



Colegio



**Ntra. Sra.
del Carmen**

PROYECTO VIDA SALUDABLE



Este documento es propiedad del Colegio Ntra. Sra. del Carmen quien se reserva el derecho de solicitar su devolución cuando así se estime oportuno.

No se permite hacer copia parcial o total del mismo, así como mostrarlo a empresas o particulares sin la expresa autorización por escrito del Colegio Ntra. Sra. del Carmen de Valladolid.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

A lo largo de los últimos cursos, hemos desarrollado en nuestro Colegio diferentes actividades relacionadas con la educación para la salud, tanto en E. Infantil como en E. Primaria y E. Secundaria. Desde la puesta en marcha del Servicio de Comedor nuestra sensibilización con la promoción de hábitos de vida saludable se ha incrementado aún más. Temas como el almuerzo saludable, la educación para la convivencia y la prevención de la violencia escolar, la promoción de hábitos de higiene básicos, la igualdad entre hombres y mujeres, la promoción de la higiene buco-dental y la higiene general, educación vial, etc., han ido impregnando nuestra labor educativa.

Lo que se pretende con este proyecto es hacer explícitos estos temas dentro de nuestra programación anual, a través de un proyecto que las coordine, incidiendo en aquellos temas en los que se observa una mayor necesidad dentro de nuestro Colegio:

- Alimentación: se observa el consumo de bollería industrial es cada vez mayor, en detrimento de las frutas y las verduras. Dada la problemática de la sociedad actual, en la que la obesidad está cada vez más presente en edades tempranas, creemos este apartado fundamental dentro de nuestro proyecto. Se abordarán temas relacionados con una alimentación saludable, se relacionarán con la práctica de actividad física y se tratarán dentro del horario escolar, ya sea a la hora del almuerzo como a través de una dieta equilibrada en el comedor escolar.
- Alimentación y ejercicio físico: se tratarán los efectos beneficiosos del ejercicio físico estrechamente relacionados con la alimentación, antes, durante y después del ejercicio.
- Higiene general: se fomentarán los hábitos de higiene como el aseo básico una vez finalizadas las clases de psicomotricidad y Educación Física, antes y después de las comidas, o una correcta higiene buco-dental tras el comedor.
- La salud buco-dental: dada la cantidad creciente de alumnado que acude al comedor escolar, es necesario fomentar este hábito una vez finalizada la comida.
- El agua: el agua como recurso esencial para nuestro organismo, se tratarán temas como el consumo habitual del agua como base de nuestra hidratación, ya sea en reposo o durante, antes y después del ejercicio físico; como medio necesario para mantener una higiene básica o como recurso que no debemos de derrochar, de acuerdo con nuestro compromiso de aprovechamiento de los recursos medioambientales.
- Educación vial: para finalizar se incluyen unas jornadas de educación vial, en las que los alumnos aprenden a respetar unas normas básicas de circulación.

Los contenidos tratados en este proyecto se coordinarán:

- Con las familias a través del intercambio de información con el profesorado. El ambiente familiar resulta decisivo para los alumnos en la etapa de escolaridad obligatoria, por ello pretendemos una colaboración estrecha con las familias para poder desarrollar el proyecto que presentamos.

Los padres deben conocer el plan escolar y participar activamente colaborando en su desarrollo, es muy importante no proporcionar a los alumnos mensajes contradictorios. Para llevar a cabo el proyecto tendremos en cuenta los tres puntos de referencia claves: la familia, el centro escolar y la sociedad.

- A través de las actividades para familias, relacionadas con el medioambiente, se realizarán charlas y coloquios realizados por asociaciones colaboradoras al igual que se elaborarán de recetas saludables hechas por los padres en colaboración con el alumnado.
- El alumnado del Colegio visitará lugares y entidades que fomenten contenidos tratados en este proyecto, como el agua, visitas al supermercado, etc.

2. PROPUESTA DE TRABAJO.

a. OBJETIVOS.

- Concienciar a la Comunidad Educativa de la necesidad de una alimentación saludable, dando a conocer sus consecuencias e incrementando hábitos beneficiosos en el alumnado.
- Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física y relacionarlo estrechamente con una buena alimentación, ya sea antes, durante o después del ejercicio.
- Promover hábitos básicos limpieza e higiene personal, a través del aseo obligado tras las clases de psicomotricidad y educación física, lavado de manos antes de las comidas e higiene buco-dental.
- Conocer la importancia del agua como bien común, y adquirir hábitos de consumo, relacionarlos con la práctica de actividad física, y también darle un uso racional y un buen aprovechamiento.
- Conocer normas de educación vial y ponerlas en práctica en situaciones que se asemejen a la realidad.

b. CONTENIDOS.

- Los alimentos: rueda y pirámide de los alimentos.
- El almuerzo; comer de todo: frutas, verduras..., para crecer, desarrollarse y estar sanos.
- Consecuencias del abuso de ciertos alimentos y bebidas.
- Un desayuno completo.
- Obesidad y actividad física.
- Alimentación y actividad física.
- Aseo personal: la bolsa de aseo en Educación Física y el lavado de manos antes de las comidas.
- Salud buco-dental.
- El agua como fuente de salud. Higiene, aprovechamiento y actividad física.
- Educación vial: medios de transporte, señales, circulación por la vía pública, etc.

c. ACTIVIDADES.

i. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

1. Investigar hábitos alimenticios en el Colegio.

2. Intentar crear un buen hábito alimenticio a la hora del almuerzo. Se establecerán dos días semanales dedicados a la fruta y el bocadillo.
3. Ayudo en casa a poner la mesa.
4. Se explicará, tanto a las familias como al alumnado, a través de charlas, la necesidad de un desayuno completo, sobre todo los días que se va a practicar ejercicio físico.
5. Investigar sobre métodos de conservación de alimentos.
6. Se realizarán en las aulas pirámides de los alimentos,
7. Investigar la organización y distribución de los productos en un supermercado. Se puede completar con una visita al supermercado cercano.
8. Igualmente, a través de charlas, se les explicará el tipo de alimentos, los beneficiosos, la necesidad de comer de todo, y las consecuencias del abuso de ciertos alimentos y bebidas.

ii. ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD.

1. Se explicará y se harán ejercicios, en papel o actividades a través de las TICs, sobre la alimentación y la actividad física.
2. Se explicará y se pondrá en práctica cómo debemos alimentarnos antes, después y durante el ejercicio.
3. Se hablará de la obesidad y el ejercicio aeróbico, directamente relacionado con la quema de grasas. Se enseñará al alumnado a realizar ejercicio aeróbico adecuadamente, dosificando el esfuerzo.
4. Todo esto se pondrá en práctica en las clases de psicomotricidad y Educación Física y en charlas y coloquios.

iii. ASEO PERSONAL.

1. Investigar hábitos higiénicos en el Centro Educativo.
2. Se sugerirá traer una bolsa de aseo a las clases de Educación Física, la cual deberá de contener una toalla, jabón y ropa para cambiarse.
3. El lavado de manos: es conveniente para la adquisición del hábito la coordinación con las responsables del comedor. Y además en las clases de Infantil se trabajarán aspectos como el lavado de manos antes del almuerzo, después de acudir al baño y a la entrada del recreo.

iv. SALUD BUCO-DENTAL.

1. Aprendo a cepillarme los dientes
2. El Colegio facilitará al alumnado la posibilidad del cepillado diario de dientes después de la comida. Para ellos debemos de fomentar el uso de una bolsa de aseo en la que traigan el material adecuado (Plan de Comedor)..
3. Se realizarán campañas de concienciación destinadas, no sólo a los alumnos, sino también a las familias y a los cuidadores del comedor.

v. EL AGUA.

1. El agua como fuente de salud: por un lado se explicará la necesidad del agua como fuente de hidratación, y se pondrá en práctica en las clases de Educación Física.
2. El agua como recurso natural: se elaborarán campañas de concienciación para el buen uso del agua, estas consistirán en charlas y coloquios, elaboración de carteles para distribuirlos por el colegio, visitas a lugares donde nos expliquen la necesidad y el aprovechamiento del agua.

vi. EDUCACIÓN VIAL.

1. Se realizarán juegos y actividades de educación vial a través de las TIC.
2. Se completará con una visita a un circuito de Educación Vial en el que el alumnado pondrá en práctica todos los conocimientos adquiridos.

d. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

El proyecto participará de las estrategias metodológicas del Proyecto Educativo de Centro. Se utilizarán para el aprendizaje procedimientos que parten de un enfoque constructivista y globalizador que integre todas las áreas del currículo.

El proyecto presenta actividades tanto dentro como fuera del aula y van dirigidas fundamentalmente hacia:

- Los alumnos: fomentando la participación activa y una actitud investigadora. Se intentarán desarrollar estrategias motivadoras para que los alumnos se impliquen más en el proceso.
- Las familias.

Al abordar una intervención educativa relacionada con la alimentación e higiene, debemos de tener en cuenta siempre estos aspectos: debemos de partir de la realidad donde se desarrolla nuestro trabajo y de los problemas y necesidades que presenta en relación con este tema. Para ello es aconsejable partir de un hecho concreto o un centro de interés de los alumnos, como base de lo que se pretende hacer.

Es importante que el niño, vaya descubriendo las necesidades de alimentación e higiene de su organismo mediante la investigación de situaciones reales que se dan en su casa, en el colegio, etc.

e. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.

En este proyecto trataremos de incorporar al mayor número de miembros de la Comunidad Educativa, dándoles responsabilidades y así conseguir una mayor implicación de los mismos.

El profesorado es una parte importantísima para llevar a cabo el proyecto en las aulas y/o coordinación de actividades extraescolares y también parten del profesorado muchas de las actividades aquí planteadas.

El grupo de trabajo que formaremos con el profesorado del Centro será el encargado de impulsar el trabajo, hará un seguimiento de las actividades y corregirá o modificará los aspectos necesarios.

También contaremos con el Claustro de Profesores que hará las aportaciones que consideren oportunas.

Los padres recibirán desde el Centro toda la información necesaria para colaborar en su desarrollo. Por un lado, en las reuniones generales de inicio de curso, se les informará de todas las actividades que se van a realizar y del material que cada alumno debe de aportar.

La participación del personal de servicios y cuidadores de comedor: deberán participar en los aspectos de higiene buco-dental, higiene personal, el cuidado del agua.

Otros miembros de la Comunidad Educativa, o agentes externos, acudirán a dar charlas, tanto al alumnado como a padres sobre diversos temas de interés general relacionados con nuestros contenidos.

Pretendemos con este proyecto que los alumnos y las familias sean los beneficiados y tengan un papel activo.

3. EVALUACIÓN.

La evaluación se basa en la observación directa de hábitos, comportamientos y actitudes y debe de dirigirse principalmente al estudio del proceso seguido por los alumnos antes de que el mero análisis de los conocimientos adquiridos.

Participarán en la evaluación, el Responsable del Proyecto, una representación de los tutores, especialmente de los cursos inferiores, una representación de la AMPA y el personal que atiende el comedor.

La evaluación será activa y participativa desde el comienzo del desarrollo del Proyecto y de los criterios que se establecen al inicio son los siguientes:

- Idoneidad en la definición y elección de objetivos.
- Idoneidad de la metodología aplicada.
- Cambios en el comportamiento y hábitos de los alumnos.
- Aumento de conocimientos y de la responsabilidad para la resolución de los problemas.

Se observará el nivel de satisfacción de los participantes y el cambio en los hábitos.

Como instrumentos de evaluación se utilizarán los siguientes:

- Análisis del trabajo que ha realizado el alumno a través de un informe en el que se recojan las actividades realizadas y las conclusiones obtenidas.
- Observación sistemática de los hábitos y actitudes sanos del alumno en todo el área escolar.

Tanto la realización de una encuesta de evaluación inicial como final puede servir para contrastar las modificaciones sufridas en su comportamiento, en relación a cada tema. Hay tres niveles de objetivos a valorar especialmente:

- Información y conocimientos básicos.
- Sensibilización y potenciación de actitudes favorables.
- Adquisición de hábitos saludables que provoquen cambios en las costumbres insanas.

Las familias serán informadas de los pasos del proyecto. Se comunicarán los objetivos que pretendemos así como las actividades principales. También se les pedirá su colaboración en este proyecto que precisa de su implicación.