

## MENS SANA IN CORPORE SANO

**CENTRO: C.E.I.P. PABLO PICASSO**

**LOCALIDAD: Carbajosa de la Sagrada (Salamanca)**

**Niveles: infantil y primaria.**

**Equipo de promoción de la salud**

### 1. JUSTIFICACIÓN

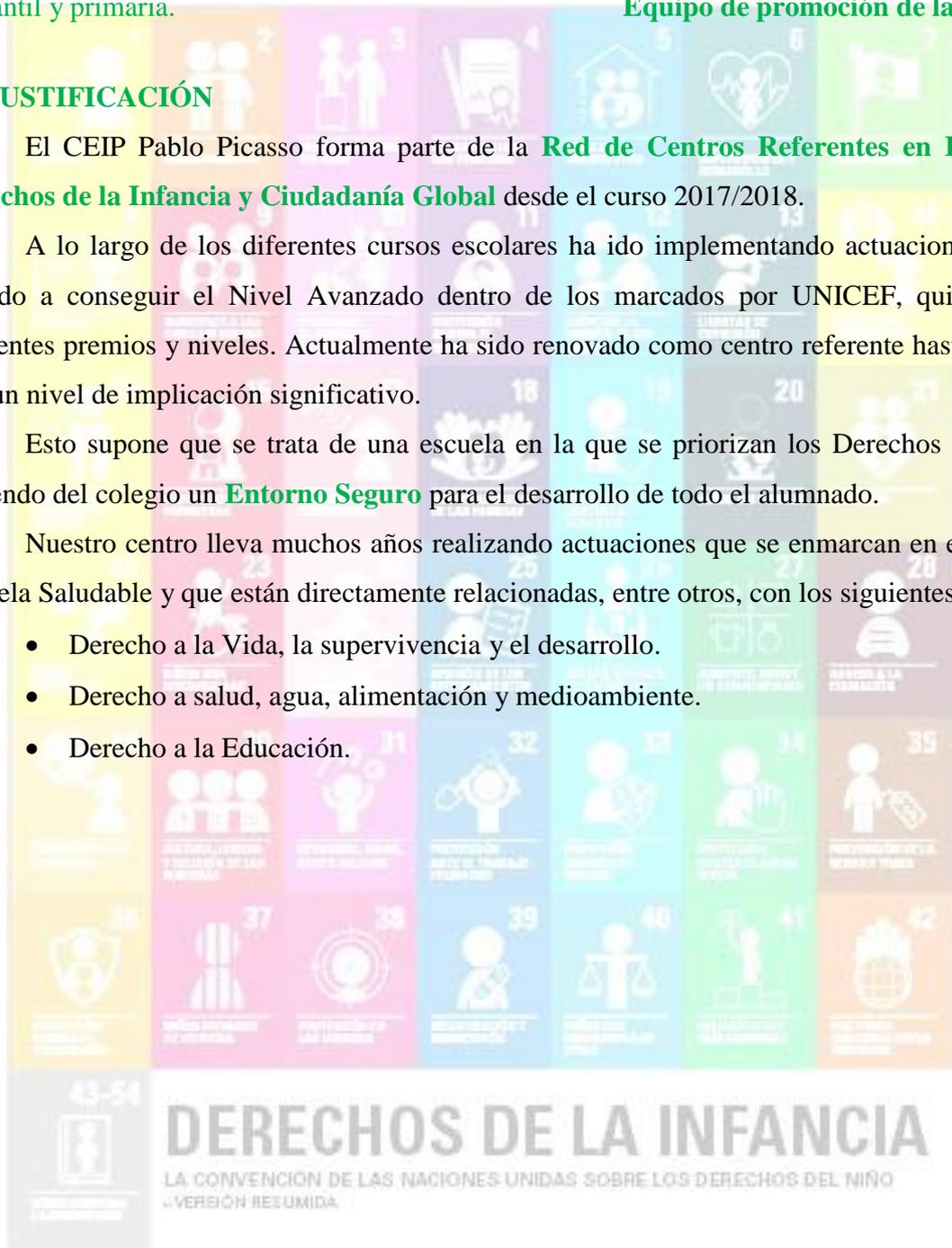
El CEIP Pablo Picasso forma parte de la **Red de Centros Referentes en Educación de Derechos de la Infancia y Ciudadanía Global** desde el curso 2017/2018.

A lo largo de los diferentes cursos escolares ha ido implementando actuaciones que le han llevado a conseguir el Nivel Avanzado dentro de los marcados por UNICEF, quien otorga los diferentes premios y niveles. Actualmente ha sido renovado como centro referente hasta el año 2024 con un nivel de implicación significativo.

Esto supone que se trata de una escuela en la que se priorizan los Derechos de la Infancia haciendo del colegio un **Entorno Seguro** para el desarrollo de todo el alumnado.

Nuestro centro lleva muchos años realizando actuaciones que se enmarcan en el concepto de Escuela Saludable y que están directamente relacionadas, entre otros, con los siguientes derechos:

- Derecho a la Vida, la supervivencia y el desarrollo.
- Derecho a salud, agua, alimentación y medioambiente.
- Derecho a la Educación.





- Derecho a la protección contra las drogas.
- Derecho a la protección contra la violencia.
- Derecho a la información.

Por ello, los diferentes proyectos del colegio que forman parte del Proyecto Educativo integran las líneas de intervención en las que se enmarcan los programas de Escuelas Saludables: Estilos de Vida Saludable, Medioambiente y sostenibilidad, Educación socioemocional, Prevención de adicciones, Autocuidados y accidentalidad y Uso positivo de las TIC. En segundo lugar, una de las actuaciones más significativas e identitarias de nuestro centro es la que se recoge en el Plan de Convivencia del mismo y que hace referencia a la actuación de los alumnos como mediadores en la resolución de conflictos, el **Programa de Mediadores Escolares**. Por otra parte, llevamos desarrollando desde hace varios cursos el programa “Residuos Cero”, así como **iniciativas estables de educación ambiental** que contribuyen a favorecer modelos de conductas sostenibles (huerto escolar, ajardinamiento de zonas del patio...). Así como planes de formación del profesorado sobre gestión emocional y convivencia. Además, durante este curso se está llevando a cabo en una clase de 6º de E.P. el Programa Discover sobre hábitos saludables, prevención de conductas de riesgo, reforzando la autoestima, toma de decisiones, presión ante el grupo,... Actualmente preocupa la salud emocional de nuestros jóvenes, es importante ayudarles a controlar sus emociones y ofrecerles recursos para que se valoren más positivamente y superen sus frustraciones. También preocupa que el 25% de nuestra juventud padezca obesidad, provocada por una escasa alimentación saludable, hábitos sedentarios, por lo que se hace necesario estimular el ejercicio físico y ofrecer otras alternativas más activas de ocio y entretenimiento.

Desde el Centro, y con la implicación de las familias, se pueden detectar ciertas carencias, concienciar de que un estilo de vida saludable es posible y sobre todo, activar actividades de prevención para conseguir estos objetivos.

## 2. ANÁLISIS DEL ENTORNO

El Centro público de Educación Infantil y Primaria “Pablo Picasso” perteneciente a la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, se encuentra situado en la Calle Cabrerizos nº 3 del Municipio de Carbajosa de la Sagrada, provincia de Salamanca. Se trata de una localidad periurbana de la ciudad de Salamanca, cuya población se caracteriza principalmente por ser joven, con un número considerable de menores que se distribuyen en los tres centros educativos de los que dispone el pueblo y, algunos, en la ciudad. Esta localidad cuenta con un gran polígono industrial y zonas comerciales, en los que trabaja un elevado número de padres y madres de los alumnos del centro. Además de contar con todos los servicios



fundamentales, Carbajosa de la Sagrada, dispone de numerosos recursos de carácter sociocultural y económico que hacen de ella un municipio atractivo como lugar de residencia. El nivel económico y sociocultural de las familias es variado, perteneciendo la mayor parte a la clase media, con recursos suficientes para abordar sin dificultades la educación de sus hijos. Por otra parte, el colegio cuenta con una diversidad sociocultural importante, ya que también acoge a alumnos de otras localidades más pequeñas que se encuentran cerca de Carbajosa: Miranda de Azán, Arapiles y Las Torres. Este pueblo cuenta con recursos adecuados de carácter deportivo (Pabellón municipal, complejo polideportivo con pistas de atletismo, pádel, tenis, fútbol, piscina municipal de verano..) y amplias zonas verdes (El Prado de la Vega, la Vía Verde...); sin embargo, parte del alumnado de nuestro centro, que residen en las localidades de alrededor, no cuentan apenas con recursos de estas características. En cuanto a activos en salud, la localidad cuenta con un Centro de Salud con los servicios básicos, que, debido al continuo crecimiento de la población, no parece ser suficiente. En definitiva, a pesar de contar con los recursos señalados anteriormente, no existe una correspondencia entre ellos y el nivel de hábitos saludables del alumnado y de las familias. En el colegio observamos que en estas no se da la suficiente importancia a la adecuada alimentación, la realización de prácticas deportivas continuadas, actividades de ocio saludables.....; por ello, consideramos relevante poner en marcha este Proyecto de Innovación en que se implica toda la comunidad educativa. Con el desarrollo de esta propuesta **queremos mejorar los hábitos saludables de nuestros escolares y sus familias para que se produzca un cambio en su estilo de vida.**

### 3. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y PROGRAMAS

#### LÍNEA 1. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

**PREMIOS ESTRATEGIA NAOS:** Desayunos saludables, Plan de almuerzos saludables

Organiza: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Objetivos

Descubrir en qué consiste una alimentación saludable, centrándonos en el desayuno.

Aprender las pautas a seguir para elaborarlo.

Concienciar sobre la necesidad de seguir un estilo de vida saludable (alimentación y actividad física).

Crear una actitud crítica y responsable en torno a la alimentación

**SELLO DE VIDA SALUDABLE:** Rutas de senderismo, Día de la Bici, Programa de control postural y

Yoga. Organiza: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte



<p>Objetivos</p>	<p>Promover la salud como un valor fundamental y un recurso básico para el desarrollo personal y social</p> <p>Estimular la adquisición de actitudes y hábitos de conducta saludables.</p> <hr/> <p>Concienciar sobre la necesidad de seguir un estilo de vida saludable realizando actividad física.</p> <p>Conocer y valorar el patrimonio cultural de la provincia y convivir en un entorno diferente del centro escolar. Promover la salud y el bienestar para el aprendizaje permanente.</p> <p>Aprender a autorregular el esfuerzo adaptándose a las características de la ruta a realizar.</p> <hr/> <p>Aprender a autorregular el esfuerzo adaptándose a las características de la ruta a realizar.</p> <p>Estimular y desarrollar la convivencia, compañerismo, afán de superación, constancia,</p> <p>Disfrutar de una jornada de convivencia practicando ejercicio con la bicicleta, en un entorno cercano al centro.</p> <p>Conocer y desarrollar los diferentes contenidos relacionados con la educación vial</p> <p>Mostrar el camino del Yoga y la Meditación como alternativa natural para el desarrollo integral del niño.</p> <p>Conocer y practicar Asanas (posturas)</p> <p>Aumentar la flexibilidad y coordinación física y mental del niño.</p> <p>Estimular la concentración y reducir niveles de tensión. Conocer el propio cuerpo y el de los demás.</p> <p>Practicar la relajación</p>
------------------	--



**DÍA EUROPEO DEL DEPORTE ESCOLAR.** Organiza: ONG Deporte para la Educación y la Salud

- Resaltar la importancia de la Educación Física y el deporte en las escuelas.
- Potenciar la inclusión social y el desarrollo de la competencia social entre los alumnos
- Conocer y entablar relaciones con otros países europeos.

**CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN PARA FAMILIAS Y ALUMNOS.** Organiza: El Centro

- Objetivos**
- Formar e informar a las familias sobre hábitos de nutrición y dieta equilibrada.
  - Conocer los principales problemas de salud y trastornos alimentarios derivados de un estilo de vida poco saludable: diabetes, hipertensión, anorexia, bulimia y obesidad.

**TODOS OLÍMPICOS.** Organiza: Comité Olímpico Español y Junta de Castilla y León

- Objetivos**
- Acercar el olimpismo y sus valores a los niños.
  - Conocer deportistas olímpicos, sus vidas y experiencias. Comité Olímpico español y Junta de Castilla y León

**TIEMPOS PARALÍMPICOS.** Organiza: Federación Deporte Adaptado de Castilla y León

- Objetivos**
- Sensibilizar a los alumnos acerca del deporte adaptado y de la educación física inclusiva para personas con discapacidad.
  - Conocer a deportistas paralímpicos y sus experiencias. Federación Deporte Adaptado de Castilla y León

**LÍNEA 2. MEDIOAMBIENTE Y SOSTENIBILIDAD**

**SELLO AMBIENTAL CENTRO EDUCATIVO SOSTENIBLE:** Programa Residuos cero, Programa patios verdes (papeleras, contenedores, compostera). Organiza: Consejería de Fomento y Medioambiente y Centro educativo

- Objetivos**
- Reducir al máximo posible la generación de residuos.
  - Motivar al alumnado para que en sus almuerzos o meriendas no haya residuo, o al menos, el mínimo posible.



	- Educar en sostenibilidad.
<b>LAS CASAS DE LOS ÁRBOLES.</b> Organiza: Centro educativo.	
Objetivos	Facilitar la observación de las aves y sus ciclos vitales  Disfrutar de la interacción con otros seres vivos
<b>EL PATIO DE LA CALMA.</b> Organiza: El centro educativo	
Objetivos	Disfrutar de un espacio tranquilo en el que se favorezca la conversación, la relación con los demás, la convivencia, la lectura....  Plantar y cuidar el jardín de aromáticas y apreciar los beneficios para la salud que nos aportan.
<b>EL HUERTO ESCOLAR.</b> Organiza: El Centro Educativo	
Objetivos	Descubrir el ciclo de las plantas y sus necesidades.  Aprender las diferentes tareas que conlleva la plantación de un huerto.  Responsabilizarse del cuidado de las plantas y el buen uso del agua de riego
<b>V(E)N.</b> Organiza: Consejería de Medioambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio de la Junta de Castilla y León.	
Objetivos	Permitir la apertura del alumnado hacia el entorno físico y cultural que le rodea.  Contribuir al desarrollo de valores y actitudes adecuadas relacionadas con la interacción y el respeto hacia los demás, y el cuidado del patrimonio natural y cultural.  Desarrollar la capacidad de participación en las actividades relacionadas con el entorno natural, social y cultural.  Estimular el deseo de investigar y saber.
<b>LÍNEA 3. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>	
<b>PROGRAMA “HAZTE UNA ROCA”.</b> Organiza: Fundación Eusebio Sacristán	



Objetivos	Promover el desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado.
<b>PROGRAMA EMOCIONANTE.</b> Organiza: Miguel de Lucas	
Objetivos	Aprender a identificar y gestionar emociones.
<b>BOCATA Y CROSS SOLIDARIO.</b> Organiza Centro Educativo.	
Objetivos	Fomentar la convivencia y participación de toda la comunidad educativa.  Fomentar como valor la solidaridad.
<b>LÍNEA 5. AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD</b>	
<b>CHARLA SOBRE PRIMEROS AUXILIOS Y ACCIDENTALIDAD EN EL ENTORNO ESCOLAR.</b> Organiza : Centro educativo (enfermera escolar)	
Objetivos	Capacitar a los alumnos en prevención de lesiones no intencionadas.  Enseñar al alumnado como actuar en caso de atragantamiento  Conocer la técnica de Reanimación Cardiopulmonar Básica
<b>CHARLAS SOBRE AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD EN EL ENTORNO FAMILIAR.</b> Organiza: Centro educativo(enfermera escolar)	
Objetivos	Ayudar al alumno a desarrollar los conocimientos necesarios para la prevención de lesiones en su vida cotidiana.
<b>LÍNEA 6. USO POSITIVO DE LAS TIC</b>	
<b>PLAN DE SEGURIDAD Y CONFIANZA DIGITAL.</b> Organiza: Consejería de Educación	
Objetivos	Fomentar el uso seguro, crítico y respon-sable de las tecnologías de la información y la comunicación entre todos los miembros de la comunidad educativa, en especial en el alumnado.  Formar sobre el uso seguro de internet,  Dinamizar el uso seguro de las TIC en los centros educativos



<b>PROGRAMA DESARROLLADO POR EOEP.</b> Organiza: Centro Educativo	
Objetivos	Mejorar la competencia digital del alumnado en el uso adecuado de TIC
<b>ASOCIACIÓN REA.</b> Organiza FAMPI	
Objetivos	Prevenir y detectar malos usos de la tecnologías.
<b>COLABORACIÓN EN EL DÍA INTERNACIONAL DE INTERNET SEGURA Y ACTIVIDADES CON INCIBE.</b> Organiza: Centro Educativo	
Objetivos	<p>Crear conciencia de la importancia que tiene el hacer de Internet una plataforma digital más segura.</p> <p>Concienciar sobre un uso responsable y seguro de la red,</p> <p>Enseñar al alumnado a realizar un uso seguro y responsable de Internet.</p>
<b>PLAN DE DIGITALIZACIÓN DEL CENTRO.</b> Organiza: Centro Educativo	
Objetivos	<p>Mejorar el desarrollo de la competencia digital del alumnado y del profesorado transformando el centro en organización competente.</p> <p>Optimizar las capacidades en el uso de tecnologías digitales en el aprendizaje</p>

#### 4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

ACTUACIÓN	NIVEL	ÁREAS	A.COMP	PLANES	T
<p>Premios Estrategia Naos:</p> <p>Desayunos saludables.</p> <p>Plan de almuerzos saludables</p>	Todos	<p>E.F</p> <p>Science</p> <p>Crecimiento en Armonía</p>		<p>Programación Didáctica</p>	<p>curso</p> <p>Tercer trimestre / todo el</p>



Sello de Vida Saludable:  Rutas de senderismo  Día de la Bici  Programa de control postural y yoga.	Todos	E.F.	Programación	Plan de actividades complementarias.  Programación Didáctica	curso  primer y tercer trimestre/ todo el
Charlas sobre nutrición a las familias (Empresa de comedor escolar)	Todos		Programación	Plan de actividades complementarias y Plan de Acción Tutorial	trimestre  primer y tercer
Charlas sobre nutrición a los alumnos (enfermera escolar)	Todos		Programación	Plan de actividades complementarias  Plan de Acción Tutorial	trimestre  primer y tercer
Todos Olímpicos	Todos		Programación	Plan de Actividades Complementarias	r24  Dic23Ma
Tiempos paralímpicos	Todos		Programación	Plan de Actividades Complementarias  Plan de Convivencia	  Dic23-Marz24
Día Europeo del deporte escolar	Todos	E.F.  Crecimiento en armonía	Programación	Plan de Actividades Complementarias  Plan de Convivencia	23  30-septiembre-
Día de la Educación Física en la calle	Todos	E.F.  Crecimiento en Armonía	Programación	Plan de actividades complementarias  Plan de Convivencia	abril 2024  28 abril 23/



Sello ambiental centro educativo sostenible:  Programa Residuos Cero  Pacios Verdes: papeleras, contenedores de residuos y compostera.	Todos	Science/Ciencias naturales  E.Valores  Descubrimiento y exploración del Entorno (Infantil)		Propuesta Curricular.  Programación Didáctica	primer, segundo y tercer trimestre
Las casas de los árboles	Infantil	Área del Entorno		Programación Didáctica	3º trimes
El huerto escolar	Infantil	Área del entorno		Programación Didáctica	2º/3ºtrim
El patio de la Calma	Todos	Atención Educativa		Programación Didáctica	todo año
V(E)N: Visitas escolares a espacios naturales.	Todos	Educación Física  Ciencias naturales /Science  Descubrimiento y exploración del Entorno	Programación	Plan de Actividades complementarias	marzo, abril, mayo de 2024
Plan Director para la convivencia y mejora de la Seguridad en los centros educativos y sus entornos	3º ciclo  E.P.		Programación	Plan de Actividades complementarias	Todo el curso



Charlas de REA	Todos	Crecimiento en Armonía	Programación	Plan de actividades complementarias Plan de Convivencia P.A.T.	2º /3º trimestre
Programa “Hazte una roca”	Primaria	*E.Física		Programación Didáctica	2º/3º trim. 2024
Programa Emocionante	Todos	Atención educativa Crecimiento en armonía		Programación Didáctica	2º/3º trim. 2024
Jornadas solidarias: cross y bocata solidario	Todos		Programa	Plan de Actividades Complementarias PGA	28-3- 2023/mar24
Charlas sobre primeros auxilios y accidentalidad en el entorno escolar (alumnos)	2º y 3º ciclo de E.P.		Programación	Plan de Actividades complementarias PGA	3º trim 23/ 1º trim 2024
Charlas sobre autocuidados y accidentalidad de niños en el entorno familiar (familias)	Todos		Programación	Plan de Actividades Complementarias PGA	Primer trimestre 2024



Plan de seguridad y confianza digital	Todos	Todas		PGA Propuesta Curricular PEC	Todos los cursos
Programa desarrollado por el EOEP	3º ciclo E.P.		Programación	Plan de Actividades Complementarias PGA	24 1º trim 23/1º trim
Colaboración en el día Internacional de Internet y actividades con el INCIBE	Todos		Programación	Plan de Actividades Complementarias PGA	7-2-23 / 2024
Plan de Digitalización del Centro	Todos	Todas		Propuesta Curricular PEC	Todos cursos

## 5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los principios metodológicos, las técnicas y estrategias son los recogidos en la Propuesta curricular del centro para las distintas etapas educativas: Uso de métodos de enseñanza centrados en las metodologías activas en las que concluyen : Inteligencias múltiples, Aprendizaje Basado en Proyectos, Aprendizaje Basado en Retos, Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje y Servicio, Gamificación, Visual Thinking, el Aula Invertida y TIC-TAC-TEP ( Tecnología de la Información y la Comunicación, Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento y Tecnologías para el Empoderamiento y la Participación), importancia de las emociones como elemento fundamental en el aprendizaje. El uso de dichos métodos no ha de ser concreto y exclusivo, sino que se pueden integrar, combinar y simultanear diferentes métodos dentro de una situación de aprendizaje. Valerse del juego como estrategia técnica primordial. Y utilizar técnicas metodológicas variadas que impliquen descubrimiento, investigación, diálogo, argumentación, reflexión, exposición y presentación o comunicación, rutinas y destrezas de pensamiento, técnicas motivacionales. Así como partir de los principios del Diseño Universal de Aprendizaje.



R.ESPACIALES	R.INFORMATIVOS	R.EXPERIMENTACIÓN	R.TECNOLÓGICOS
Aulas del centro Pistas deportivas Biblioteca Sala de TIC Polideportivo Municipal Pistas Municipales Gimnasio	Dossiers de las charlas impartidas, vídeos, apps de recogida de información biomédica, Genially y Canva, folletos, textos, juegos...	Alimentos saludables a elaborar, compostera, papeleras de reciclaje, herramientas del huerto, material deportivo, material fungible, material de enfermería y primeros auxilios, material de menaje, material de meditación, plantas para el huerto y el patio de la calma, bancos..	Videos, webs, presentaciones propias sobre diferentes temas, realizadas ya sea por profesores o alumnos., ordenadores, tablets, paneles y pizarras digitales. **Técnicas de comunicación y Difusión

\*\* Web del centro: <http://http://ceippablopicasso.centros.educa.jcyl.es/>\*\*Facebook del centro: CEIP Pablo Picasso.

Carbajosa de la Sagrada\*\*Instagram del centro: @ceippablopicassocarbajosa

## 6. RECURSOS HUMANOS QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO DEL PLAN.

ALUMNOS	DOCENTES	FAMILIAS	P.A.S	SANITARIO	OTROS
Todos los alumnos del centro.	Todos	Todas	Comedor y Limpieza	Enfermera,Fisio y Centro de salud de la localidad	Personas externas ECG,ECP,APE,CFIE

## 7. COORDINACIÓN PARA EL DESARROLLO

CURSO 22-23	
Febrero - Marzo	Análisis de la normativa y convocatoria
	Diseño del Plan de Actuación
Abril	Valoración del Plan y Coordinación de Actividades
Mayo	Coordinación de actividades previstas para el 3º trimestre
Junio	Coordinación de actividades previstas para el tercer trimestre
	Seguimiento y evaluación del desarrollo del Plan
CURSO 23-24	
septiembre	Planificación de actuaciones anuales para PGA
	Planificación de actuaciones primer trimestre
	Coordinación de actividades septiembre y octubre



	Seguimiento de actuaciones
octubre	Coordinación de actuaciones de octubre y noviembre
	Seguimiento de actuaciones
noviembre	Coordinación de actuaciones de noviembre y diciembre
	Seguimiento de actuaciones
diciembre	Valoración de actuaciones del primer trimestre
enero	Planificación de actuaciones del segundo trimestre
	Coordinación de actuaciones generales enero - junio
febrero	Seguimiento y coordinación de actuaciones
marzo	Seguimiento y coordinación de actuaciones
abril	Seguimiento y coordinación de actuaciones
mayo	Seguimiento y coordinación de actuaciones
junio	Seguimiento y coordinación de actuaciones
	Valoración del Plan de Actuación
	Elaboración de memoria

## 8. FORMACIÓN ESPECÍFICA

Los miembros del Equipo de Promoción de la Salud realizarán una formación con el fin de mejorar la implementación del Plan de Actuación. Las opciones formativas serán las siguientes: a) Actuaciones formativas propias del Proyecto de Innovación Educativa: iniciales, de seguimiento y finales (20h). b) Actuaciones de formación por parte de los miembros del equipo: los integrantes del Equipo de Promoción de la Salud, podrán formar a otros integrantes en contenidos relacionados con las actividades a realizar. c) Autoformación: a través de vídeos y plataformas y dirigidos también a otros miembros de la comunidad educativa. d) Fase de trabajo colaborativo (20h) , y e) Fase de Difusión e intercambio (10h).

## 9. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación del Plan de Actuación se realizará en diferentes momentos y a través de procedimientos variados. A medida que se vayan realizando las diferentes actividades se recogerán evidencias de las mismas (imágenes, actividades realizadas...) con el fin de tomar referentes de cada una de ellas que sirvan para la evaluación. Por otra parte, se llevará a cabo un cuestionario trimestral a realizar por los diferentes miembros de la comunidad educativa con el objeto de analizar la repercusión de las actividades para analizar puntos de mejora. Y de manera continua, en las reuniones de seguimiento del Equipo, se valorará a través de diferentes rúbricas el desarrollo de las actividades y su repercusión en el establecimiento de hábitos de vida saludable en la comunidad educativa.