude a conseguir nuestros objetivos.

De modo general, las actividades que proponemos realizar son:

8.1. Modalidad creciendo en salud

1º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
"El monstruo de los colores": Actividades con el monstruo de los colores; muro o diario de las emociones, realizar teatros y cuenta-cuentos para trabajar los distintos sentimientos. Trabajar letras de canciones, poemas, películas, etc. sobre sentimientos y emociones.
"Rincón o panel de las emociones en el aula"*:* Se trata de un panel donde estén representadas las principales emociones, de forma que el alumno o alumna pueda identificarlas. Además, de asociar su estado emocional con alguna de ellas. Con esta actividad buscamos una herramienta útil y sencilla para el desarrollo de la conciencia, regulación y autonomía emocional. Cada alumno tiene una foto, un dibujo o su nombre escrito en una tarjeta (dependiendo del tutor y/o de las características del alumnado). Y en un momento establecido previamente (para que el alumnado use este rincón sin romper la dinámica del aula), cada uno pone su insignia en la emoción que sienta.
"**Rincón del diálogo**". Se creará un espacio en el aula que propicie el diálogo, la escucha, la expresión de sentimientos, resolución de conflictos, etc. (cada clase hará suyo este espacio, ubicándolo, nombrándolo y dándole el sentido que el alumnado junto a su tutor/a decidan). Este espacio será creado y decorado por el propio alumnado.
"Emocionómetro del Inspector Drilo". El Emocionómetro es "una rueda" que sirve para identificar las emociones y medir su intensidad: poco, medio o mucho. En el libro "**El Emocionómetro del Inspector Drilo"** se nos presentan 10 emociones: amor, celos, envidia, enfado, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, asco y vergüenza. Cada clase construirá su propio *Emocionómetro del Inspector Drilo*. Esta actividad es realizada también con el cuento de **"El Monstruo de los Colores".**
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
"Carrera Solidaria San Silvestre": La proximidad a las fechas navideñas serán aprovechados para instaurar hábitos de vida saludable tanto de alimentación y deporte, como puede ser la "Carrera de San Silvestre", para el desarrollo de la empatía, la tolerancia, esfuerzo, superación personal, respeto a la diversidad corporal y el tratamiento de las tradiciones culturales actuales, etc.
AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD
"Prevención": Proponemos mantener las conductas higiénicas rutinarias que se adquirieron durante la pandemia y enfatizar la consideración de la higiene corporal para el cuidado de uno mismo y los demás.

“Realización de simulacro de incendios” Por parte del Plan de autoprotección se van a realizar simulacros de evacuación ante un posible incendio. Colaboraremos en el análisis y valoración de dicha actividad
“Taller de espalda”: El alumnado de primaria recibe un taller por parte del Equipo de Enfermería Escolar de estiramientos preventivos post ejercicio para que conozcan las rutinas que permiten un correcto cuidado de la espalda y que podrán llevarse a cabo en cualquier momento de la jornada escolar.
“Taller para socorrer en caso de accidente”: El alumnado de primaria recibe un taller por parte del Equipo de Enfermería Escolar de asistencia ante un caso de accidente en la que aprenderán “la postura de seguridad para la víctima”, para qué sirve, los casos en donde es necesario hacerlo y practicar la colocación entre ellos para memorizar la técnica.

2º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
"Porque yo lo valgo". Con esta actividad se pretende conseguir un mayor autoconcepto y una autoestima positiva. Para ello, primero realizan un autochequeo emocional para ver de donde parten y posteriormente crearán un anuncio mostrando sus cualidades y logros, haciéndose conscientes de todas las cualidades y virtudes que tenemos y cómo ellas repercuten en ellos mismos y en los demás en su día a día.
"Semáforo emocional**".** Trabajamos la asertividad y creamos un semáforo que les permita identificar las emociones. Cuando identifiquen las emociones negativas les ayudará a detenerse, pensar y darse cuenta del problema que tienen y posteriormente buscar las alternativas o soluciones a los conflictos
"Cariñograma". El Cariñograma es una técnica para entrenar la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento y expresión emocional ¿Hay algo mejor para subir la autoestima que recibir muestras de cariño? Pues esto justamente es lo que nos propone esta actividad. El Cariñograma, es un lugar muy especial en el que cada mañana los niños van a poder dejar sus dibujos o palabras bonitas a sus compañeros, un espacio donde poder reconciliarse con alguien o tener un detalle con aquellos que se sienten más solos o no juegan con nadie, es agradecerle o decirle lo mucho que lo queremos, para trabajar el cariño, la amistad, fomentar el diálogo, la sonrisa, el respeto y la diversión. Al finalizar la semana, cada niño/a se llevará los cariñogramas recibidos.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
"Campaña tod@s olimpic@s": Visita de dos deportistas olímpicos en la que han impartido una charla sobre olimpismo y sus valores para posteriormente realizar con el alumnado un taller práctico.
"Patio activo: Juegos intergeneracionales". Al tratarse de un centro integrado, se ha organizado una jornada de juegos de patio en la que el alumnado de ESO y BACH ha transmitido a los alumnos y alumnas de primaria los juegos que practicaban en el recreo a su edad, muchos de ellos ya fueron transmitidos de generación en generación. El objetivo de esta actividad, aprovechando la proximidad del día de la Paz, es mantener vivo los juegos de patio en las generaciones más jóvenes y vivenciar sus valores educativos para que no se extingan por los hábitos sedentarios que infiere la vida tecnológica de la sociedad actual.
"Los viernes al cole en bici" Se constituye una comisión del AMPA para diseñar y activar un programa de movilidad activa, saludable y sostenible.
"RescatEF superhéroes márvel" Esta situación de aprendizaje se ha destinado para que los alumnos de 1º ciclo mejoren y desarrollen su condición física mediante juegos de reto o desafíos cooperativos que son transferibles a realizar durante el tiempo libre. Al estar gamificado se añade un plus de motivación que desembocará a que ellos mismos investiguen a crear nuevos retos y movimientos que les resulte divertidos y susceptibles a repetirlos a lo largo del tiempo por el placer de jugar a ellos.
"Torneos deporte inclusivo Balón sentado": Este producto deriva del diseño de una situación de aprendizaje motivado por la necesidad de incentivar recreos inclusivos. Todo ello se debe a la

influencia del fútbol durante el recreo ocupando gran parte del espacio y relegando a los no participantes (niñas en su mayoría) a los márgenes del patio. A través de este juego, los niños y niñas `podrán tener las mismas oportunidades de participación sin que su condición motora sea un impedimento y su táctica y evolución será de creciente complejidad conforme más jueguen logrando con ello aumentar la participación activa y el deseo de superarse. Para los torneos, se habilitarán espacios para que sea el propio alumnado quien organice los juegos.
AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD
“Abra cadabra que mi cuerpo se abra” Esta Situación de aprendizaje se ha llevado a cabo en 2º de primaria mediante un proyecto de aprendizaje basado en problemas donde a partir de preguntas inferenciales y reflexiones grupales sobre el cuidado del propio cuerpo, los alumnos, desde los distintos sistemas corporales (sentidos, digestivo, respiratorio…) averiguan e investigan en tareas rutinarias de su vida cotidiana que influyen positivamente en su salud y en aquellas que las perjudican para identificar y saber actuar en aquellas situaciones en las que sea necesario atender a la mejora de su salud.

3º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
“Prejuicios”. Se trata de una actividad que les hará reflexionar sobre la manera en la que juzgamos a las personas, dejándonos llevar por las primeras impresiones, falsas apariencias y cómo ello nos impide compartir y disfrutar de esas personas que nos pueden y quieren ofrecer tanto.
“Automotivación”. En esta situación de aprendizaje se pretende que el alumnado conozca sus deseos, ilusiones, fuentes de motivación (interna y externa) y que se den cuenta de cómo su estado de ánimo les va a permitir luchar por conseguirlos y alcanzarlos o todo lo contrario.
“**Buzón de la seño/profe”**. Se tratará de un buzón donde el alumnado pueda expresar tanto de forma directa como anónima cualquier cosa que quiera comunicarnos (una muestra de cariño, algo que les haya ocurrido, una situación de aula, un dibujo, sus miedos, preocupaciones, quejas, ilusiones o deseos…). Además, también pueden escribirle a algún compañero o compañera de otra clase para que los tutores/as se lo hagan llegar. Con este buzón se consigue que el alumnado tenga un espacio de comunicación constante con el adulto, pudiendo a su vez ser una herramienta básica en la prevención de la salud emocional.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
“Taller formativo sobre la importancia de los descansos activos en el aula (25 abril)”: Taller dirigido a toda la etapa de primaria, e impartido por el EPS de primaria abordo la temática en el siguiente orden: 1 Qué son los descansos activos 2. Porqué son importantes llevarlos a cabo en el aula 3. Tipos de descanso activo: • Tipo 1: Actividades físicas aeróbicas. Qué son y beneficios para el alumnado. Práctica con un ejemplo “ficha dame 10” • Tipo 2: Actividades con consignas. Qué son y beneficios para el alumnado. Se práctica con un ejemplo de percusión corporal. • Tipo 3: Actividades de equilibrio personal-emocional o armonización: Qué son y beneficios para el alumnado. Práctica “Contar 60 por tus propias sensaciones” 4. Cómo adecuar cada tipo según el estado del grupo clase o momento de la jornada.

“Introducción de los descansos activos”: se planifica en los horarios de aula periodos cortos de 2-3 minutos entre clases sedentarias para introducir el ejercicio físico en el aula, aumentar la concentración, mejorar el clima de aula y el rendimiento cognitivo.
“Introducción de rutinas mindfulness, meditación y atención plena”: Tras el momento más intenso de la jornada, establecer al menos una pausa diaria para el autoconocimiento y desarrollo personal y con la constancia y el tiempo, el alumnado disfrute de los beneficios que aporta la meditación como la mejora de la concentración, potenciador de su creatividad, mayor rendimiento académico y reducción de la agresividad y violencia.
“Proyecto Desplazamientos Activos y Educación vial de bicicletas”: Se pretende incentivar que el alumnado realice su camino diario al centro en bicicleta, patinete o caminado mediante la educación vial para bicicletas y así, fomentar los hábitos de vida saludable y disminuir la densidad de coches en la puerta del colegio. Este proyecto contribuye a la línea de acción “Estilo de Vida Saludable” y se ha llevado a cabo en el área de EF. Además, cuenta con la participación del AMPA, que ha formado una comisión de familias que se han encargado de trabajar con el Ayuntamiento de Almería y la comunidad educativa con el fin de que los objetivos de este proyecto sean trabajados de forma permanente.
AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD
“Higiene bucodental”: Dentro de una Unidad de Indagación transdiciplinar “Viaje en el tiempo” relacionada con la historia antigua los alumnos aprendieron los orígenes del cuidado de la higiene corporal con la civilización griega y descubrieron los primeros hábitos de cuidado dental en el antiguo Egipto y el primer cepillo de dientes de celdas aparición en china alrededor de la misma época. Como tarea final el alumnado recibe una revisión y charla bucodental mediante un odontólogo facilitado por el Enfermero Referente**.**

8.2. Modalidad Forma Joven

1º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
"**Rincón del diálogo**". Se creará un espacio en el aula que propicie el diálogo, la escucha, la expresión de sentimientos, resolución de conflictos, etc. (cada clase hará suyo este espacio, ubicándolo, nombrándolo y dándole el sentido que el alumnado junto a su tutor/a decidan). Este espacio será creado y decorado por el propio alumnado.
"La importancia de las palabras": actividad, en la que queremos valorar y aprender distintas percepciones y sentimientos hacia los demás. Su finalidad es reflexionar sobre el significado que le damos a ciertas palabras, la gran mayoría usadas por el alumnado en su día a día y así hacerles conscientes de la importancia que puede tener hacia los demás, haciendo una labor preventiva, de empatía y buen uso de las palabras.
"El poder de la actitud". Con esta actividad se trabaja una herramienta emocional indispensable, donde se interioriza el conocimiento y la profundización de las diferentes competencias emocionales, descubriendo el poder de la actitud y cómo aprender a trabajarla. Asimismo, se creará un DECÁLOGO PARA TRABAJAR Y TENER PRESENTE DURANTE TODO EL CURSO. Con ello, intentaremos conseguir un mayor conocimiento y cohesión del grupo.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Realización de un "**diario de actividades semanales habituales"**, y compararlos con las recomendaciones de la OMS, una vez realizado, incluir sugerencias para mejorar nuestra movilidad.
Trabajo sobre nutrición, incluyendo aspectos a favor y en contra de adoptar hábitos de alimentación Vegetariano, Vegano y/ omnívoro, realizando un pequeño debate en cada clase al terminarlo.

2º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
“Porque yo lo valgo”. Con esta actividad se pretende conseguir un mayor autoconcepto y una autoestima positiva. Para ello, primero realizan un autochequeo emocional para ver de donde parten y posteriormente crearán un anuncio mostrando sus cualidades y logros, haciéndose conscientes de todas las cualidades y virtudes que tenemos y cómo ellas repercuten en ellos mismos y en los demás en su día a día.
“Semáforo emocional”. Trabajamos la asertividad y creamos un semáforo que les permita identificar las emociones. Cuando identifiquen las emociones negativas les ayudará a detenerse, pensar y darse cuenta del problema que tienen y posteriormente buscar las alternativas o soluciones a los conflictos
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
“Gymkana Día de la Paz”: La presente efeméride será aprovechados para instaurar hábitos de vida saludable desde el deporte inclusivo y coeducativo; como puede ser los deportes alternativos o los juegos intergeneracionales, para contribuir al desarrollo de la perspectiva de género, la empatía, la tolerancia, igualdad, equidad, respeto a la diversidad corporal y el tratamiento
“Taller de sostenibilidad”: El alumnado descubrirá que la clave de la sostenibilidad comienza con minimizar el consumo y aprovechar lo que ya dispone como recurso principal mediante el diseño y elaboración de nuevos materiales a partir de otros susceptibles de ser desechados**.**
PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS
“Te informamos” Se trata de proponer. Un trabajo de tipo dossier, sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco, centrándose en los efectos a corto plazo y que afectan a los jóvenes de esta edad. Se presentarán en el tablón del colegio.
“**Conoce tu grupo**” Reflexión sobre la presión grupal a la hora de tomar decisiones individuales relacionadas con la conducta de fumar.
“La puerta de entrada” Esta sesión consiste en la realización de una reflexión a partir de textos que plantean situaciones en las que podemos estar sometidos a presión social para fumar. Se hará una representación final que irá pasando por todas las clases de la ESO.
“Y a ti, ¿Qué te parece?” Actividad 9 del dossier de prevención
“Que chamba con la cachimba” Actividad 12 del dossier de prevención
“Trabajar con el programa UNPLUGGED”

“Charla del Enfermero Referente con los alumnos mediadores del centro”. Reunión formativa para dar a conocer a este alumnado un protocolo de actuación ante la detección de un problema de salud observada en sus compañeros, haciendo especial énfasis en la importancia de la confidencialidad. Por otro lado se abordan los temas que más están siendo atendidos por el Enfermero Referente en la población de su edad como es; el consumo de productos energizantes, alcohol, abusos tecnológicos y conflictos relacionales por cuestiones de género.

3º TRIMESTRE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
"Prejuicios". Se trata de una actividad que les hará reflexionar sobre la manera en la que juzgamos a las personas, dejándonos llevar por las primeras impresiones, falsas apariencias y cómo ello nos impide compartir y disfrutar de esas personas que nos pueden y quieren ofrecer tanto.
"Automotivación". En esta situación de aprendizaje se pretende que el alumnado conozca sus deseos, ilusiones, fuentes de motivación (interna y externa) y que se den cuenta de cómo su estado de ánimo les va a permitir luchar por conseguirlos y alcanzarlos o todo lo contrario.
"Charla diversidad y educación afectivo sexual" Impartido por Daniel Alonso antiguo alumno del centro y trabajador social miembro colectivo LGTBI 4º ESO
"Charla diversidad y educación afectivo sexual" Impartido por Enfermero Referente del centro. 3º ESO
Charla impartida por del enfermero referente sobre **"prevención de conductas suicidas"** a 4º ESO.
Charla de Ana María Menéndez, medica dermatóloga sobre **"educación afectiva sexual"** a 1º ESO.
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
"Actividad Educación vial y movilidad sostenible": Se pretende incentivar esta línea mediante actividades de educación física destinadas a adquirir la educación y sentido vial saludable como en el proyecto de ecología que aborda los caminos escolares seguros y saludables
CHARLA con experto en "**podología"**. Recomendaciones para la correcta elección del calzado, como detectar posibles patologías y tratar la importancia del cuidado de los pies en la salud integral del cuerpo
Charla del enfermero sobre "**conducta alimentaria"** 2º ESO
PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIAS
Trabajar con el programa UNPLUGGED
Sesión de tutoría: 1ºESO, 2º ESO y 1ºBACH cuestionario sobre salud mental.
"Asesoría Forma Joven": Se dedica una tutoría para promocionar e instalar un espacio en el aula de acceso a la Asesoría Forma Joven para todo el alumnado de ESO.

9. RECURSOS EDUCATIVOS.

Los recursos utilizados son muy diversos, los cuales podemos dividir en:

- RECURSOS HUMANOS: Profesorado, padres y madres, alumnado, profesionales socio-sanitarios, asociaciones, responsables de las escuelas deportivas y resto de profesionales implicados.
- RECURSOS MATERIALES: Videos, murales, cuentos, imágenes, audiciones, pizarra digital, libros, cartulinas, portátiles, radio, fotografías, revistas, carteles, libros… Materiales para los juegos y bailes populares como radios, cuerdas, pelotas, aros, etc. Alimentos saludables.
- RECURSOS WEB: Programa de la vida saludable "Consejería de Educación"(http://www.juntadeandalucia.es/educación/webportal/web/vida-saludable.com.)

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Se utilizarán distintos instrumentos para la comunicación y difusión de actividades propuestas:

- Plataforma Educamos

- Web del centro www.jesuitinas.com

- Reuniones como Claustros, ETCP, Equipos Docentes, carpetas del Google Drive, correos corporativos, para transmitir la información y coordinar las actuaciones.

-Correos electrónicos y avisos telefónicos para mantener el contacto con los profesionales de salud y sanidad (enfermería escolar)

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

En el primer trimestre, se llevará a cabo la presentación y elaboración del plan de actuación, iniciándose algunas de las actividades. Durante el segundo y tercer trimestre se realizarán la mayor parte de las actividades.

La evaluación del presente plan de actuación se dividirá en tres momentos:

EVALUACIÓN INICIAL: Se llevará a cabo una evaluación inicial, la cual es imprescindible para detectar las necesidades del centro y así desarrollar el plan de actuación. Para ello es necesario realizar un análisis del entorno, de las necesidades del alumnado y de los recursos con los que contamos.

SEGUIMIENTO: Se llevará a cabo en distintos momentos, aprovecharemos las evaluaciones internas que se realizan a lo largo de los trimestres para valorar las actividades programadas. También haremos uso de asambleas para el intercambio de ideas, de la observación directa, del diálogo entre la familia, el alumnado y el profesorado.

EVALUACIÓN FINAL: Al finalizar el programa se realizará, por el profesorado participante, un análisis Y VALORACIÓN CONJUNTA de la consecución de objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso próximo. Esta información, se recogerá en el Plan de Actuación dado que este será el punto de partida para la planificación y desarrollo del Programa del curso siguiente.

El coordinador realizará la memoria de valoración ubicada en el Sistema Séneca.

Evaluación curso 2022/23			
Objetivos	**LOGROS**	**DIFICULTADES**	**PROPUESTA MEJORA**
Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la autoobservación y la observación de las personas que tienen a su alrededor	Gracias a lo trabajado desde las distintas áreas y al Plan de Acción Tutorial se ha observado una mayor concienciación del alumnado sobre diferentes temáticas relacionados con la salud mental (prejuicios, motivación, conductas suicidas, actitud positiva, asertividad...).	Uno de los recursos planteados para esta temática, la aplicación unplugged, no ha resultado atractiva para los alumnos/as.	Aumentar los recursos y metodologías enfocadas a la formación y desarrollo personal del alumnado como podría ser “La disciplina positiva” y similares desde la etapa de infantil.
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.			
Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.	Implicación de las familias en algunas iniciativas del centro como, por ejemplo, implicación de familiares sanitarios en talleres de cuidados y accidentalidad o la formación de comisión de familias para promocionar la movilidad activa.	Se han encontrado colillas y residuos en los patios tras cada acto o celebración con público. El consumo de tabaco sigue siendo un hábito social	Intensificar el mensaje de que el centro es un espacio sin humo cuando se realicen actividades sociales dentro del colegio. Aumentar el número de contenedores cuando se realicen este tipo de actos El próximo curso se confeccionará el Equipo de Promoción de la Salud potenciando más la coordinación de este equipo con otras coordinaciones como

	Charlas ESO; suicidio sexualidad, relaciones igualitarias: La facilidad que ofrece la enfermería escolar nos llevan a intensificar los mismos a partir del curso próximo	En general, se ha tenido que resolver algunos problemas de organización para llevar a cabo las charlas. Con respecto a la charla del suicidio, se observó un trato superficial por lo que requiere abordar este tema con más profundidad y concreción.	la de bienestar, orientación y acción tutorial. Se elaborará el calendario de charlas, talleres y actividades durante la elaboración del Plan HVV con el enfermero al inicio de curso. Se intensificará tanto la cartelería de la Asesoría como el trabajo con los alumnos/as mediadores.
	Implantación de la Asesoría forma joven	Según los datos la enfermería escolar, esta asesoría ha tenido una implicación menor en relación con otros centros educativos	

Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.	Concienciación del alumnado sobre diferentes temáticas relacionados con la salud física (alimentación, deporte, vida saludable, higiene...). Celebraciones de torneos amistosos en Primaria y afición a la práctica danza moderna en ESO.	En Educación Física ha supuesto realización de clases teóricas que no son atractivas para el alumnado ya que ellos demandan más actividad física.	Aumentar el número de horas de educación física en la etapa de Secundaria.
Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada			
Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.	Interés por la incorporación de los descansos activos en Primaria		Proporcionar recursos en los que haya más actividad/movimiento en la etapa de ESO
Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.	Se continua haciendo hincapié en las familias para que eviten meriendas con alto contenido en	Se hace necesario trabajar en el alumnado la influencia de la merienda que toman en el recreo en su salud y tomar	Ampliar esta temática de aprendizaje aportando información nutricional tipo "Nutriscore" de las meriendas que venden en el colegio.

	azúcar y bajo en nutrientes.	consciencia de qué toman ellos cada día para el recreo, como influye en su salud para que trabajen en cómo podría mejorarlo.	
Lograr que el alumnado sea autónomo en su autocuidado, para lo que deben comprender que de su esfuerzo, dedicación y autonomía depende conseguir una buena salud e higiene corporal.	En infantil, se mantiene los hábitos de lavado de manos adquiridas durante la pandemia. En primer ciclo de primaria se evalúa rutina de higiene el lavado de manos en EF Durante el 1º trimestre se enseña el uso de la Bolsa de aseo en ESO.	A medida que avanzan los cursos el alumnado presta menos importancia al cuidado de su higiene a pesar de ser más necesario a partir de 1º ESO. Las familias se resisten a comprar una segunda camiseta de EF para cambiarse después de clase.	Arreglar los vestuarios para adecuarlos a este fin: Que haya suficiente lavabos y aseos en el masculino. Que el vestuario femenino sea independiente en lugar de compartido para que puedan cambiarse de camiseta .
Hacer cotidiana la higiene diaria de los dientes y de la boca en el alumnado.	Gracias a los talleres de higiene bucodental se ha tomado más	Necesidad de relacionar la higiene bucodental con	Tratar de realizar las actividades de alimentación sana e higiene bucodental en

	consciencia de su importancia	los hábitos de alimentación	el mismo periodo de tiempo.
Comprender la importancia de mantener una postura adecuada para el correcto desarrollo físico y el mantenimiento adecuado del cuerpo.	En la etapa de la ESO, desde el área de EF, se ha realizado un análisis de la posición del cuerpo durante el tiempo que permanece en el aula. Resultado de ello, algunos alumnos cambiaron su mesa de aula para mejorar su posición postural en relación a la pizarra, altura de su silla- mesa y la luz que recibe. También, se reorientó al alumnado sobre la colocación de la mochila en la espalda.	Se ha detectado que el peso de la mochila sobre pasa lo que puede soportar el cuerpo del alumno en relación a su forma física y los baremos publicados por la OMS.	Repensar y reducir el volumen o peso de material que el alumno debe llevar en la mochila.
Concienciar al alumnado de las graves repercusiones sobre la salud de los accidentes y que la mayoría de ellos se pueden prevenir.	En la etapa de la ESO, desde el área de EF se ha llevado a cabo una unidad sobre cómo coger, trasladar y dejar cargas pesadas y	Mediante la microenseñanza el alumnado se implicó en aportar feedback en el compañero	Potenciar la consciencia postural.

	su manipulación de forma saludable	pero obteniendo un bajo resultado sobre la propia conciencia corporal de cada uno.	