

Programa de Educación para la Salud.

1. TITULO

LA SALUD EN LA ESCUELA

2. JUSTIFICACIÓN. Análisis de la situación.

La salud se ha convertido en un tema de interés social que cada vez preocupa más a nuestra sociedad. A pesar de que hoy en día disfrutamos de una mayor calidad de vida que hace años, el estilo de vida de la sociedad actual está sufriendo cambios significativos. Están cambiando nuestros hábitos alimenticios, la manera de ocupar nuestro tiempo libre, la forma de relacionarnos con los demás... y, todo ello, influye directamente en nuestro estado de salud.

Actualmente es fácil caer en la comodidad de abusar de la cocina rápida, productos precocinados, alejándonos cada vez más de la cocina tradicional y clásica, la cual implica un tiempo que muchas de las actuales familias no tienen. Conocemos los problemas que origina la cocina rápida: obesidad, colesterol, etc. Que se incrementa con un tipo de vida mucho más sedentario y de menos actividad física. Un elevado número de niños sólo realizan ejercicio físico en la escuela.

Las escuelas son un pilar básico dentro del entramado social, constituyendo uno de los lugares más influyentes para contribuir al desarrollo integral de los alumnos y, por lo tanto, son un sitio idóneo para promover la Educación para la salud (EpS).

Nos parece importante realizar un proyecto, cuyo contenido gire en torno a la salud, ya que de esta manera seremos más conscientes de la importancia de aquellos aspectos educativos que trabajamos día a día y que están incidiendo de forma directa en mejorar la salud de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, a corto y medio plazo.

2.1. Recursos personales, materiales, económicos y de espacio del Centro:

Contamos con 13 profesores para un total de 43 alumnos.

El centro cuenta con comedor, aula o taller de hogar, pista deportiva, patio, piscina terapéutica, aseos, ducha, sala con proyector, aula multisensorial.

Recursos materiales: instrumentos de cocina, Ordenadores, impresoras y escáner.

2.2. Organización y función del Centro.

El C.P.R.E.E "El Buen Pastor-Ascopas" es un centro privado concertado de educación especial, ubicado en Cieza (Murcia). Pertenece a A.S.C.O.P.A.S (Asociación Comarcal de Padres y Protectores de Disminuidos Psíquicos)

2.3. Ambiente socio-económico y cultural del entorno.

La estructura económica de Cieza se sustenta principalmente en el sector primario y el sector terciario. La agricultura tiene una larga tradición en el municipio. Aun remontándose siglos atrás, comenzó su explotación y expansión en el siglo XIX, aumentando notablemente en el siglo XX. Durante las últimas décadas la especialización y el aumento de la comercialización en mercados nacionales e internacionales, principalmente del melocotón, un auténtico emblema del municipio, ha supuesto que su economía siga sustentándose principalmente en esta actividad. Si en la Región de Murcia la agricultura emplea a un 14,8% del total de trabajadores o trabajadoras, una proporción mayor que en el conjunto del país, en Cieza alcanza un 32,9%, es decir, prácticamente un tercio del total. Por otro lado el sector servicios supone un 51,7% de la fuerza de trabajo (66% en la Región), la industria un 9,5% (13,3% regional) y la construcción un 5,9%, la misma cifra que en la Región. Al igual que ocurre con el total de trabajadores o trabajadoras, los establecimientos del municipio de Cieza también reflejan esta amplia proporción de la actividad relacionada con la agricultura. Un 15,1% de comercios están relacionados con ella, mientras que en la Región se señala un 6,9%. En cualquier caso

son mayoritarios los establecimientos del sector servicios (69% frente a 78,4%). Las diferencias en la construcción y en la industria son menores: en Cieza para la primera se señala un 6,8% de establecimientos y para la segunda un 9,2%, mientras en la Región estas proporciones son de 6,6% y 8%, respectivamente.

La industria del municipio de Cieza no alcanza la especialización ni la importancia que tiene en otras zonas de la Región. Como se ha mencionado con anterioridad, emplea al 9,5% de trabajadoras o trabajadores, y supone un 9,2% del total de establecimientos. La industria está situada en los polígonos industriales de los Prados y de Ascoy, y en el área industrial de El Búho, al sur de estos dos. Los tres situados al norte de la zona urbana de Cieza y, como es lógico, cercanos a la autovía A-30. El número de establecimientos del municipio de Cieza aumentó en el periodo 2009-2012 en comercio al por mayor e intermediarios y en comercio al por menor. En el primer caso en un 3,4% (de 149 a 154 establecimientos, con un pico máximo de 163 para el año 2011) y en el segundo en un 2,8% (de 581 a 597, observándose en el último año de la serie el máximo del periodo estudiado). Únicamente descendieron el número de establecimientos de venta y reparación de vehículos a motor y motocicletas, de 67 establecimientos en 2009 a 63 en 2012, lo que ha supuesto un descenso de un 6% para el mencionado periodo.

2.3.1. Infraestructura de servicios culturales y sociales.

La participación ciudadana en el municipio de Cieza está regulada por el Reglamento Municipal de Participación Ciudadana, que se encuentra aprobado inicialmente por el Pleno Municipal y publicado en el Boletín Oficial de la Región de Murcia. Su objeto la regulación de los medios, formas y procedimientos de información y participación de los vecinos del municipio de Cieza, así como de las entidades ciudadanas en la gestión municipal. En él se definen los canales de participación de la ciudadanía en los asuntos públicos de competencia municipal con el fin de favorecer su implicación e intervención en la mejora del municipio.

Éste sustituye al reglamento de 2002, que no entró en vigor. Sin embargo si se han constituido algunos de los órganos de participación que preveía como los Consejos Sectoriales de Área, órganos de participación y consultivos en las principales áreas de actuación municipal: Consejos Municipales Escolar, de Salud y Consumo, Medio

Ambiente, Agricultura, Deportes, Mujer, para la Discapacidad y Prevención de la Violencia. Además se podrán constituir (relación orientativa y no excluyente), el Consejo Municipal Económico y Social, Cooperación, Inmigración y Exclusión Social, Cultura y Patrimonio, Personas Mayores, Inmigración, Turismo, Juventud y Relaciones Vecinales.

Otros mecanismos para la participación son a través de la Sede Electrónica del Ayuntamiento en la que se pueden realizar avisos, quejas o sugerencias, y Línea Verde, aplicación móvil que sirve para que los ciudadanos informen de incidencias en el equipamiento urbano, limpieza y alumbrado.

El tejido asociativo es bastante extenso, y con cierta tradición en participación a través de los consejos sectoriales, y otras interacciones con el Consistorio. Por el contrario, la participación ciudadana a nivel individual ya sea a través de las TIC o presencial, tiene todavía un largo camino por recorrer.

Uno de los aspectos clave en el desarrollo de la Estrategia DUSI es la necesidad de garantizar la participación ciudadana en su elaboración e implementación, estableciendo mecanismos efectivos de información y consulta a los ciudadanos, además de a los principales agentes económicos, sociales e institucionales. Bajo esta premisa, se ha establecido un plan de consulta y participación ciudadana para la Estrategia Cieza 2025: Ciudad integradora, en el que se han establecido diferentes vías de consulta para dar cabida al mayor número de perfiles posible de colectivos que conforman la ciudadanía de Cieza.

2.3.2. Sectores de trabajo, nivel de empleo y paro laboral.

El sector agrícola en Cieza contaba, a fecha de 2009, con 1.241 explotaciones agrícolas, que suponen 11.964 Ha de explotaciones con tierra. Del total de explotaciones 1.101 son propias, 124 son arrendadas y 16 presentan otro régimen de tenencia. Aquellas explotaciones de menos de 50 Ha ocupan 6.040 Ha de superficie agrícola, mientras que aquellas de más de 50 hacen un total de 8.478 Ha. Así mismo, entre las primeras se suman un total de 1.199 explotaciones, y de las segundas 47 explotaciones. El tamaño medio de las explotaciones, por lo que se puede observar, es por tanto pequeño, de manera general. En cuanto a las unidades ganaderas, existen 15 explotaciones de ave de

corral (con 21.717 cabezas en 206 unidades ganaderas), 14 de equino (33 cabezas en 26 unidades ganaderas), 11 de caprino (con 899 cabezas en 90 explotaciones) y 7 de ovino (con 2.570 cabezas en 257 unidades ganaderas), entre otras menos importantes de conejas madre, colmenas o bovinos.

El sector agrario, especialmente el agrícola, presenta un producto muy especializado y estacional, el melocotón. También tienen cierta relevancia el cultivo del albaricoque, la nectarina y/o la oliva mollar. El melocotón ha presentado una gran preeminencia en los mercados nacionales y exteriores, y las empresas ciezasanas se han unido para la visibilidad, la promoción y la defensa del mismo bajo el signo de distintas organizaciones. Cieza está situada en un lugar con notables conexiones, posee una historia agrícola muy importante y su producto es conocido, por lo que cabría esperar una mejora de las condiciones del sector primario. Según un estudio del sector de 2007 Cieza es el municipio con mayor superficie de fruta de hueso y con mayor volumen de producción, debido principalmente al clima y al terreno existente en el municipio.

El turismo en el municipio de Cieza tiene grandes potencialidades, aunque en la actualidad no forma parte fundamental de la economía ciezasana. Se cuenta con un amplio patrimonio histórico, cultural y natural, además de con instalaciones y museos de interés, pero el municipio no consigue posicionarse como una alternativa turística en la Región. Tanto como capital de comarca como por la propia oferta del turismo en el municipio, Cieza podría tener un mayor desarrollo turístico. Además existen museos y lugares de interés como Cañón de Almadenes y naturaleza circundante, Centro de interpretación de Almadenes, Centro de folklore, Casa Museo de Semana Santa, Molino de Teodoro, Museo del Esparto o Museo de Medina Siyasa, además de un casco antiguo de interés.

Cuenta además con una Oficina Municipal de Turismo y un portal web turístico (www.ciezaturisticas.es). Por otro lado, entre las carencias que presenta cabría mencionar fundamentalmente la falta de camas en el casco urbano, lo que supone un inconveniente para el desarrollo futuro del turismo.

En cuanto a la renta per cápita de Cieza, y teniendo en cuenta que las últimas cifras disponibles corresponden a un periodo muy lejano en el tiempo, se observa una renta en Cieza bastante alejada en líneas generales de los municipios de mayor población de la Región, que son Murcia, Cartagena y Lorca. En 2006 Cieza presenta una renta per cápita de 8.334 euros, mientras que para la Región esta renta es de 11.301 €. El aumento para el periodo 2000-2006 es de 22,4%. También en comparación con estos municipios y con el total de la Región de Murcia, las cifras de paro resultan más elevadas. En primer lugar, el porcentaje de paro registrado en septiembre de 2015 es de 26,9%, cercano al 25,9% que se señala para Cartagena pero alejado del existente para Murcia (17,1%) y Lorca (17%). Teniendo en cuenta los años de crisis económica, el paro aumentó en un 19,8% de 2009 a septiembre de 2015. En este último mes había un total 3.394 personas registradas como paradas, mientras que en 2009 el número de personas en esta situación era de 2.833. En 2013 se alcanzó un máximo de 3.990 personas.

En lo relativo al paro por sector, la mayor parte proviene de la agricultura y del sector servicios. Analizando los resultados por sexo, el número de hombres en paro de la agricultura es mayor que el de mujeres, al contrario que en el sector servicios. Igualmente, del conjunto de personas registradas como paradas, las relacionadas con agricultura, ganadería y silvicultura suponen un total de 1.247 sobre 3.180 del conjunto de Cieza. Le siguen a gran distancia el comercio al por mayor y por menor (334 personas desempleadas de este sector), la construcción (264) o las actividades de administración y servicios administrativos (254). Para los trabajadores y trabajadoras del sector agrícola existen programas de fomento del empleo rural de los Consejos Comarcales de empleo, los cuales se basan principalmente en subvenciones a las corporaciones locales por la contratación para la ejecución de proyectos de interés general y social. En 2015 se contrataron a 250 personas bajo esta modalidad a través de los consejos comarcales de Cieza. Las diferencias por sexo, nacionalidad, nivel de estudios y edad son notables. En primer lugar, el paro registrado por sexo ha sufrido muchos cambios: si en 2009 el número de hombres registrados como parados era mayor que de mujeres (1.605 frente a 1.228), para octubre de 2015 se observa un resultado distinto, siendo mayor el número de mujeres registradas como paradas que el de hombres (1.755 mujeres en comparación con 1.425 hombres).

El cambio de tendencia se produjo durante el año 2013, y desde entonces las diferencias han variado en sentido negativo para las mujeres. Sobre las diferencias por grupos de edad, la mayor parte de las personas registradas como paradas en Cieza tienen entre 25 y 44 años, aunque el grupo de 45 años o más presenta unas cifras muy parecidas (1.442 personas frente a 1.342). La mayor parte se concentra entre los 35 y los 54 años. Las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a proporciones por grupos de edad apenas son apreciables. Otras diferencias se pueden observar en la nacionalidad de

las personas registradas como paradas. La mayor parte de las personas en esta situación tienen nacionalidad española. Aquellas personas de nacionalidad distinta a la española que están registradas como paradas suponen un total de 274 personas (32 con nacionalidad europea y 242 de fuera de la UE) sobre 3.180, un 8,6% del total de personas en esta situación. En cuanto al nivel de estudios, la mayor parte de personas registradas como paradas poseen estudios secundarios de educación general.

Les siguen aquellas personas con estudios primarios incompletos y con estudios primarios completos. Las diferencias por zonas también son reseñables. En el casco antiguo y en el sur del área urbana la población en paro supone más de un 16,2% del total de vecinos o vecinas, concentrándose en los barrios La Era-La Asunción y San José Obrero. Las proporciones son ligeramente inferiores en la mitad norte del conjunto.

2.3.3. Nivel cultural de las familias.

La oferta educativa del municipio de Cieza incluye una amplia oferta en los niveles inferiores y básicos.

En cualquier caso, y más allá de la amplia oferta educativa actual que presenta el municipio, hay grandes proporciones de población que no tienen estudios o es analfabeta. Según el censo de 2011, 5.790 personas eran analfabetas o no tenían estudios, lo que supone un 16,5% de la población. De este conjunto, 1.245 eran analfabetas (un 3,5% del total de la población) y 4.545 no tenían estudios (un 12,9% de Cieza). Existen grandes diferencias según la zona del área urbana. En la mayor parte de estas secciones más de un 30% de la población no tiene estudios, concentrándose principalmente en el norte y en el suroeste de la localidad, incluyendo el casco histórico.

El 5º Informe sobre el estado de la pobreza, que realiza el seguimiento del indicador AROPE de riesgo de pobreza y exclusión social en España 2009-2014, publicado por EAPN-ESPAÑA en octubre de 2015, señala que el 44,9 % de la población de la Región de Murcia está en riesgo de pobreza y o exclusión social en el año 2014, cifra que es la más alta de todas las comunidades autónomas y sólo superada por la ciudad autónoma de Ceuta. En términos absolutos, en la región de Murcia hay 545.000 personas en riesgo de pobreza. Por otra parte, la tasa de pobreza severa de la región alcanza al 8,5% y algo más de 125.000 personas tienen que sobrevivir con ingresos inferiores a 332 € mensuales por unidad de consumo.

Durante los años de crisis la evolución de la renta media por persona ha sido negativa y de gran intensidad. Actualmente, la renta media por persona es de 7.767 € al año, 1.383 € menos de la renta media disponible en el 2009, lo que supone una reducción del 15,1%. La renta media por persona de la Región de Murcia es una de las más bajas del país, sólo superior a la de Extremadura, y es compatible con la dura situación de pobreza descrita.

El Índice de Desigualdad Socioeconómica Municipal, desarrollado por el Ministerio de Fomento, cruza las variables de paro y población sin estudios, definiendo de esta manera las bolsas de pobreza más extendidas a nivel local.

En este sentido en Cieza se observan mayores índices (más de 0,7) en el casco histórico y zonas adyacentes, siendo menor en el norte del municipio. Estos datos no reflejan la realidad de Cieza.

Según datos del Departamento de Bienestar Social municipal, existen zonas concretas del área urbana donde se concentran un alto número de personas en situación de vulnerabilidad o exclusión social. Estos grandes focos se encuentran en los "Pisos blancos", ubicados en la calle Molinico de la Huerta, dentro del Barrio de San Juan Bosco, el Cabezo de la Fuensantilla, en el barrio de La Horta, Los Casones de la Fuente, en el extrarradio de la ciudad, y el barrios de La Era-La Asunción al completo. En ellos se llevan a cabo distintos proyectos y programas dirigidos a la infancia, personas con dependencia o mujeres.

La división espacial de la exclusión social obedece en ocasiones a razones étnicas. En este sentido existe población gitana en todos los barrios, sin embargo en muchos de ellos no es percibida como problemática. No es así cuando se asocia a problemas de tráfico de sustancias y conflictividad social, o se trata de grupos segregados espacialmente.

Los Servicios Sociales atendieron a 559 personas de etnia gitana entre enero y noviembre de 2015.

Los mayores problemas de exclusión social se centran en los barrios de San Juan Bosco, la Horta y Casones de la Fuente. Por otro lado, según la Fundación Secretariado Gitano de 1991 a 2007 el número de viviendas con personas gitanas aumentó de 47 a 99. El Ayuntamiento de Cieza está desarrollando desde 2014 un proyecto dirigido a la población de etnia gitana que tiene por objetivo reforzar procesos comunitarios a través de la participación activa en actividades de su entorno. El

programa actúa en distintas áreas (infancia y educación, salud, participación y relaciones sociales) a través de actividades de ocio y tiempo libre, realización de talleres y trabajo grupal.

2.4. Identificación de las necesidades en salud

El profesorado de este centro siempre ha manifestado interés por la buena alimentación, higiene, ejercicio físico y el buen descanso.

Consideramos importantísima la autonomía personal y social, por eso se trabaja desde los diferentes ámbitos: de forma directa desde las aulas, a lo largo de toda la escolarización del alumno tanto con los alumnos y con sus familias, pretendiendo que estas personas se puedan integrar en su entorno.

El cambio hacia un estilo de vida más saludable implica, especialmente, a los padres. Ellos son los primeros que deben imponer normas en casa y dar ejemplo a los hijos. Entre las necesidades detectadas encontramos:

- Higiene insuficiente en los procesos tanto de elaboración como de consumo de alimentos.
- Necesidad de ejercicio físico saludable.
- Malos hábitos posturales.
- Necesidad de una alimentación más saludable y equilibrada tanto en la composición de los alimentos como en la cantidad.
- Necesidad de posibilitar a buena parte de nuestros alumnos la localización de los puntos de dolor y su comunicación.

3. PRIORIZACIÓN

Consideramos importantes todos los aspectos relacionados con la salud, en general, por lo que se trabajan de manera conjunta desde todas las aulas. Las prioridades están delimitadas según las necesidades de cada alumno. Los temas que vamos a tratar son higiene diaria, alimentación, la jornada del día, deporte, sueño y descanso, hábitos posturales, evitar peligros, higiene ambiental, los sentidos, primeros auxilios. Pero sobre todo vamos a darle más importancia la buena alimentación y la higiene personal.

4. OBJETIVOS

- Promover hábitos de alimentación saludable, dando a conocer la importancia de una dieta sana y equilibrada.
- Conseguir la máxima autonomía en el cuidado personal, encaminados al bienestar físico, emocional y utilización de recursos de la comunidad.
- Fomentar la importancia del ejercicio físico y el deporte, enfocándola desde la salud, el ocio y la integración social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- La higiene diaria, trabajar aspectos básicos de la higiene y su importancia sobre el cepillado de dientes, las manos, el pelo, etc. Saber utilizar correctamente los servicios higiénico-sanitarios: tirar de la cadena, cerrar el grifo, no ensuciar innecesariamente, etc. Realizar adecuadamente el lavado y secado de manos, antes y después de las comidas, después de utilizar el servicio y siempre que estén sucias. Mantener las uñas cortas y limpias. Limpiarse correctamente la nariz. Mantener una buena higiene personal: saber que hay que ducharse y lavarse la cabeza con frecuencia, que es preciso cambiarse de ropa todos los días y siempre que sea necesario, utilizar el peine, etc. Realizar correctamente el cepillado de dientes.
- Alimentación, trabajar el conocimiento de los alimentos y los sabores. La importancia de las comidas. Mantener una buena higiene postural (sentarse y agacharse correctamente). Conocer y consumir alimentos saludables y variados. Conocer la importancia que tiene para nuestra salud realizar el desayuno en casa. Realizar un almuerzo saludable en el centro escolar, a base de bocadillo, fruta, zumo, etc. Identificar diferentes tipos de alimentos (beneficiosos o no), así como los beneficios o perjuicios que nos aportan / ocasionan. Conocer los horarios de consumo de los distintos alimentos. Conocer y diferenciar las distintas comidas del día (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena). Conocer la importancia para la salud de beber agua. Adquirir hábitos de masticación y evacuación adecuados.

- Salud mental, aceptarse a sí mismo. Desarrollar una imagen positiva de uno mismo. Valorar y respetar las opiniones de los demás. Aprender la resolución de conflictos mediante el dialogo. No usar la violencia. Aceptar y respetar las normas de convivencia establecidas: modular el tono de voz, pedir turno para hablar, saludar y despedirse, etc. Reconocer y poder verbalizar sus necesidades físicas: necesidad de usar ropa adecuada a la temperatura, beber agua si tiene sed, reconocer la necesidad de protegerse del sol, etc.
- La jornada del día, trabajar con los niños las diferentes tareas que se desarrollan a lo largo del día (comidas, trabajar en clase, ocio, descanso...)
- El sueño y el descanso, lograr una correcta higiene del descanso, asumiendo la necesidad de un número suficiente de horas de sueño para conseguir un efecto reparador. La influencia del descanso en el crecimiento.
- Evitar peligros, saber identificar las principales fuentes potenciales de peligro (en casa y en la escuela), así como los objetos y sustancias potencialmente peligrosas (medicamentos, objetos punzantes y cortantes, enchufes, puertas, ventanas, etc.). Reconocer e identificar correctamente los símbolos o señales que indican peligro y su significado. Conocer normas básicas de circulación vial para el peatón: caminar por la acera, conocer el funcionamiento del semáforo, no cruzar la calle sin mirar, no correr, cruzar las calles por los lugares permitidos, etc. Mantener un comportamiento personal adecuado para evitar accidentes: atarse las cordonerías, usar los pasamanos de las escaleras, no empujar...Reconocer la necesidad de usar un asiento adecuado en el coche, el uso del cinturón de seguridad, casco, etc.
- Primeros auxilios, taller de pequeñas heridas, desinfección y tapar con un apósito. Y conocimiento del botiquín.
- Simulación de situaciones de actuación médica (vacunas, curas, localizar el dolor...)
- La higiene ambiental, Valorar la importancia de mantener un entorno limpio y ordenado (en casa y en el colegio). Colaborar en la limpieza del material y de la clase, recoger los juguetes, etc. Adquirir nociones básicas de reciclado o clasificación de residuos. Cuidar la naturaleza, respetando los animales y plantas del entorno. Hacer un consumo racional del agua y de la energía (no dejar la luz encendida o la tele, el grifo abierto, etc.).

5. DURACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto comenzará a implementarse durante el curso 2018/19

6. DEFINICIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades dirigidas al alumnado:

- **Alimentación**

1. Almuerzos saludables. Los niños que tengan la opción en casa de poder elegir que almorzar en el colegio, escogerán alimentos saludables ya sea fruta o bocadillos que contengan alimentos menos malos (atún, filete, tortilla, queso fresco...). Seguir incidiendo en eliminar la bollería y las golosinas de los recreos, sustituyéndolos por frutas o bocadillos. Ir eliminando los zumos y refrescos que contienen conservantes, etc. Apostando por leche, zumos naturales o agua. Los que traigan almuerzos saludables se verán recompensados al final de la semana.
2. Alimentación y crecimiento. Conocer los tipos de alimentos, su influencia en el organismo y su importancia para la salud.
3. Taller de cocina. Donde aprenderán a elaborar recetas sencillas leyendo y siguiendo los pasos. Utilizando diferentes utensilios y limpiando siempre al terminar. Presentación de las uñas cortas y limpias para poder ser cocineros/as.

4. Pirámide de los alimentos.
5. La dieta equilibrada.
6. Tipos de alimentos y sus funciones. Horarios de las comidas. Conocer la conveniencia de desayunar adecuadamente, de comer algo en el recreo, comer a mediodía, merendar y cenar. No comiendo entre horas.
7. Manipulación de alimentos y utensilios (cuchara, tenedor, cuchillo...). Como utilizar cada cubierto, como cogerlos de manera correcta, aprender a cortar con el cuchillo y tenedor.
8. Taller sensorial, en el cual se observaran, tocarán, olerán... varios tipos de frutas y verduras (para los más pequeños).
9. Huerto escolar ecológico. La escuela fomentará el cuidado de un **huerto ecológico**, gracias a este se pueden integrar en el trabajo docente aprendizajes concretos, relacionados directamente con la alimentación saludable, que queremos que consigan nuestros alumnos, tales como, promover hábitos de alimentación y consumo saludables y respetuosos con el entorno, etc. Para su cuidado se elaborará un calendario en el que figuren las tareas (confeccionar semilleros, trasplante de semilleros, sembrar, preparar la tierra, regar los cultivos...) y el grupo que debe de responsabilizarse de llevarlas a cabo.
10. Participar en la campaña de frutas y verduras "Sr. Root". Esta campaña pretende fomentar el consumo de hábitos saludables de frutas y hortalizas. Consiste en despertar la curiosidad por las frutas y hortalizas entre los alumnos con necesidades especiales al mismo tiempo que les ayuda en su desarrollo mental y motor. Estimular las discapacidades psíquicas, físicas y sensoriales de estos escolares de forma que consigan apreciar la diferencia entre los frutos de temporada y el sabor, el color y la forma de cada uno de ellos. Durante todo el curso, el personaje "Sr. Root" acompañará a los alumnos durante las cuatro estaciones para explicar conceptos abstractos como el paso del tiempo, la estacionalidad, el día o la noche y las verduras y hortalizas de temporada. Todo ello a través de actividades que consisten en acercar a los alumnos de una forma dinámica y divertida los sabores naturales de nuestra Región. Los ejercicios que se proponen tienen por objetivo el conocimiento de las frutas y hortalizas de la Región mediante el entrenamiento de destrezas del alumno como la relación óculo-manual, la motricidad, los sentidos, etc.

- **Higiene y salud**

1. El aseo corporal: lavado de manos antes de las comidas. Importancia de ducharse todos los días. Saber vestirse y desvestirse, aprendiendo también a ponerse el bañador (piscina terapéutica).
2. Higiene bucodental, evitando infecciones en la boca y pérdida de piezas dentarias. Ver videos y enseñar a lavarse los dientes. Bolsa de aseo identificada y accesible para cada alumno/a. Programación del lavado de dientes después de cada comida.
3. Higiene de los alimentos, buen estado y una correcta manipulación. Lavar la fruta antes de comerla y aprender a pelarla. Que comidas necesitan cuchara y cuales tenedor. Mantener una correcta higiene alimentaria:
 - Lavado de manos antes de las comidas.
 - Lavar los alimentos que se comen crudos.
 - No coger alimentos del suelo.
 - No compartir el mismo alimento ni bebida.

- **Actividad física**

1. Importancia de mantener hábitos y costumbres saludables. Realizar actividad física al menos 3 veces por semana. Contamos con actividad física en el agua realizando ejercicios lúdicos y terapéuticos, trabajando elasticidad y coordinación. Organización de juegos inducidos en el patio. Importancia de los juegos sin juguetes como forma de realizar ejercicio físico.
2. El desarrollo corporal. Los cambios en el cuerpo según vamos creciendo y cómo influye hacer deporte o no hacerlo. Reconocer la importancia de la alimentación y de la dieta variada para el desarrollo humano.
3. Posturas corporales adecuadas. Sobre todo a la hora de estar sentados en clase y para comer.
4. Asistencia a campeonatos de deporte adaptado (futbol, atletismo, petanca, tenis de mesa...)

- **Otras actividades**

1. Primeros auxilios, como curar pequeñas heridas, desinfección y tapar con un apósito. Como utilizar un termómetro y conocimiento del botiquín.
2. Trabajar los diferentes sentidos que tiene el ser humano y su cuidado. Como limpiar los oídos y oreja por fuera, los ojos, la nariz...
3. Sueño y descanso, explicar a los niños la importancia del descanso, la influencia en el crecimiento, la jornada diaria escolar, los hábitos de ir a dormir pronto.

Actividades dirigidas al profesorado:

- Establecer las actividades de promoción de la salud más convenientes para cada rango de edad junto con el claustro de profesores.
- Comunicación multidisciplinar para el correcto funcionamiento y para el logro de los objetivos comunes de cada nivel educativo.
- Formación continuada en primeros auxilios y detección precoz de los problemas de salud más comunes en la etapa escolar.

Actividades dirigidas a la comunidad (familias):

- Presentar trimestralmente boletines a modo recordatorio sobre algún aspecto a destacar sobre la salud de su hijo, como recordatorio del calendario de vacunas, control de peso, hábitos saludables,... sobre todo para que intenten aplicarlos en casa, ya que si en el colegio se le dan unas pautas de higiene, alimentación y ejercicio los padres colaboren en la medida de lo posible.
- Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados para el comedor escolar durante las cuatro semanas siguientes y proporcionarles información sobre el tipo de alimentos que son aceptados por el centro para el almuerzo, la merienda y/o las salidas que efectúa la escuela.
- Facilitar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia.

7. CALENDARIO DE REALIZACIÓN.

- Durante todo el periodo escolar.

8. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

8.1 Diseño del proyecto pedagógico.

8.2 Planificación establecida.

- Presencia continua de papel higiénico y jabón en todos los aseos del centro escolar.
- Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro para facilitar el aseo del alumnado posterior a la clase de Educación Física.
- Se han tomado decisiones en el equipo docente o en el Claustro sobre la necesidad de inculcar higiene postural al alumnado.
- Se ha mejorado el mobiliario del centro para contribuir a la higiene postural del alumnado.
- En el centro se han programado desayunos saludables, comidas con alimentos saludables, existen contenedores de pilas, papel y plástico en el centro.
- Se ha instado a la Administración Educativa al uso de energías renovables, solicitando alguna subvención, etc.
- Se han realizado excursiones al entorno natural próximo para mostrar al alumnado las características y el cuidado del mismo.
- Se enseña a levantar la mano para pedir la palabra, hablar sin gritar, no interrumpir.
- Se enseña al alumnado cómo identificar las razones para hacer o no las cosas, evitando el "porque sí" tan frecuente en las aulas, así como las responsabilidades que se tienen ante la toma impulsiva de determinadas decisiones.

8.3 Objetivos y contenidos.

El principal objetivo del programa de educación para la salud, es la promoción de la salud en el ámbito escolar, familiar y social, y la mejora de la autonomía personal. Incluyendo este programa sus propias normas y directrices para su evaluación. No obstante, el uso de nuevas metodologías, hacen que sea necesario la revisión de los métodos y técnicas de evaluación, para adaptarlas a las nuevas necesidades de los alumnos y sus familias.

Entendemos el proceso evaluador como la necesidad de contar con datos suficientes que puedan mejorar, por una parte los procesos de enseñanza-aprendizaje, es decir, la práctica docente y el rendimiento escolar, y por otra la comprobación del desarrollo de las capacidades de los alumnos a través de su aplicación en situaciones concretas, es decir, en la adquisición de competencias.

En este caso la evaluación está más centrada en determinar el nivel de desarrollo conseguido.

8.4 Ejecución y desarrollo del propio proyecto.

Consideramos imprescindible el desarrollo de actividades, a través de las cuales se llegue a una adquisición efectiva de las competencias.

La evaluación en este aspecto deberá ser individualizada, continua, formativa y orientadora e integradora.

Individualizada centrándose en la evolución de cada alumno y en su situación inicial y particularidades, respetando su ritmo de aprendizaje y adecuando los elementos de evaluación en función de sus necesidades.

Continua con el fin de detectar dificultades durante el proceso, y una vez establecidas las causas, poder aplicar medidas adecuadas de forma que el alumno pueda continuar con el proceso de aprendizaje. Evaluamos el proceso y no sólo el final del proceso.

Formativa y orientadora para mejorar los procesos tanto de enseñanza como de aprendizaje.

Integradora para que se tenga en cuenta y se aplique desde todas las materias, con el fin de conseguir los objetivos de la etapa y el desarrollo de las competencias básicas.

- Técnicas e instrumentos para la evaluación

Los recursos específicos utilizados durante el proceso de evaluación, es decir las técnicas y los instrumentos que vamos a utilizar son diversos en función de las distintas metodologías aplicadas o de los distintos productos obtenidos en un proceso, así como de los objetivos perseguidos.

Dichas técnicas e instrumentos responden a las necesidades de saber cómo y con qué evaluar.

- Las distintas técnicas utilizadas son:

La observación, la revisión de tareas y de productos obtenidos, entrevistas, etc.

- Los instrumentos necesarios son:

Las escalas de observación, los informes, el cuaderno de clase, normas, registros, etc.

8.5 Cambios observados en los estilos de vida y mejoras en el entorno.

- El alumno demuestra autonomía en los hábitos relacionados con la propia limpieza e higiene y salud.
- Demuestra responsabilidad de cara a la propia limpieza e higiene.
- Tiene autonomía en el lavado de manos.
- Tiene autonomía en el lavado de dientes.
- Ha adquirido el hábito de lavarse las manos antes de las comidas y después de alguna actividad que lo requiera. Mantiene un aspecto aseado durante toda la jornada escolar.
- Utiliza los dientes sólo para masticar alimentos.
- Conoce y realiza correctamente el procedimiento para limpiarse la nariz.
- Mantiene una postura correcta durante las actividades desarrolladas en el aula.

- Es consciente de la necesidad del consumo moderado de chucherías.
- Hace un desayuno saludable.
- Ha adquirido el hábito de lavarse las manos antes de las comidas.
- Es autónomo en las comidas y come correctamente.
- Mantiene posturas correctas en la mesa.
- Usa correctamente los cubiertos.
- Conoce las normas elementales de comportamiento durante las comidas.
- Se esfuerza por comer de todo y mantener una alimentación variada. Conoce y diferencia las distintas comidas del día: desayuno, comida, merienda, cena.
- Usa la papelera.
- Mantiene ordenado y limpio su espacio de trabajo y juego.
- Recoge y ordena los juguetes y materiales del aula.
- Colabora en mantener la limpieza, ordenar y cuidar los espacios comunes.

ANEXO. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- DETECCIÓN DE NECESIDADES:

ALUMNO	HIGIENE POSTURAL		HIGIENE Antes		Higiene Posterior		Nivel Act. Física		Horas sueño		DIETA	
	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I

A (adecuada) I (insuficiente)

REGISTRO DE LA ACTIVIDAD ALMUERZOS SALUDABLES

ALUMNOS	PUNTUACIONES											

PUNTAJE:

BOCADILLO DE PAN NORMAL CON: ATÚN, TORTILLA FRANCESA, JAMÓN SERRANO, LOMO, FILETE... (1 PUNTO)

BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON: ATÚN, TORTILLA FRANCESA, JAMÓN SERRANO, LOMO, FILETE... (2 PUNTO)

FRUTA: (3PUNTOS.)

BOLLERÍA INDUSTRIAL (RESTA UN PUNTO)

- El que llegue a 15 puntos se lleva el premio, consistente en reconocimiento público con la imposición de una banda y Gorro