



C.R.A. "EL
CARRACILLO"

¡ SALUD-ARTE !
PLAN DE SALUD INTEGRAL

ÍNDICE

1. TÍTULO.....	3
2.RESUMEN.	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	3
3.1. Etapas educativas a las que va destinado este proyecto	4
3.2. Áreas curriculares.....	4
3.3. Competencias clave.	4
3.4. Necesidades Educativas detectadas.....	4
3.5. Recursos personales.....	5
4. Objetivos	5
4.1. Objetivos generales.....	5
4.2. Objetivos específicos.....	6
5. Acciones.....	6
5.1. Metodologías.....	6
5.2. Trabajo realizado: organización y actividades.....	7
5.2.1 Organización del trabajo e implicación de la comunidad educativa.....	7
5.2.2. Actividades, objetivos específicos y temporalización.....	8
6. EVALUACIÓN, RESULTADOS Y CONTINUIDAD.....	29
6.1. Evaluación.....	29
6.2. Resultados	29
6.3. Continuidad	30

1. TÍTULO

¡ SALUD-ARTE !. Fomento de los hábitos de salud integral e investigación sobre nuestro entorno.

2. RESUMEN

Cada vez es más notable el declive que nuestra sociedad sufre respecto a la salud. Estrés, comida basura, sedentarismo, contaminación... estos hábitos se van incrustando en nuestras vidas desde edades muy tempranas. Demos un giro en los hábitos de nuestros alumnos utilizando la investigación y la creatividad como eje central.

Palabras clave: investigación, salud, emocional, integral, deporte.

3. JUSTIFICACIÓN

“La educación es el pasaporte hacia el futuro, el mañana pertenece a aquellos que se preparan para él en el día de hoy” (Malcolm X).

“El objetivo de la educación es formar seres aptos para gobernarse a sí mismos, y no para ser gobernados por los demás” (Herbert Spencer).

Desde nuestro centro siempre hemos estado muy concienciados en inculcar en nuestros alumnos hábitos saludables, fomentar unas relaciones sociales sanas, interés y cuidado por el medio ambiente...

Es sabido que el adecuado dominio de las técnicas instrumentales garantiza en buena medida el éxito escolar de nuestros alumnos. Pero ello no garantiza un futuro éxito social, familiar y laboral. Para ello, es necesario que desde las edades más tempranas se eduque también en valores como la honradez y la responsabilidad, empatía... Es imprescindible que los miembros de la futura sociedad reciban desde casa y desde el colegio una educación íntegra y completa, que respete sus ritmos y necesidades tanto curriculares como emocionales. Es necesario crear futuras personas inteligentes tanto mental como emocionalmente, responsables y comprometidas.

Como dijo Daniel Goleman “la infancia y la adolescencia constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas”

Esta reflexión, junto con los últimos datos reflejados en estudios sobre la infancia: nivel de obesidad infantil, bullying y cuidado del medio ambiente, así como el análisis de nuestro contexto nos lleva a querer desarrollar diferentes actividades enfocadas a tal fin.

Este proyecto surge como medio de recopilación de todas aquellas actividades realizadas y programadas durante el curso pasado y el actual, con el fin de dar cuerpo a todas las actuaciones destinadas al bienestar social y emocional de nuestro alumnado.

Debemos aclarar que en este proyecto empleamos el género masculino para facilitar la lectura y el pronombre nosotros como plural mayestático o de modestia por haberlo escrito desde un punto de vista profesional.

3.1. ETAPAS EDUCATIVAS A LAS QUE VA DESTINADO ESTE PROYECTO

Los destinatarios directos del programa son un total de 149 alumnos de **educación infantil y primaria** escolarizados en nuestro centro durante el curso 2015/2016.

Además, hemos hecho partícipes de todo el proyecto a toda la comunidad educativa que representa nuestro centro: **profesorado** (25 maestros y maestras), **padres y madres** de los alumnos, la administración pública e **instituciones**, ejerciendo también un papel importante en el desarrollo del mismo.

3.2. ÁREAS CURRICULARES

Puesto que el objetivo principal de este Plan es el desarrollo íntegro de nuestro alumnado las actividades realizadas se han desarrollado desde un punto de vista interdisciplinar, desde **todas y cada una de las áreas curriculares**. El resultado es una suma de todo el trabajo realizado en cada una de ellas.

3.3. COMPETENCIAS CLAVE.

La incorporación de las competencias CLAVE al currículo tiene un planteamiento integrador y está orientado a la aplicación de los saberes adquiridos que se consideran imprescindibles. Así pues, a través de este proyecto hemos pretendido colaborar con la **adquisición de todas las competencias CLAVE**.

3.4. NECESIDADES EDUCATIVAS DETECTADAS.

Teniendo en cuenta una encuesta inicial realizada a nuestros alumnos hemos concluido los siguientes resultados:

Al preguntarles por sus aficiones, la mayoría se encuentra a gusto practicando algún deporte, jugando a videojuegos o yendo al parque con los amigos. En cuarto y quinto lugar aparece la lectura.

Al ser un ámbito rural, nuestros alumnos dedican gran parte de su tiempo de ocio a disfrutarlo al aire libre. Al preguntarles sobre las medidas de cuidado del medio ambiente que llevan a cabo durante su ocio y al finalizar las actividades, tales como recoger todos aquellos papeles, envoltorios... que hayan podido utilizar, cuidado y respeto hacia la flora y la fauna... se muestran poco concienciados.

La televisión, sigue ocupándoles una gran parte del tiempo libre, les ocupa diariamente entre una y dos horas.

El alumnado de 5º y 6º muestra un nivel medio sobre el conocimiento de su propio cuerpo, los cambios físicos y emocionales que surgen en la pubertad, etc.

Respecto a los hábitos alimenticios, un número reducido de alumnos comen fruta y/o verdura a diario y, en cambio, realizan una ingesta de dulces más alta de lo aconsejable.

La gran mayoría de nuestro alumnado realiza 5 comidas al día y conoce la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada, aunque más de la mitad consideran que su dieta no lo es.

En base a estos resultados obtenidos se presenta el siguiente proyecto, que busca subsanar los resultados menos positivos y ensalzar, mantener y mejorar los resultados más satisfactorios adaptados a nuestro alumnado

3.5. RECURSOS PERSONALES

Los recursos personales con los que hemos contado han sido los siguientes:

- Profesorado del centro (25 maestros y maestras)
- EOEP
- Familias
- Alumnado (164 alumnos y alumnas de infantil y primaria)
- Empresas privadas
 - Precocinados El Campo
 - Huercasa
 - Evax, Ausonia y Tampax
- Administración Pública:
 - Dirección Provincial de Educación de Segovia
 - Consejería de Agricultura y Ganadería.
 - ...
- Asociaciones
 - FEDER
 - SAMU
 - AECC
- Miembros de instituciones.
- Medios de comunicación:
 - Cadena COPE.
 - Periódico digital esCuellar
 - Diario "El Adelantado de Segovia".
 - Televisión CyL 7.
 - El Periódico de Catalunya.

La implicación de cada una de estos recursos se especificará en el desarrollo de las actividades.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar el rol de la educación en hábitos saludable como una parte integrante de la educación integral.
- Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.
- Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo, tanto de comercio legal como ilegal, así como con la ejecución de determinadas actividades que puedan generar comportamientos adictivos, con especial atención a la anorexia y la bulimia, contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.
- Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno

que les rodea.

- Fomentar la transmisión de valores prosociales tales como el respeto, la tolerancia, la solidaridad... como base de una buena personalidad.
- Implicar a las familias en el desarrollo y promoción de estos valores, haciéndoles partícipes de la vida de la comunidad educativa.
- Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Respecto a los objetivos específicos, cabe destacar que las actividades desarrolladas en este Plan han sido organizadas en diferentes bloques de contenidos. Por ello, en el apartado 5.2.2 “ACTIVIDADES, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y TEMPORALIZACIÓN” al comienzo de cada bloque temático podremos encontrar los objetivos específicos propios de dicho bloque relacionados directamente con las competencias clave y, posteriormente, en el desarrollo de cada actividad encontraremos los objetivos a conseguir con el desarrollo de la misma.

5. ACCIONES

En el siguiente epígrafe pasamos a explicar la metodología usada para intentar que nuestros alumnos alcancen los objetivos propuestos. Así mismo plasmaremos el trabajo realizado tanto por los alumnos como por los profesores. En último lugar indicaremos cuáles han sido las formas de participación de los padres y de instituciones, indicando su grado de implicación.

5.1. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este Proyecto hemos utilizado los enfoques metodológicos que creíamos más adecuados para dar respuestas a las necesidades de nuestro alumnado, a través de diferentes técnicas y apoyándonos en diversos recursos tanto personales como materiales.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Para el desarrollo del programa hemos tenido en cuenta diversas propuestas metodológicas. Con todas ellas hemos pretendido **posicionar al alumno en el centro del aprendizaje**. No nos hemos olvidado de la inclusión de las TIC en todo el proceso, ya que juegan un importante papel en el desarrollo del mismo. La utilización de una u otra metodología ha dependido del tipo de actividad, la edad de los alumnos, la madurez y experiencia en trabajo cooperativo y colaborativo...

Así pues, a nivel general los principios metodológicos en los que nos hemos basado son los siguientes: enfoque por competencias, metodologías activas y modelo CAT

TÉCNICAS

Las técnicas más destacadas que hemos utilizado entre otras son las siguientes: DBL (aprendizaje basado en el descubrimiento), PBL (aprendizaje basado en problemas) y CBL (aprendizaje basado en retos).

5.2. TRABAJO REALIZADO: ORGANIZACIÓN Y ACTIVIDADES

A continuación, vamos a ver cómo hemos organizado todo el trabajo, los mecanismos de coordinación de cada uno de los agentes educativos con el resto, así como la forma de participación indicando su grado de implicación. Posteriormente veremos cuáles han sido las actividades que se han planteado en nuestro proyecto.

5.2.1 Organización del trabajo e implicación de la comunidad educativa.

Dada la complejidad estructural de nuestro centro (hemos de recordar que está repartido en seis localidades diferentes) es difícil lograr una buena coordinación para llevar a cabo cualquier proyecto en común.

Equipo de profesores

Hemos de destacar la gran labor realizada por todos los maestros y maestras, en especial los tutores, que han servido siempre de nexo de unión con alumnos, familias e instituciones de cada localidad.

Sin el esfuerzo de cada uno no habría sido posible diseñar y poner en práctica el proyecto. Cada uno ha realizado múltiples aportaciones y ha dejado su sello personal en las diferentes actividades lo que ha contribuido a dar un resultado de conjunto mucho más vistoso.

Familias

Uno de los objetivos que persigue nuestro centro es conseguir una mayor implicación de las familias en las actividades. Consideramos que es importante que las familias conozcan el trabajo que se realiza en las aulas ya que contribuye a una mayor valoración del mismo. Además, consiguiendo una mayor implicación de las familias conseguimos también una mejora en los objetivos educativos planteados.

Las familias han podido ver el desarrollo de las actividades por medio del blog **“enREDando por el Carracillo”**. Además, en alguna de las actividades han participado personalmente. Esto también nos ayuda a que los alumnos se motiven más a la hora de esforzarse en la realización de las tareas.

Se han promovido a lo largo del proyecto actividades participativas en familia.

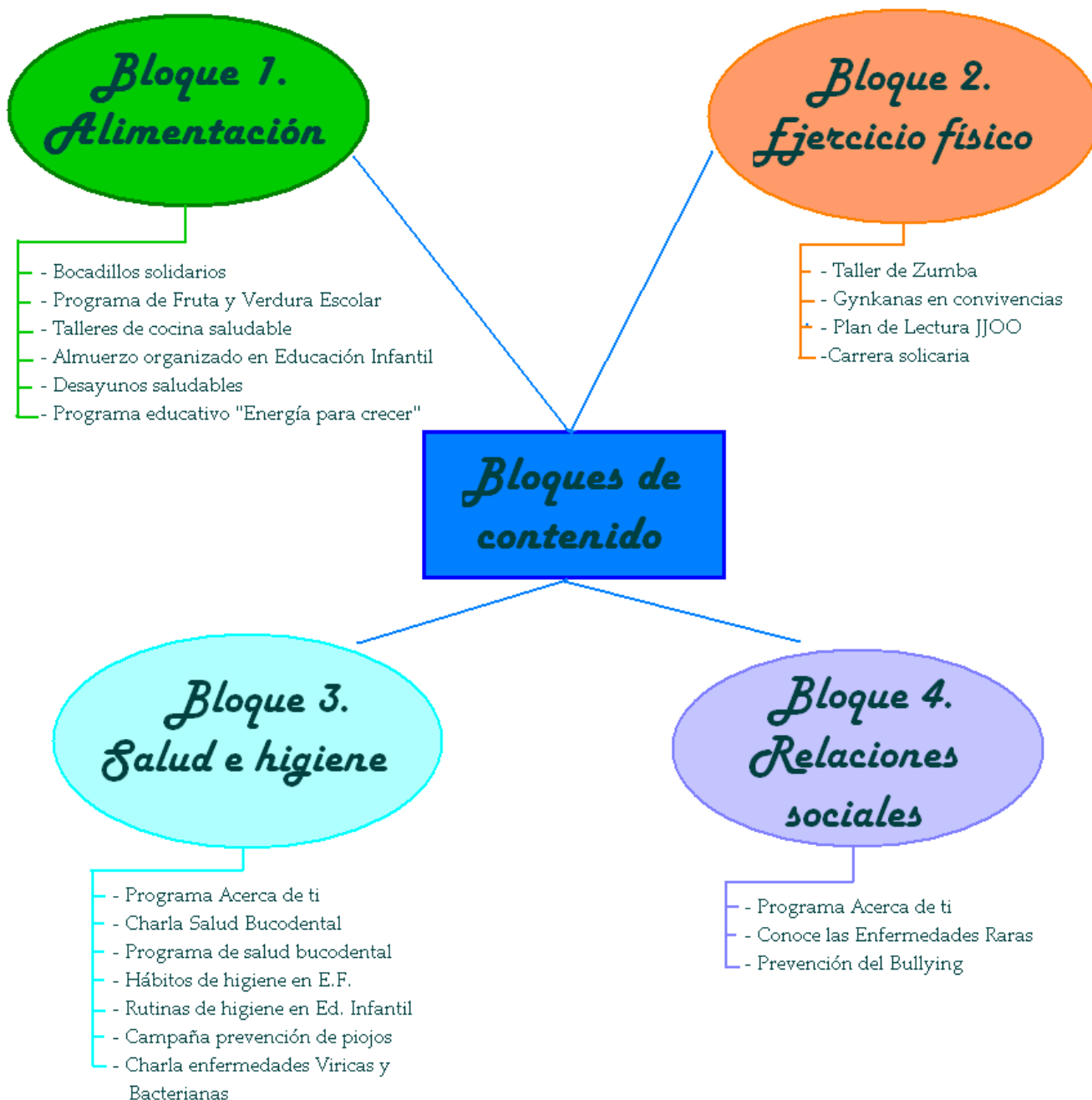
Instituciones

Gran parte de las actividades desarrolladas han sido posible gracias a diversas iniciativas de diferentes instituciones, las cuales nos han facilitado tanto recursos didácticos como materiales.

5.2.2 Actividades, objetivos específicos y temporalización.

Para conseguir el desarrollo óptimo e íntegro de nuestros alumnos es imprescindible trabajar contenidos de diversos ámbitos de nuestro día a día. Este Plan se centra en los siguientes bloques de contenido, a partir de los cuales se han desarrollado diferentes actividades.

Para poder hacernos una idea más concreta de la organización de este Proyecto, presentamos el siguiente organigrama.



Bloque 1: ALIMENTACIÓN.

Los hábitos alimenticios de los más pequeños están en el punto de mira. Exceso de comida basura, dulces, escasez de verduras y pescados... son algunas de las pautas más comunes en su alimentación diaria. A esto se le suma la vida sedentaria cada vez más arraigada (videojuegos, tablets, televisión...)

Todo ello desemboca en diversos problemas en la salud de los niños, tales como obesidad e incluso enfermedades “de viejos”, como las nombra el diario El País en su publicación digital del 10 de marzo de 2016. Este artículo tipifica la obesidad y el sedentarismo como “epidemia la cual provoca que cada vez más personas de corta edad sufran de diabetes”.

Por otro lado preocupa, y no en menor medida, los trastornos alimenticios que aparecen también cada vez a edades más tempranas, tales como la ingesta selectiva, la anorexia y la bulimia.

Por todo ello, creemos de vital importancia trabajar desde el centro la adquisición de unos hábitos alimenticios saludables con el fin de conseguir los siguientes objetivos específicos:

- a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludable como una parte integrante de la educación integral.
- b) Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente e los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables.
- c) Potenciar la adquisición por parte de los alumnos del centro de una alimentación sana y equilibrada.
- d) Promover la adquisición de conocimientos significativos, que permitan la participación del alumnado en la confección de dietas, que sean cuantitativa y cualitativamente más equilibradas.
- e) Dotar a los alumnos de conocimientos que les permitan analizar las ventajas e inconvenientes que conlleva la alimentación que realizan, relacionándola con un desarrollo sano.
- f) Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con la ejecución de determinadas actividades que puedan generar comportamientos adictivos, con especial atención a la anorexia y la bulimia, contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.
- g) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.
- h) Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable.

Para alcanzar la consecución de estos objetivos hemos desarrollado las siguientes actividades:

Nombre de la actividad: BOCADILLOS SOLIDARIOS

Punto de partida y justificación:

A fin de poder tener una actividad solidaria que a su vez sirva de convivencia de los alumnos de diferentes edades, se realiza cada curso un bocadillo solidario cuya recaudación se destina diferentes fines sociales.

Objetivos:

- Desarrollar una actitud solidaria en los alumnos.
- Elaborar un menú de almuerzo equilibrado.
- Concienciar a los alumnos de la existencia de otras realidades más desfavorecidas.
- Implicar a la comunidad educativa en el desarrollo de la misma.

Desarrollo:

Se informa a la comunidad educativa de la organización de esta actividad, solicitando colaboración: elaboración de las tortillas, donación de fruta, bebida y pan, aportación económica comprando tickets...

Se proponen diferentes fines a los que destinar la recaudación haciendo partícipes a los alumnos. Una vez decidido el fin, se organizan jornadas y charlas de concienciación donde se presenta a los alumnos y sus familias otras situaciones de desfavorecimiento social.

Se fija una fecha de desarrollo, normalmente junio, y nos reunimos todos juntos, alumnos, profesores y padres, para disfrutar juntos de un almuerzo equilibrado y solidario.

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2015/06/bocadillo-solidario-en-mudrian.html>

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2015/06/bocadillo-solidario-en-sanchonuno.html>

Temporalización:

Puesto que el bocadillo solidario se desarrolla en junio, a principio de este mes comenzamos a solicitar colaboración, buscar fines a los que destinar el dinero...

Una semana antes de la elaboración del bocadillo se desarrollan las jornadas de sensibilización.

Un viernes del mes de junio se desarrolla el bocadillo solidario.

Seguimiento y evaluación:

Los resultados obtenidos durante todos estos cursos, medidos en nivel de implicación y participación de las familias, nos animan a continuar año tras año con esta actividad.

Nombre de la actividad: PROGRAMA DE FRUTA ESCOLAR

Punto de partida y justificación:

A consecuencia de la oferta de este programa por parte de la Junta de Castilla y León, y con la intención de generalizar el consumo de fruta y verdura por parte del alumnado, nos unimos a esta iniciativa que llevamos aplicando desde hace cuatro años.

Objetivos:

- Consumir fruta variada en los almuerzos durante una semana (duración de esta campaña).
- Dar a conocer a los alumnos diferentes maneras lúdicas de consumir la fruta: zumos, brochetas, recetas divertidas...
- Intentar mantener el hábito del consumo de fruta al menos un día a la semana una vez finalizada esta campaña.
- Colaborar en la educación del gusto y favorecer el desarrollo de capacidades de paladear la comida.
- Elaborar un menú equilibrado para un día
- Mejorar los hábitos alimenticios a través de la escuela.

Desarrollo:

Previamente a la semana de consumo de la fruta, llega la materia prima la cual hay que almacenar en un lugar fresco.

Se informa a las familias y alumnos de la participación en este Plan, dándoles a conocer las frutas y verduras a consumir y su calendario de distribución.

El primer año de participación recibimos licuadoras para poder hacer zumos.

Respetamos el calendario estipulado y se distribuye la fruta en el formato programado para ese día (zumos, brochetas que previamente habremos realizado con los alumnos...) en la hora del recreo sustituyendo al almuerzo tradicional.

<https://twitter.com/ElCarracillo/status/725641982866014208>

<https://twitter.com/ElCarracillo/status/722441986276503553>

Temporalización:

La fecha viene determinada por la Junta, desarrollándose normalmente durante el segundo trimestre de cada curso, y como el propio Plan indica, tiene una duración de una semana.

Seguimiento y evaluación:

Tras la finalización de la primera campaña, se realiza una encuesta a profesores, padres y alumnos, siendo los resultados obtenidos muy positiva. Por ello, y por la petición de los padres a través del Consejo Escolar de una continuidad, se decide seguir participando.

Nombre de la actividad: TALLERES DE COCINA SALUDABLE

Punto de partida y justificación:

Dado que el centro tiene que ofertar talleres en horario de tarde, y que a los niños les gusta mucho la cocina, optamos por organizar un taller donde los niños pudieran ver las múltiples opciones que nos dan los alimentos saludables que en un principio no llamarían su atención.

Objetivos:

- Disfrutar en la elaboración de recetas saludables y divertidas.
- Dar a conocer a los alumnos medidas higiénicas antes, durante y después de la manipulación de los alimentos.
- Degustar diferentes alimentos, sabores y texturas.

Desarrollo:

Una tarde a la semana, en horario de 16 a 17 horas, los alumnos acuden al centro donde realizan la receta programada para esa jornada.

Antes de comenzar la manipulación de los alimentos, cada niño acude al baño para lavarse manos y uñas. Una vez finalizada la receta, cada alumno recogerá el espacio utilizado y fregará los utensilios usados.

Temporalización:

De octubre a mayo, un día a la semana en horario de 16 a 17 horas.

Seguimiento y evaluación:

Al final del taller, hacemos una puesta en común de lo que les ha parecido esta actividad. Se valora el número de solicitudes y la permanencia y constancia de los participantes.

La valoración positiva por parte de los alumnos y su petición de continuidad es lo que nos hace seguir ofertando esta actividad.

Nombre de la actividad: ALMUERZO ORGANIZADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Punto de partida y justificación:

Dado que creemos que los buenos hábitos han de empezar a trabajarse desde la edad más temprana, decidimos, en acuerdo con las familias, asignar un almuerzo a cada día de la semana, asegurándonos la variedad e incluir todos los grupos alimenticios.

Objetivos:

- Disfrutar de un almuerzo variado y saludable,
- Asociar distintos tipos de alimentos con los grupos de la pirámide alimenticia.

- Ejercitar hábitos saludables en el consumo del almuerzo: lavado de manos, limpieza de la zona de almuerzo, reciclaje de papeles, plásticos...
- Compartir con los compañeros el almuerzo.

Desarrollo:

Al comienzo del curso se recuerda a las familias el calendario de almuerzo el cual se mantiene a lo largo del curso, haciendo cada vez más partícipes a los alumnos, siendo capaces de anticipar lo que les toca almorzar según el día de la semana.

Temporalización:

A lo largo de todo el curso.

Seguimiento y evaluación:

El cumplimiento del calendario de almuerzos es respetado por todas las familias, las cuales lo valoran positivamente y piden su mantenimiento.

A los niños les supone una motivación porque saben anticipar lo que toca almorzar cada día y tomar conciencia de sus gustos.

Nombre de la actividad: DESAYUNOS SALUDABLES

Punto de partida y justificación:

En nuestra inquietud por desarrollar unos hábitos alimenticios saludables, y de transmitir a los alumnos la importancia de acudir al centro habiendo hecho un desayuno completo, recibimos esta iniciativa de la Asociación Española contra el Cáncer, a quienes transmitimos nuestro interés por participar e informamos de las iniciativas anteriormente desarrolladas para dar una continuidad.

Objetivos:

- Enseñar, a través del aprendizaje constructivo, hábitos de alimentación saludable.
- Inculcar a los alumnos la importancia del desayuno.
- Enseñar la composición de un desayuno completo y equilibrado.

Desarrollo:

Al comienzo de la jornada, una psicóloga explica tanto a alumnos como profesores hábitos de alimentación saludables, haciendo especial hincapié a la importancia de realizar un desayuno completo y equilibrado.

Se explicó el aporte energético de los distintos alimentos que íbamos a comer.

Tras la charla, desayunamos todos juntos. El desayuno consiste en una tostada de pan con aceite, un vaso de leche con Nesquik y una pieza de fruta.

<https://twitter.com/EICarracillo/status/702838938508107776>

<https://twitter.com/EICarracillo/status/702837541758750720>

<https://twitter.com/EICarracillo/status/702837541758750720>

<https://twitter.com/EICarracillo/status/698187863876358144>

Temporalización:

Desarrollo de la actividad:

- 12 de febrero de 2016 en Sanchonúño
- 16 de febrero de 2016 en Gomezserracín
- 23 de febrero de 2016 en Pinarejos y Mudrián
- 25 de febrero de 2016 en Chatún y Campo

Seguimiento y evaluación:

Una vez finalizada la actividad podemos concluir que fue bien acogida por los alumnos. En un primer momento, algunos de ellos se mostraron reticentes a probar ciertos alimentos, pero tras animarlos y comprender la importancia de realizar un desayuno equilibrado terminaron probándolo.

Por ello, el centro tiene intención de repetir el curso que viene esta actividad.

Nombre de la actividad: PROGRAMA EDUCATIVO ENERGÍA PARA CRECER

Punto de partida y justificación:

Ésta es una iniciativa del grupo Eroski, que promueve que los niños y niñas durante su etapa escolar coman sano y crezcan fuertes. En definitiva, a ser más felices.

Objetivos:

- Adquirir hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.
- Ser conscientes de los beneficios de la adquisición de estos valores.
- Conocer y comprender la pirámide nutricional e integrarla en la vida diaria.
- Adquirir conocimientos sobre los grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.
- Aprender a elaborar una dieta saludable, basada en la dieta mediterránea.
- Valorar los productos locales como garantía de calidad en la alimentación.
- Concienciar al alumnado sobre otras realidades que viven niños y niñas de su edad en entornos sociales diferentes.
- Fomentar una actitud sostenible con el planeta y estilos de vida saludables.
- Aprender a vivir de manera saludable para cuidar nuestro corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Desarrollo:

Esta actividad se desarrolla en 8 sesiones en el aula donde se presentan a los alumnos contenidos relacionados con los siguientes bloques:

- La pirámide nutricional y los grupos de alimentos.
- Alimentación y hábitos saludables.
- El etiquetado nutricional.
- La dieta mediterránea.
- Los productos de mi tierra.
- Nutrición en el mundo (con la colaboración de UNICEF)

Tras la finalización de esta unidad didáctica tenemos la posibilidad de acudir a unos talleres en los que los niños podrán poner en práctica todo lo aprendido y afianzar los contenidos explicados en clase, simulando en una tienda una compra para elaborar un menú equilibrado.

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2015/11/una-dieta-saludable.html>

Temporalización:

Segundo trimestre del curso escolar 2015/2016

Seguimiento y evaluación:

A fecha de realización de esta memoria esta actividad está siendo llevada a cabo. Las sesiones que han sido realizadas hasta el momento han despertado interés en nuestros alumnos ya que se presentan los contenidos de manera más lúdica.

Bloque 2: Ejercicio físico.

Otro aspecto preocupante en los hábitos de nuestros alumnos, como se ha dicho en el bloque anterior, es la vida sedentaria que llevan. Por ello, creemos necesario, como labor preventiva y motivacional, dedicar un bloque de actividades al desarrollo de hábitos saludables respecto al ejercicio físico como forma de salud, ocio y disfrute.

Haciendo nuestras las palabras del escritor mexicano Héctor Álvarez: “Cuando por los años no puedas correr, trota; cuando no puedas trotar, camina; cuando no puedas caminar, usa el bastón. ¡Pero no te detengas! Desde edades tempranas es necesario inculcar en los niños el gusto por hacer ejercicio, y no abusar de actividades sedentarias.

Con el siguiente bloque de actividades pretendemos alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludable como una parte integrante de la educación integral.
- b) Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos del

deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.

- c) Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.
- d) Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recursos para organizar el tiempo libre.

Nombre de la actividad: GYNKANAS EN CONVIVENCIAS

Punto de partida y justificación:

A lo largo del curso del curso, el centro organiza diversas convivencias con el fin de que tanto alumnos como profesores podamos conocernos más y pasar una jornada lúdica y educativa juntos.

Objetivos:

- Favorecer y promover el encuentro y la comunicación entre las distintas localidades del C.R.A.
- Disfrutar de una jornada lúdica conjunta.
- Promover actividades lúdicas basadas en el ejercicio físico.

Desarrollo:

En la convivencia de final de curso, se organiza una gymkhana consistente en una serie de juegos por los que van rotando los diferentes grupos de alumnos.

Los grupos de alumnos se organizan de forma heterogénea tanto en edades como localidades, favoreciendo así el compañerismo entre ellos.

Esta actividad tiene un carácter lúdico y no competitivo.

<https://twitter.com/ElCarracillo/status/604211989703974912>

Temporalización:

El último viernes de mayo.

Seguimiento y evaluación:

Los buenos resultados conseguidos en las actividades de los últimos años nos animan a seguir organizando este tipo de actividades.

Nombre de la actividad: TALLER DE ZUMBA

Punto de partida y justificación:

Dado que el centro tiene que ofertar talleres en horario de tarde, y que a los niños les gusta mucho bailar, desde el centro queríamos ofertar una actividad que promoviera el ejercicio físico.

Objetivos:

- Favorecer la coordinación, el ritmo y la expresión corporal a través de la música.
- Fomentar el gusto por el ejercicio.
- Desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo a la hora de desarrollar coreografías.
- Divertirse con los bailes y siguiendo el ritmo de la música.
- Dar a conocer maneras lúdicas de realizar ejercicio físico.

Desarrollo:

Una tarde a la semana, en horario de 16 a 17 horas, los alumnos acuden al centro donde aprenderán y bailarán las coreografías programadas.

Han de asistir con ropa apropiada para esta actividad.

A través de un proyector, se visionan los bailes, aprendiendo los pasos para su posterior repetición.

Como motivación, al final del curso se hace una pequeña exhibición a las familias de las coreografías aprendidas.

Temporalización:

De octubre a mayo, un día a la semana en horario de 16 a 17 horas.

Seguimiento y evaluación:

Al final del taller, hacemos una puesta en común de lo que les ha parecido esta actividad. Se valora el número de solicitudes y la permanencia y constancia de los participantes.

La valoración positiva por parte de los alumnos y su petición de continuidad, junto con el hecho de ser uno de los talleres más concurridos, son los motivos por los que esta actividad se sigue ofertando año tras año.

Nombre de la actividad: PLAN DE LECTURA JUEGOS OLÍMPICOS

Punto de partida y justificación:

Como consecuencia de la inquietud del profesorado por dinamizar la motivación hacia la lectura, llevamos varios años desarrollando Planes de Lectura con un hilo conductor como base del mismo, trabajándose en todas las áreas curriculares.

Este año nuestro proyecto se titula “Carraolimpiadas 2016” siendo la temática los Juegos Olímpicos, por lo que su vinculación con este proyecto es directa.

Objetivos:

- Motivar a los alumnos hacia la lectura a partir de actividades de carácter más lúdico relacionadas con el deporte, como por ejemplo: crucigramas, calendario poético sobre deportes, estudio de las distintas disciplinas para su posterior ejecución, elaboración de disfraces propios de deportes olímpicos...
- Eliminar falsos mitos sobre “deportes de chicos y de chicas”.

Desarrollo:

Algunas de las actividades de este Proyecto de lectura que más directamente se relacionan con el deporte son: la celebración de carnaval consistente en la celebración de las Carraolimpiadas donde cada grupo se disfrazó de un deporte olímpico. Con una pancarta de presentación, cada grupo, encabezado con su abanderado, realizó el desfile de inauguración, tras el cual se realizó una pequeña explicación y demostración. Una vez finalizada la exhibición, las selecciones de cada deporte disputaron un pequeño campeonato.

Otra de las actividades de este proyecto será la gymkhana prevista para la convivencia de fin de curso basada en la popular carrera Farinato.

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2016/03/mujeres-deportistas.html>

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2015/12/deporte-y-poesia-en-infantil-de.html>

<http://escuellar.es/index.php/las-carraolimpiadas-protagonistas-del-carnaval-en-el-cra-el-carracillo/>

<https://twitter.com/ElCarracillo/status/695538921770385408>

Temporalización:

A lo largo de todo el curso escolar 2015/2016.

Seguimiento y evaluación:

Teniendo en cuenta que este proyecto está en desarrollo, basándonos en las actividades llevadas a cabo hasta el momento podemos concluir que está siendo un éxito entre nuestros alumnos.

Nombre de la actividad: CARRERA SOLIDARIA

Punto de partida y justificación:

Anualmente, una de las grandes empresas residentes en Sanchonuño organiza una carrera solidaria a favor de Aspaym. Invitan para ello a participar a toda la comunidad educativa.

Objetivos:

- Desarrollar una conducta solidaria a través del deporte.
- Colaborar en una actividad promovida por una empresa privada del pueblo por su carácter deportivo y solidario.
- Disfrutar del ambiente deportivo y no competitivo.
- Conocer la necesidad de compensar el gasto energético producido por el deporte, con la aportación de alimentos saludables.

Desarrollo:

Tras recibir la propuesta de participación, desde el centro se motiva y anima a los alumnos a participar en esta carrera. Por parte de la organización, hacen charla de motivación a la participación, y por parte del profesorado se motiva a los alumnos dando ejemplo y participando en la carrera.

Tras finalizar la carrera, la organización ofrece a los participantes una barbacoa de maíz.

Temporalización:

Un domingo de mayo.

Seguimiento y evaluación:

Esta actividad tiene muy buena acogida en el pueblo. Los niños suelen mostrarse motivados por participar.

Bloque 3: Salud e higiene.

Igual de importante para la salud de nuestro alumnado es el hecho de que adquieran unos hábitos adecuados de higiene personal. Ello a su vez puede evitar conductas discriminatorias entre iguales.

- a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludable como una parte integrante de la educación integral.
- b) Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, con especial énfasis en la higiene y la prevención.
- c) Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental. Así como valorar y

tener una actuación crítica ante la información, publicidad y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.

- d) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.
- e) Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.
- f) Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.

Nombre de la actividad: PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

Punto de partida y justificación:

El centro de salud de Cuellar al que pertenecen las localidades del Carracillo solicita anualmente nuestra colaboración para informar y distribuir a las familias las citas previstas para la revisión bucodental de los alumnos.

Objetivos:

Colaborar con otros organismos públicos del entorno, como el centro de salud de Cuellar.

Conciencia a los niños de la importancia de las revisiones para mantener una buena salud bucodental.

Desarrollo:

El centro de salud se pone en contacto con nosotros para corroborar número de alumnos y nuestra disposición de colaboración. Tras ello, nos remiten las circulares de citación para las familias, las cuales se distribuyen a través de los tutores.

Temporalización:

Primer trimestre del curso.

Seguimiento y evaluación:

Al no ser una actividad organizada ni desarrollada por el centro, no nos compete su evaluación.

Nombre de la actividad: PROGRAMA ACERCA DE TI

Punto de partida y justificación:

El centro recibe una propuesta de participación en este programa destinado alumnos y alumnas de entre 11 y 12 años. Debido a su metodología más participativa y a que trata temas importantes para estas edades, se decide participar.

Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a entender cómo afrontan la regla las chicas.
- Dar a conocer los diferentes productos existentes para la regla y su uso.
- Dar a conocer el Síndrome por Shock Tóxico.
- Comprender los cambios físicos y hormonales que se producen durante la adolescencia y los cuidados de higiene que ellos conllevan.
- Desarrollar hábitos para mantener una buena higiene.

Desarrollo:

La actividad se desarrolla en 3 bloques diferentes.

En el segundo bloque, relativo a los cambios físicos y emocionales que sufrimos durante la pubertad, se explican las primeras eyaculaciones involuntarias, la primera menstruación, los cambios hormonales que los producen, etc. Haciendo hincapié en los hábitos de higiene necesarios debido a ello y al cambio de olor corporal, mayor sudoración...

El tercer bloque consiste en presentar a los alumnos las diferentes opciones de productos para usar durante la regla, así como su mecanismo, rutinas de cambio de compresas y tampones... En este punto es esencial dar a conocer el Síndrome por Shock Tóxico. Se hace entrega del pack de emergencia para las alumnas que nos donan las marcas organizadoras.

Temporalización:

Última semana de febrero de 2016.

Seguimiento y evaluación:

Teniendo en cuenta que son temas que provocan curiosidad y pudor en los alumnos, podemos concluir que ha sido una actividad interesante y necesaria, ya que había aspectos que desconocían. Los alumnos se han mostrado muy participativos, teniendo que dedicar más tiempo de lo programado para dar respuesta a todas sus iniciativas. Nos parece una iniciativa buena, por lo que seguiremos participando los posteriores cursos.

Nombre de la actividad: CHARLA DE CONCIENCIACIÓN DE SALUD BUCODENTAL

Punto de partida y justificación:

Coincidiendo con la revisión de salud bucodental de los alumnos, solicitamos a una clínica dental el desarrollo de una charla sobre higiene bucodental.

Objetivos:

Concienciar de la importancia de una adecuada higiene bucodental.

Aprender hábitos diarios de higiene bucodental.

Conocer las funciones de los profesionales de la salud bucodental.

Manipular diferentes instrumentos propios de estas profesiones.

Dramatizar los oficios de higienista dental...

Desarrollo:

Tras organizar la actividad, se concreta una fecha en la que nos visitó una higienista dental la cual dio una charla a infantil y 1º ciclo sobre cómo lavarse bien los dientes, la importancia de adquirir este hábito diario, consecuencias de no hacerlo (caries y empastes)... Explicó a los alumnos el procedimiento de un empaste, dejando que los alumnos manipulasen instrumentos, adquiriendo el rol de higienista dental, revisándose mutuamente la boca.

<https://twitter.com/ElCarracillo/status/670289777011347457>

Temporalización:

27 de noviembre de 2015.

Seguimiento y evaluación:

Es la primera vez que se realiza una actividad de este tipo y gustó mucho a los alumnos, por lo que tenemos intención de solicitarlo para los próximos cursos.

Nombre de la actividad: HÁBITOS DE HIGIENE EN EDUCACIÓN FÍSICA

Punto de partida y justificación:

Puesto que el área de educación física requiere especial cuidado de la higiene, desde primer ciclo dese les inculca unos hábitos saludables.

Objetivos:

Incluir el cuidado de la higiene como una faceta más de la práctica del deporte.

Concienciar de la importancia de mantener una adecuada higiene.

Inculcar el gusto por un aspecto personal aseado.

Desarrollo:

Desde 1º de primaria se solicita a las familias, ya que así lo recoge nuestro RRI, que traigan un neceser con una toalla, jabón, colonia, peine, desodorante opcional)...

Tras finalizar la sesión de educación física todos los alumnos acuden por turnos a los baños donde se asean.

Temporalización:

Durante todo el curso académico.

Seguimiento y evaluación:

Tras realizar esta rutina durante varios años, comprobamos que el hábito de asearse tras realizar un ejercicio físico está interiorizado.

Nombre de la actividad: CHARLA SOBRE ENFERMEDADES VÍRICAS Y BACTERIANAS**Punto de partida y justificación:**

Dado el alto porcentaje de enfermedades como constipados y gripes que hay entre los alumnos en determinadas épocas del año se decide pedir colaboración al centro de salud de Cuellar para que acuda a dar una charla destinada a las familias sobre enfermedades víricas y bacterianas.

Objetivos:

Diferenciar enfermedades víricas de enfermedades bacterianas.

Informar de la sintomatología de ciertas enfermedades víricas y bacterianas.

Dar a conocer a las familias el tratamiento adecuado para enfermedades comunes sin caer en el abuso de determinados fármacos.

Desarrollo:

Tras comunicarnos con el centro de salud de Cuellar, concretamos cita con la pediatra la cual acude al centro. Se informa a las familias sobre el desarrollo de esta actividad. Tras desarrollar la charla, se dedica un tiempo a resolver dudas.

Temporalización:

Mayo de 2014

Seguimiento y evaluación:

Tras finalizar la charla, hablamos con las familias sobre su aplicabilidad. Nos comentan que les ha sido de gran utilidad, sobre todo para las familias de los alumnos de infantil. Nuestro propósito es continuar en colaboración con el centro de salud.

Nombre de la actividad: RUTINAS DE HIGIENE EN EDUCACIÓN INFANTIL

Punto de partida y justificación:

Puesto que la etapa de infantil tiene un amplio carácter manipulativo, toman el almuerzo, juegan con arena... es necesario en determinados momentos establecer rutinas de higiene, concretamente lavado y secado de manos, uso del babi...

Objetivos:

Inculcar en los niños unos hábitos de higiene.

Identificar aquellos momentos clave que requieren esos hábitos.

Desarrollar la autonomía en estos procesos.

Desarrollo:

En función de las rutinas creadas: almuerzo, manipulación de plastilina, entrada del recreo... hay que lavarse y secarse las manos siempre. Para ello, a principio de curso se solicita a las familias que traigan una toalla, la cual se llevan, junto con su taza del agua, al finalizar la semana para lavarlo.

Al comenzar la jornada se trabaja la rutina de puesta del babi a fin de poder mantener el aspecto aseado al final de la jornada. También el babi será llevado a casa los viernes para ser lavado.

Temporalización:

Durante todo el curso lectivo.

Seguimiento y evaluación:

Se observa que son hábitos que los niños van desarrollando con mayor destreza y autonomía, siendo hábitos adquiridos al finalizar la etapa de infantil.

Nombre de la actividad: CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE PIOJOS

Punto de partida y justificación:

Puesto que la pediculosis llega a ser una plaga, existe un protocolo de actuación en el centro para intentar erradicarlo lo antes posible por su alto carácter contagioso y porque es algo muy habitual.

Objetivos:

Prevenir, en la medida de lo posible, la aparición de la pediculosis.

Dar a información a las familias a fin de poderlo prevenir.

Informar a las familias sobre el proceso de extinción de los piojos.

Cumplir el protocolo de actuación ante caso de aparición de pediculosis.

Desarrollo:

Ante el conocimiento de un caso de actuación se activa el protocolo de actuación consistente en distribuir a las familias una circular sobre la existencia de piojos en el centro a fin de que tomen las medidas preventivas oportunas. Identificado el caso, se insta a la familia a que el alumno no acuda al centro hasta que le hayan sometido al tratamiento de limpieza.

Temporalización:

Durante todo el curso, con especial atención a aquellas estaciones más propensas.

Seguimiento y evaluación:

El protocolo de actuación de cumple. La implicación de las familias es variable.

Bloque 4: Relaciones sociales.

Como dijo Cantinflas: “La primera obligación de todo ser humano es ser feliz, la segunda es hacer feliz a los demás”. Nos parece de especial importancia fomentar el aspecto humano y social de todas las personas. El ritmo de vida que nos marca la sociedad actual hace que tendamos a estar muy centrado en nuestra propia persona, olvidándonos de la gente que nos rodea. Como consecuencia creemos que la capacidad de empatía puede verse afectada en nuestros alumnos, pudiendo provocar situaciones de marginación y bullying, rechazo ante compañeros con capacidades diversas, etc.

Según datos de la Confederación de Centros de Enseñanza, el 81% de los adolescentes confiesa estar preocupados por el acoso escolar. De hecho, según manifestó Anthony Smythe, director de Beatbullying el 35% ha sufrido al menos en algún momento de su vida bullying.

Para dar respuestas a esta realidad, planteamos el siguiente bloque de actividades con el cual se pretende conseguir los siguientes objetivos específicos:

- a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludable como una parte integrante de la educación integral.
- b) Construir una imagen ajustada de sí mismos y desarrollar capacidades emocionales, aceptando su propio cuerpo y el de los otros.
- c) Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental. Así como valorar y tener una actuación crítica ante la información, publicidad y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.
- d) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.
- e) Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.

Nombre de la actividad: PROGRAMA ACERCA DE TI

Punto de partida y justificación:

El centro recibe una propuesta de participación en este programa destinado alumnos y alumnos de entre 11 y 12 años. Debido a su metodología más participativa y a que trata temas importantes para estas edades, se decide participar.

Objetivos:

- Ayudar a los alumnos a identificar usos sexistas del castellano.
- Ayudar a entender a los alumnos los cambios físicos y emocionales más importantes en la pubertad.
- Eliminar falsos mitos sobre la adolescencia y la menstruación.
- Realizar un análisis crítico sobre los estereotipos físicos arraigados en nuestra sociedad.
- Identificar ciertos cambios físicos y emocionales que experimentan tanto los niños como las niñas durante la pubertad.

Desarrollo:

La actividad se desarrolla en 3 bloques diferentes. Comenzamos hablando sobre la expresión “como una niña”. Tras pedir a los alumnos que realicen ciertas actividades “como una niña”, examinaremos la connotación que conlleva. Vemos un video sobre el tema y debatimos sobre el uso sexista del lenguaje que en ocasiones realizamos, ¿somos conscientes de lo que en realidad quieren decir ciertas expresiones que usamos de manera cotidiana?. Tras este análisis, intentamos cambiar el sentido peyorativo de la expresión “como una niña” e intentamos darle un valor positivo. Así, escribiremos esos mensajes en notas y las pegaremos alrededor del dibujo de una niña.

A continuación, comenzamos el segundo bloque relativo a los cambios físicos y emocionales que sufrimos durante la pubertad. En ocasiones nos centramos tanto en explicar cómo cambia y se desarrolla nuestro cuerpo, que desatendemos los cambios emocionales, tan volubles e importantes en esa etapa. Se presentan estos cambios como propios de esta etapa, ayudando a reconocerlos y dando estrategias de control de la conducta (enfados, ira...)

Temporalización:

Última semana de febrero de 2016.

Seguimiento y evaluación:

Teniendo en cuenta que son temas que provocan curiosidad y pudor en los alumnos, podemos concluir que ha sido una actividad interesante y necesaria, ya que había aspectos que desconocían. Los alumnos se han mostrado muy participativos, teniendo que dedicar más tiempo de lo programado para dar respuesta a todas sus iniciativas. Nos parece una iniciativa buena, por lo que seguiremos participando los posteriores cursos.

Nombre de la actividad: CONOCE LAS ENFERMEDADES RARAS.

Punto de partida y justificación:

Pues que en el centro tenemos escolarizada una alumna que padece un Enfermedad Rara o poco frecuente, decidimos hacer unas jornadas de concienciación y acercamiento.

Objetivos:

Dar a conocer la existencia de las enfermedades poco frecuentes.

Concienciar sobre los cuidados que requieren ciertas enfermedades poco frecuentes.

Romper falsos prejuicios sobre estas enfermedades (contagio...)

Desarrollar actividades de socialización por parte de la comunidad educativa para integrar a estos alumnos.

Recaudar fondos para promover actividades sociales en otros centros educativos.

Desarrollo:

Aprovechando la asistencia de la pediatra al centro para desarrollar la charla sobre enfermedades víricas y bacterianas, se trata también el tema de las Enfermedades Raras, desmintiendo los falsos mitos de posible contagio etc.

Debido a que nuestra alumna padece una enfermedad rara muy visible, decidimos desarrollar programas de socialización para los alumnos y las familias del C.R.A.

Nos ponemos en contacto con la Federación de Enfermedades Raras (FEDER) para solicitar que acudan al centro a desarrollar diferentes dinámicas orientadas a tal fin.

Se decide que el dinero recaudado ese curso en el bocadillo solidario se destine a esta Federación para que puedan continuar realizando esa labor educativa.

Debido a la implicación de todo el centro con las Enfermedades Raras, se nos invita a acudir al congreso Nacional de Enfermedades Raras para exponer nuestro trabajo, presentando nuestras iniciativas ante Su Majestad la Reina Doña Letizia.

<http://enredandoporelcarracillo.blogspot.com.es/2015/04/dia-mundial-de-las-enfermedades-raras.html>

<https://twitter.com/EICarracillo/status/571327583394115584>

https://twitter.com/FEDER_ORG/status/587892306348535809

<https://twitter.com/fidemiron/status/587945516627025921>

<https://twitter.com/asociacionasic/status/587926500047003648>

<https://twitter.com/CasaReal/status/587916402704654336>

Temporalización:

Durante los meses de abril, mayo y junio de 2014.

Seguimiento y evaluación:

Valoramos esta iniciativa muy positivamente. El hecho de que quisieran contar con nosotros en dicho congreso ratifican los buenos resultados obtenidos.

Nombre de la actividad: PREVENCIÓN DEL BULLYING

Punto de partida y justificación:

A pesar de no tener en el centro ningún caso de acoso entre iguales y al mismo tiempo, viendo el impacto social que están teniendo los casos de bullying, consideramos importante hacer una acción preventiva del mismo.

Objetivos:

Dar a conocer el bullying

Conocer e identificar los diferentes roles que existen en los casos de acoso (acosador, acosado, testigos)

Promover una actitud activa para la erradicación del mismo, conociendo y aplicando las acciones adecuadas por parte de cada implicado (acosado, testigos...)

Potenciar el desarrollo de programas de habilidades sociales para dotar a los alumnos de estrategias para la resolución de conflictos de manera pacífica, expresión de ideas personales.

Desarrollo de la capacidad de empatía.

Favorecer la convivencia entre grupos de diferentes edades, concretamente con la actividad de apadrinamiento lector.

Desarrollo:

Se han llevado a cabo en los cursos inferiores diferentes programas de habilidades sociales. Además, se realizan diferentes lecturas relacionadas con este ámbito. En los cursos superiores, este tema se trabaja de manera transversal a lo largo de todo el curso, ya que debido a las edades de estos grupos, son más susceptibles de riesgo.

Otra actividad desarrollada son los Apadrinamientos Lectores, que consisten en emparejar a alumnos de distintas edades para leerles un cuento, siendo la finalidad última favorecer la relación social entre niños de diferentes edades y que de forma espontánea no se da dentro del colegio.

Como se ha dicho anteriormente, las convivencias desarrolladas a lo largo del curso también están relacionadas con este aspecto.

Temporalización:

A lo largo de todo el curso lectivo. A través del análisis del clima de cada aula, se podrá hacer una aplicación de estos programas más intensivo si fuese necesario.

Seguimiento y evaluación:

El buen ambiente del centro, y la inexistencia de casos de bullying, nos hacen ver que las actividades desarrolladas están cumpliendo los objetivos previstos. Por lo general, los alumnos saben resolver sus problemas de forma pacífica.

6. EVALUACIÓN, RESULTADOS Y CONTINUIDAD

6.1 EVALUACIÓN

Una vez finalizada cada actividad, ha sido evaluada tanto por el alumnado como por el profesorado implicado con la colaboración de las familias. Pero lo que realmente interesa no son datos aislados de actividades puntuales, sino una valoración global de las habilidades y contenidos desarrollados referentes a cada bloque. Por ello, cada uno de los bloques que estructuran este Plan ha sido evaluados con las matrices de rúbricas que podemos encontrar en el archivo con material de apoyo.

6.2 RESULTADOS

Partiendo de los datos obtenidos en la encuesta inicial y analizando los nuevos obtenidos a través de la observación, las rúbricas y las entrevistas con las familias, cabe concluir que los resultados han sido muy positivos.

Ha habido un incremento de alumnos que han introducido en su rutina de ocio actividades físicas y/o al aire libre.

Respecto a los hábitos alimenticios, se observa en los recreos que los alumnos acuden al centro con almuerzos más variados y equilibrados, predominando la fruta y los lácteos.

Utilizan la actividad física como una forma de ocio, así como medio para fortalecer sus relaciones sociales. En el patio se ha observado un cambio en los hábitos de juego, siendo estos más cooperativos, dinámicos y organizados. A su vez, se ha visto un incremento de la actividad deportiva frente a la actividad sedentaria que presentaban anteriormente en este periodo.

Respecto a los hábitos de higiene trabajados en el centro (lavado de manos antes del almuerzo, higiene al finalizar la clase de educación física...) podemos decir que los alumnos los han adquirido e interiorizado como rutina y parte de su día a día.

Las familias corroboran estos datos, puesto que en casa han notado un aumento de autonomía e iniciativa en ámbitos como su higiene, elección de almuerzos y meriendas, planificación de menús, etc.

Respecto a la prevención del bullying, no hemos apreciado cambios notorios debido a que en nuestro centro no se detectaban conductas que pudieran desencadenar o propiciar este tipo de problemática. A pesar de ello, creemos necesario continuar con este trabajo preventivo ya que observamos una mayor facilidad en la resolución de problemas a través del diálogo.

En cuanto al conocimiento de su propio cuerpo, y los cambios producidos a nivel físico y emocional durante la pubertad, tanto los alumnos como sus familias han valorado de gran utilidad las actividades realizadas. Los alumnos se muestran más abiertos a tratar estos temas, haciéndolo con mayor espontaneidad y naturalidad.

Estos buenos resultados han sido consecuencia de un trabajo continuado y constante, no necesariamente sistemático puesto que algunas actividades son de

carácter más puntual, pero sí orientadas todas hacia la consecución de los mismos objetivos. Es por ello también que consideramos la necesidad de seguir trabajándolas, puesto que en términos de hábitos y actitudes, el tiempo y la constancia son grandes aliados.

Por ello, desde el centro, enlazando con el siguiente apartado, surge un compromiso de continuidad.

6.3 CONTINUIDAD

Proyectos de actuación para el futuro como consecuencia del trabajo realizado.

Tras realizar y evaluar las actividades detalladas en el epígrafe 5.2.2., los buenos resultados obtenidos nos motivan a seguir realizando este tipo de actividades.

Así mismo, valoramos muy positivamente la colaboración con entidades externas al centro tales como empresas privadas, centros de salud, asociaciones, etc.

Por todo ello, e insistiendo en la idea de la constancia en la práctica y en el tiempo para poder conseguir hábitos y actitudes saludables, seguiremos participando en las siguientes actividades:

- Programa de fruta y verdura.
- Bocadillos solidarios.
- Almuerzo organizado en educación infantil.
- Desayunos saludables.
- Taller de zumba.
- Gymkhanas en las convivencias del centro.
- Carreras solidarias.
- Programa “Acerca de ti”.
- Programa de salud bucodental.
- Hábitos de higiene en educación física.
- Rutinas de higiene en educación infantil.
- Campaña de prevención de pediculosis.
- Charlas sobre enfermedades víricas y bacterianas. Esta actividad no se llevará a cabo todos los años ya que puede resultar repetitiva, por lo que se puede desarrollar años alternos.
- Prevención del bullying.