

PROGRAMA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

C.E.I.P TEODOSIO



Curso 2024-2025

Coordinadora: Esperanza Pérez Varela.

1. Justificación.

Este proyecto nace de la necesidad de promover hábitos de vida saludables ante la problemática que observamos entre el alumnado del Centro.

Los problemas más observados son:

- Desayuno insuficiente antes de llegar al colegio. Un porcentaje significativo del alumnado acude al colegio sin desayunar o desayuno insuficiente, dando lugar a cansancio, fatiga, malestar estomacal, que repercuten de forma negativa en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Consumo de bollería industrial. Observamos un cambio en nuestra dieta mediterránea que está siendo sustituida por comida rápida, platos precocinados y alimentos hipocalóricos.
- Desconocimiento del concepto de dieta saludable y falta de conciencia de la importancia que tiene la alimentación para la salud.
- Publicidad engañosa. El alumnado se encuentra expuesto a gran cantidad de publicidad engañosa, que le llevan a consumir alimentos cargados de azúcar y nocivos para la salud.
- Falta de descanso adecuado. La falta de sueño no solo provoca una disminución en la concentración y rendimiento escolar, sino que también influye en la salud mental del alumnado, generando ansiedad y estrés.

Por todo lo anteriormente expuesto, consideramos fundamental el papel de la escuela para que nuestro alumnado adquiera herramientas y conocimientos que les ayuden a llevar una vida saludable, mejorando su bienestar físico y emocional. También buscamos involucrar a las familias para fomentar un entorno saludable integral.

2. Objetivos.

Generales:

- Promover una vida saludable desde la infancia a través de la educación sobre hábitos alimenticios, de descanso y actividad física.
- Sensibilizar a los alumnos y sus familias sobre la importancia de estos hábitos para su bienestar general.

Específicos:

- Fomentar una alimentación sana y equilibrada, basada en productos frescos, de temporada y de cercanía.
- Concienciar a los alumnos sobre la importancia de mantener hábitos regulares de descanso y horas de sueño adecuadas.
- Promover la práctica de actividad física diaria, adaptada a la edad de los alumnos/as, tanto en el colegio como en su tiempo libre.
- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Involucrar a las familias en el fomento de hábitos saludables.
- Desarrollar habilidades de autogestión de la salud en los alumnos y alumnas para que sean capaces de tomar decisiones conscientes y saludables.

3. Contenidos

Alimentación saludable:

- Clasificación de alimentos: frutas, verduras, legumbres, cereales, lácteos, proteínas.
- La rueda de los alimentos.
- Alimentación equilibrada.
- Importancia del desayuno y cómo realizarlo de forma saludable. Implicación de la familia.
- La hidratación adecuada (importancia del agua frente a bebidas azucaradas).
- Beneficios de una dieta mediterránea.
- Análisis del etiquetado de los alimentos.

Descanso y hábitos de sueño:

- Horas de sueño recomendadas para niños y niñas de infantil y primaria.
- Beneficios del sueño y cómo afecta al rendimiento escolar.
- Creación de rutinas de descanso.
- Relajación.

Actividad física:

- Ejercicio y juego: la importancia del movimiento.
- Tipos de actividad física adaptados a las diferentes edades.
- Beneficios del deporte para la salud física y emocional.
- Incorporación de la actividad física en la vida diaria (caminar, subir escaleras, etc)
- Seguridad y prevención de accidentes.

4. Enfoque metodológico. Actividades

El enfoque metodológico del proyecto será participativo y multidisciplinario, integrando educación, salud y familia. Se utilizarán métodos activos y colaborativos que fomenten la reflexión crítica y la autogestión de la salud entre el alumnado.

1. Alimentación saludable

- El **guardián de la salud** (3º a 6º) y **frutómetro** (1º y 2º).
- En infantil, **cuadrante semanal de desayunos** aconsejados. Día de la fruta.

- **Reparto de frutas y hortalizas** siguiendo el Plan de Consumo de frutas y hortalizas concedido al Centro.
- **Taller de desayuno.** Dirigido al último año de infantil, 1º, 3º Y 5º. Se solicitará al Ayuntamiento.
- **Desayuno andaluz.** Con ayuda del AMPA se repartirá pan con aceite y azúcar coincidiendo con la celebración del día de Andalucía.
- **Frutibus.** Se han realizado las gestiones para participar en dicha actividad a nivel de Centro.
- **Actividades plásticas:** Murales con la pirámide de alimentación equilibrada. Plato del bien comer. Semáforo de los alimentos,etc.
- Trabajos relacionados con diferentes aspectos de la salud en las distintas áreas. Por ejemplo: Conocimiento del Medio: pirámide de los alimentos, tipos de alimentos, rutinas del sueño,etc. Lengua Castellana y Literatura: Elaboración de menús y recetas,etc. Matemáticas: Etiquetado de alimentos, porcentaje de azúcar en los alimentos,etc. Educación Física: ejercicio físico, medidas de seguridad y prevención de accidentes, técnicas de relajación, normas de higiene y aseo personal,etc. Inglés: realización de murales sobre los alimentos saludables y no saludables, recetas típicas, etc. Música: relajación mental, control de las emociones, etc.
- **Charlas nutricionales:**
 - Profesionales de la salud ofrecen charlas sobre la importancia de una buena alimentación adaptadas a cada edad.

2. Hábitos de descanso

- **"Diario del sueño":**
 - Los alumnos llevarán un diario durante un mes donde anotarán sus horas de sueño y actividades antes de dormir para evaluar si cumplen con los requisitos de descanso adecuado.
- **Charlas sobre higiene del sueño:**
 - Profesionales de la salud visitarán el colegio para explicar la importancia del sueño y ofrecer recomendaciones para mejorar las rutinas nocturnas.
- **Relajación.**
 - Realizar una pequeña relajación de unos 5 minutos después del recreo.

3. Actividad física

- **Programa de recreos divertidos** (1º ciclo, supervisados por mediadores/as)
- **Pausas activas:**
 - Entre las clases, introducir pausas activas (3-5 minutos) para realizar ejercicios de estiramiento y movimientos.
- **Marcha por el día de la Constitución.**
 - Se realizará dentro del colegio y participará todo el alumnado del Centro.

De forma paralela se proporcionarán guías y recursos para que las familias implementen hábitos saludables en casa.

5. Evaluación

Evaluación de los aprendizajes.

- **Participación y motivación.** A través de la observación directa el profesorado evaluará la participación y motivación de los alumnos y alumnas en las actividades propuestas.
- **Revisión del rendimiento académico y conductual** del alumnado. Observar cómo los hábitos saludables inciden en el rendimiento académico y la conducta de los alumnos/as.
- **Cambio de hábitos.** Se observa un cambio en los hábitos alimenticios y de descanso.
- **Involucrar a Familias:** Obtener feedback de las familias sobre los cambios observados en sus hijos e hijas y en el entorno familiar.

Evaluación del proceso de enseñanza:

- Interés de las actividades propuestas.
- Información sobre alimentación, descanso y actividad física.
- Adaptación a las capacidades del alumnado.
- Adecuación de los objetivos.