



PLAN DE ACTUACIÓN



Programa para la
Innovación Educativa

**Hábitos de Vida
Saludable**
Creciendo en Salud

CURSO 2022-2023

41601711

CEIP NTRA. SRA. DEL ÁGUILA

SEVILLA



LÍNEA DE INTERVENCIÓN OBLIGATORIA

Educación emocional

LÍNEA DE INTERVENCIÓN OPTATIVA

Estilo de Vida Saludable

1.-Análisis del entorno.

Nuestro Centro, construido en una parcela que estaba destinada a huertas, se encuentra ubicado en la Barriada Ntra. Sra. del Águila de Sevilla. El Colegio se puso en funcionamiento en el 1.986 en un barrio que hacía varios años que acababa de finalizar su construcción, al menos en una primera fase como veremos más adelante.

Limita con la calle 8 de marzo, la barriada de La Plata, la carretera SE-30, y los terrenos de Induyco. Dicha barriada cuenta con una Asociación de Vecinos, un Club Deportivo, un Centro de Salud del S. A. S., un Centro de Educación de Adultos, un pequeño parque infantil y un numeroso grupo de pequeños comercios que satisfacen la mayor parte de las necesidades de la misma. La calle 8 de marzo separa a nuestra barriada del tradicional barrio del Cerro del Águila, y al día de hoy, se puede afirmar que por desgracia, se empieza a observar la influencia de la grave problemática social que se da en las zonas colindantes (paro, droga, marginación,...).

Es una zona, relativamente tranquila de la ciudad, que se encuentra en expansión y con unas perspectivas a corto y medio plazo que pueden resultar favorables. La ordenación urbanística de la misma, da un impulso a esta zona con el consiguiente aumento de población y de actividad comercial y laboral.



En relación a la **estabilidad** de la población de la zona, venía siendo bastante considerable hasta hace unos años, sin embargo desde un tiempo a esta parte se viene observando una cierta movilidad que pensamos repercute negativamente en la cohesión del barrio y pérdida de la identidad que le definía. La inmigración de otros países va en aumento.

El Club Deportivo “Sporting Cerro” y Club Careba y La Asociación de Vecinos “Barriada Ntra. Sra. del Águila”, son instituciones próximas que mantienen una estrecha colaboración con nuestro Colegio. Las instalaciones deportivas que disponemos en el Centro, se han puesto a disposición de ambas en cuantas ocasiones las han solicitado, de igual manera colaboramos con la Fundación Mornese.

El Centro de Salud “Cerro del Águila” colabora igualmente con el Colegio a través del seguimiento del calendario de vacunaciones de nuestros alumnos, así como determinadas revisiones generales para detectar posibles anomalías visuales, bucodentales, ortopédicas,... Así mismo, la proximidad física y relaciones sociales existentes entre ambas instituciones, hacen que ante posibles incidentes como pequeñas lesiones o caídas en la clase de Ed. Física, sean atendidas con absoluta diligencia.

La colaboración con el Centro de Salud se ha incrementado con la pandemia, siendo más fluida y sistemática.

Comunidad Educativa.

Durante los últimos cursos, la matrícula de nuestro Centro ronda 240 alumnos/as, 75 de Infantil y 170 de Primaria de los cuales más de 20 son de Necesidades Educativas Especiales (P.T. y/o A.L.).

Las características del alumnado del Centro son muy variadas y entrar en un pormenorizado estudio de las mismas, excede del ámbito que nos ocupa; no obstante y



desde el punto de vista socio-lingüístico, podemos afirmar que poseen un código restringido.

En el ámbito lingüístico, se observan frases breves y gramaticalmente simples, sintaxis pobre, construcciones descuidadas,... un lenguaje pobre poco favorecedor de una expresión adecuada.

En el ámbito cognitivo, observamos una excesiva concreción que ofrece grandes dificultades para desarrollar procesos mentales básicos como las abstracciones y generalizaciones.

En el ámbito relacional, prima el grupo frente al individuo, con unas relaciones rígidas propias de los grupos cerrados.

Con relación a sus gustos, aficiones, temas que les preocupan, opinión que tienen del colegio,... se nos abre un campo impresionante e interesantísimo que, si bien nos son conocidos a través de los alumnos con los que tenemos un trato más directo, no estamos en disposición de establecer, en estos momentos, conclusiones generalizadas de una cierta fiabilidad.

La infraestructura del centro presenta carencias al día de hoy que precisan una planificación que permitiría adecuar el Centro a las necesidades actuales. Hace falta un ascensor (solicitado desde hace años, pero nunca instalado) y la construcción de un espacio cubierto para gimnasio.

Desde el punto de vista profesional las familias de nuestro alumnado se agrupan mayoritariamente en el sector terciario de servicios; un 15 % son trabajadores por cuenta propia y el índice de paro masculino se encuentra en torno al 18 %. Sólo un 15 % de las madres trabajan fuera de casa, al menos a tiempo parcial.



El nivel de estudios de los padres es claramente deficitario (sin estudios, estudios primarios incompletos,...) y 2,3 % manifiesta tener estudios universitarios.

Son generalmente **familias nucleares** con dos o tres hijos en su mayoría. La existencia de otros miembros conviviendo en la unidad familiar es escasa y resulta insignificante. Por ello, les resulta imposible dejar a sus hijos a cargo de algún otro familiar mientras dura la jornada laboral de los padres, y de ahí la insistencia e interés que manifiestan por el Plan de Apertura y la necesidad de acogerse el Centro al **Plan de acompañamiento escolar**. Un alto porcentaje de los padres permanece mucho tiempo fuera de la casa y el contacto con sus hijos se reduce a muy poco tiempo al día; en el caso de las madres, el tiempo de permanencia en el hogar aumenta considerablemente en muchos casos, aunque el estar en casa no implica que dediquen más tiempo directo a los hijos; y en concreto, manifiestan no estar capacitadas para motivarlos y ayudarlos en las tareas escolares.

El poder adquisitivo de las familias, podemos considerarlo como bajo si tenemos en cuenta la cantidad de bienes patrimoniales y de consumo que poseen en los hogares.

El nivel lector es bajo a pesar del número de libros que tienen en las casas. Sacamos como conclusión de esto último que el libro para los padres tienen un gran valor, el libro simboliza “cultura”, pero la realidad es que en muchos casos cumplen una función estética y están colocados en algún lugar privilegiado de la casa, función que bien podría suplir cualquier elemento decorativo.

Existe una generalizada “culpabilidad” de los padres con respecto a sus hijos. Si bien suelen proporcionarles, en muchos casos, un lugar adecuado para trabajar (habitación, su mesa de estudio,...), así como los medios que necesitan (ordenador, enciclopedia,...); sin embargo, la mayoría reconocen que es poco el tiempo que les



dedican en sus tareas escolares, manifestando que no se encuentran capacitados para ello.

2.- Objetivos Específicos

2.1.- Educación socio-emocional

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

2.2.- Estilos de vida saludable

- Conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable.
- Combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables.
- Combatir el sobrepeso y la obesidad infantil.
- Prevenir enfermedades futuras.



- Potenciar que el alumnado realice más ejercicio físico.
- Recuperar la dieta mediterránea.
- Contrarrestar los malos hábitos que por desinformación, se dan en muchas familias.
- Dar importancia a la calidad de la alimentación.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable.

3.- Contenidos

3.1.- Educación socio-emocional

- Conocimiento de las emociones
- Conocimiento de las emociones de los demás
- Expresión de emociones
- Regulación de emociones y sentimientos
- Autogeneración de emociones positivas
- Autoestima positiva
- Responsabilidad
- Actitud positiva
- Habilidades sociales básicas
- Respeto a los demás
- Asertividad
- Ciudadanía activa

3.2.- Estilos de vida saludable

- Adquisición de hábitos básicos posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física y de la alimentación con el bienestar y la salud.
- Movilidad corporal orientada a la salud.



- Adquisición y puesta en práctica de hábitos alimentarios saludables relacionados con la actividad física
- Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar.
- Identificación de las prácticas poco saludables

4.- Estrategias de integración

El programa está integrado en el día a día del centro (horario de desayuno saludable) pero también se trabaja a través de las diferentes asignaturas en todo lo relacionado con hábitos de vida saludables como es la alimentación, la actividad física, hábitos de higiene y salud, de ciudadanía...

El horario de desayuno saludable se ha consensuado con todo el profesorado para que todo el colegio tenga como referencia el mismo.

Programa de alimentación saludable del Ayuntamiento de Sevilla. Cuadernillos de trabajo individuales para todos los alumnos de primaria.

Desayuno andaluz.

5.- Actividades

Este año seguiremos insistiendo constantemente en los hábitos higiénicos adquiridos durante la pandemia sobre todo en limpieza de manos correcta y concienciación de la importancia de los hábitos de higiene personal diarios.

Emocionario. Cada clase cuenta con una tabla de emociones expuesta donde cada alumno puede identificar cómo se siente cada día e incluso modificarla a lo largo de la jornada. Llevarán un registro personal diario mediante una ficha “Siente y Emociónate” (Durante todo el curso)

Diploma Creciendo en Salud. Seguimiento del cumplimiento de horario de Desayuno Saludable. (Durante todo el curso)



Talleres de Centro de salud. (Primer trimestre):

RCP profesorado
RCP alumnado (primaria)
Alimentación saludable (primaria)
Higiene personal (primaria)
Higiene bucodental (infantil)
Lavado de manos (infantil)

Mueve tu corazón: Carrera para concienciar en la importancia de realizar actividad. Primer trimestre)

Escuolimpiadas. Realización de una Gymkana relacionada con el Día de Andalucía, hábitos de vida saludables y los diferentes contenidos que trabajan en clase. (Segundo trimestre).

Día Mundial de la Actividad Física. Realización de una coreografía con la implicación de toda la Comunidad Educativa.

¿Qué comemos hoy? Investigación de si sus comidas favoritas son saludables o como hacerlas más saludables. Mediante un video, videoconferencia o visita a las diferentes clases se lo transmitirán a los otros grupos. (Tercer Trimestre)

6.- Recursos educativos

Plataforma colabora
Dossier del programa
Diferentes WEB de educación emocional, alimentación y ejercicio físico
Materiales elaborados por la comunidad educativa
Familias
Equipo de orientación

7.- Técnicas y instrumentos de comunicación y difusión

- Profesorado: ETCP, reuniones de coordinación, mail...



- Familias: Circulares, agenda, blog...
- Alumnado: Carteles, tutorías en clase, blog...

8.- Seguimiento y evaluación

Recogida de información mediante charlas con las diferentes tutorías.

Hojas de registro elaboradas por los alumnos.

Observación y anecdotario.