

## **1. ANÁLISIS DEL ENTORNO Y ACTIVOS EN SALUD DE LA COMUNIDAD.**

Se realizará un análisis de las demandas sociales en materia de salud de nuestro contexto geográfico concretando las necesidades en nuestro entorno más cercano. Así mismo se harán cuestionarios para recabar información acerca de la demanda social en este ámbito así como para tener una visión general de los intereses de nuestro alumnado, colaborando así mismo con las familias, instituciones cercanas y AMPA.

Se proponen actividades para recabar información acerca de los activos que ya poseemos en materia sanitaria para cubrir, ampliar o profundizar en las demandas didácticas de la comunidad.

## **2. LINEAS DE INTERVENCION. BLOQUES TEMATICOS Y OBJETIVOS**

### **1. EDUCACION EMOCIONAL**

#### **a) CONCIENCIA EMOCIONAL**

Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.

Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.

Reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Comprender las emociones de las otras personas.

Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta.

Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones.

Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición (el razonamiento, la conciencia).

#### **b) REGULACION EMOCIONAL**

Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.

## Creciendo en Salud- Colegio El Arcángel. Almería

---

Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás.

Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye:

La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo).

La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).

Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.

La capacidad para diferir recompensas inmediatas

Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

### c) AUTONOMÍA EMOCIONAL

Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.

Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.

Responder de los propios actos.

Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxito a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferente intensidad.

### d) COMPETENCIA SOCIAL

Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.

Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos.

### e) COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, sociales o de tiempo libre que acontecen en la vida diaria, evitando actitudes pasivas o negadoras.

Coordinador: Domingo Navarro Trabolón

## 2. **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

- a) Recomendaciones para una vida activa.
- b) Descanso y sueño.
- c) Elementos clave en el aula
- d) Enfoque de género.

#### **Contenidos:**

Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables.

Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.

### **2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- a) Recomendaciones para una vida activa.
- b) Elementos clave en el aula

#### **Contenidos:**

Facilitar la adopción de una alimentación equilibrada mediante un diseño adecuado de los menús escolares.

Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la alimentación.

Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.

## 3. **PROPUESTA DE FORMACION EL DESARROLLO DEL PROGRAMA**

Para el desarrollo del programa se harán diferentes actuaciones de formación del profesorado y coordinador involucrado en el mismo. Así mismo se asistirán a las jornadas formativas obligatorias de trabajo y a las de formación y asesoramiento. También se mantendrá una actitud activa de búsqueda de información e investigación relevante para el conocimiento por parte del profesorado de las líneas pedagógicas y metodológicas más adecuadas para la consecución de objetivos propuestos.

## **4. INTEGRACION CON EL RESTO DE AREAS CURRICULARES**

La integración curricular es un aspecto básico en la metodología de nuestro plan de centro para garantizar un aprendizaje eficaz y significativo para nuestro alumnado. Se propondrán actividades que involucren la mayor partes de áreas de estudio y estableciendo un trabajo sistémico que contribuya a la consecución de las competencias básicas.

## **5. RECURSOS. HUMANOS Y MATERIALES**

Se cuenta con el soporte de todo el profesorado del colegio, el AMPA, equipo directivo, equipo de apoyo y orientación así como del profesional sanitario que como enlace nos ofrece recursos formativos, orientación y experiencia a la hora de implantar y desarrollar el programa en nuestro centro.

Así mismo, se aportarán todos los recursos materiales básicos para la elaboración de los distintas actividades, como material fungible, equipos TIC, bibliografía, y el espacio aula en el que se harán visibles y accesibles a toda la comunidad, los trabajos y exposiciones diversas del programa.

## **6. VIAS DE COMUNICACIÓN Y DIFUSION**

Se establecen diferentes vías de difusión y propaganda del trabajo realizado así como de las actividades de concienciación e información.

- Charlas y coloquios en diferentes aulas.
- Exposiciones diversas en los tabloneros de anuncios del centro así como en las zonas murales de las diferentes aulas y patio.
- Web del colegio
- Blogs de cada curso.
- A través de comunicados escritos a las familias con información relevante.

## **7. EVALUACION**

Se organizará una evaluación inicial para recabar información acerca de las necesidades en materia formativa de nuestro centro. Se llevarán a cabo por medio de diferentes cuestionarios que serán los ejes de referencia para extraer información sobre las necesidades e intereses de nuestra comunidad educativa.

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente.

## **8. CRONOGRAMA ACTIVIDADES.**

- Segunda semana Diciembre: Jornadas de concienciación sobre hábitos de vida saludable en nuestro colegio en general.
  - o Cuestionarios de evaluación previa acerca de activos en salud e intereses del alumnado.

## Creciendo en Salud- Colegio El Arcángel. Almería

---

- Tercera semana de Enero: Actividades de intervención relacionadas con la inteligencia emocional, para cada curso incluyendo infantil y primaria.
  - o Alfonso esponjoso. Infantil
  - o Juanita y la oscuridad. Infantil
  - o Abrazo y besos mágicos. Infantil.
  - o Me alegra que estés. 1º Ciclo primaria
  - o Te felicito amigo. 1º Ciclo primaria
  - o Mi autoimagen. 2º Ciclo de primaria
  - o Nunca lo olvides. 2º Ciclo de primaria
  - o Descubriendo mi autoestima. 2º Ciclo de primaria
  - o Control de mis pensamientos. 3º Ciclo de primaria
  - o Me pongo en tu lugar. 3º Ciclo de primaria
  - o El problema de Juan. 3º Ciclo de primaria
  - o Cuento: Flores en las orejas. Primaria.
- Segunda semana de Febrero. Actividades relacionadas con el deporte y el ejercicio físico.
  - o Juegos tradicionales andaluces.
  - o Desayuno saludable día de Andalucía.
  - o Jornada de frutas.
- Segunda semana de Abril. Se solicitará una visita de algún profesional sanitario para la realización de una charla formativa.
  - o Visita profesional sanitario
  - o Visionado Erase una vez el cuerpo. Los dientes.
- Segunda semana de Mayo. Actividades relacionadas con la alimentación saludable
  - o Se hará un huerto escolar. General
  - o Vamos crecer nuestras semillas. General
  - o Manual alimentación padres. Padres y AMPA
  - o Qué me cuentas etiqueta? Primaria
- Segunda semana de Junio. Actividades de evaluación del proyecto de vida y evaluación del grado de consecución de objetivos, así como memoria final.
  - o Cuestionarios sobre lo trabajado y tablas de hábitos adquiridos.
- **Se establece en claustro una sesión de tutoría y resolución de conflictos semanal para cada curso de educación primaria en el que se aplicarán diferentes actividades y técnicas para la educación emocional del alumnado. Estos ejercicios que se irán incorporando según las necesidades que vayan surgiendo serán actualizadas en el seguimiento de este plan de actuación.**