

PROYECTO DE FORMACION DE CENTRO

"VIVAMOS MEJOR"

ÍNDICE

1.- JUSTIFICACIÓN	1
2.- OBJETIVOS	1
3.- CONTENIDOS	2
4.- METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO	3
5.- FASES DE LA ACTIVIDAD	4
6.- CALENDARIO Y HORARIO DE LAS REUNIONES	4
7.- BIBLIOGRAFÍA	5

1.- JUSTIFICACIÓN

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo psíquico-social. En este sentido, el Ceip Maestro José Acosta se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Con la realización de este proyecto, nuestro centro asume como uno de sus retos la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida a la mejora y preservación de la calidad de vida de los alumnos y alumnas, que constituyen la razón de ser de nuestra institución.

El conjunto de actividades sobre hábitos de vida saludable que se llevaron a cabo, en educación infantil y primaria, ha formado parte de los programas formación de centro en años anteriores. Un recorrido que ha aportado buenas prácticas en la comunidad educativa y un acercamiento entre profesionales relacionados con la educación de la salud. Por ello, decidimos de manera unánime ser continuistas y perseverantes en alcanzar nuestro objetivo general, buscando nuevas líneas de intervención y bloques temáticos.

2.- OBJETIVOS

Este proyecto de formación que vamos a realizar, se basa en la introducción de contenidos de vida saludable, donde el profesorado, a través una metodología participativa, otorga al alumnado un papel protagonista en su proceso de aprendizaje, enfatizando los aspectos positivos de mantener un estilo de vida saludable.

Con los objetivos que citamos a continuación, contribuimos a la mejora de la educación en hábitos saludables:

- Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente.
- Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.
- Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo.
- Sensibilizar a los niños/as de la importancia que tiene alimentarse de manera equilibrada y llevar hábitos de vida saludables, a través de la Educación física y resto de asignaturas como tema transversal.
- Concienciar al alumnado sobre una correcta *alimentación*.
- Promover la adquisición de hábitos relacionados con la higiene y el autocuidado.
- Generar conocimientos y vivencias a través de actividades y talleres prácticos organizados en el centro en efemérides trimestrales.
- Incentivar a la práctica de la actividad física como complemento a una buena alimentación.
- Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.

Todos y cada uno de los objetivos son desarrollados por todos los docentes del centro, tanto tutores como especialista. y hacerles ver que la ingesta excesiva de azúcares es perjudicial para su salud provocando numerosos problemas, algunos como: caries, falta de concentración, interrupción de un adecuado desarrollo al alimentarlo mal, malestar general, tendencia a consumir alimentos hipercalóricos, ricos en azúcar, sal y grasas, y en el peor de los casos la obesidad.

Dentro de este gran proyecto contamos con otras propuestas relacionadas con la actividad física y la salud que desarrollaremos en el siguiente apartado.

3.- CONTENIDOS

Nuestro centro se centrará principalmente en estas líneas de intervención, las cuales cito a continuación:

- Educación socio-emocional, cuyas actuaciones serán:
 - Programa de Inteligencia Emocional;
 - Charlas familiares sobre autonomía y regulación emocional.
 - Dibujo y pintura
 - Yoga para niños
 - Taller de Mandalas
 - Etc.....

- Estilos de vida saludable. Las actuaciones a llevar a cabo serán:
 - Trabajo por proyectos.
 - Actividades extraescolares deportivas: psicomotricidad, baloncesto, fútbol, yoga para niños.
 - Campeonatos y juegos populares en horario de recreo, actividades de senderismo, deportes relacionados con el medio ambiente: Pesca, vela...
 - Programa de desayunos saludables para todos los alumnos.
 - Actividades del Instituto Ceutí de Deportes y Obimasa.
 - El huerto escolar
 - Charlas familiares
 - Reparto de folletos formativos e informativos, sobre diversos hábitos de vida saludables: caries, alimentación sana, sueño reparador, deporte
 - Etc....

- Autocuidados y accidentalidad:
 - Educación vial
 - Taller de cocina
 - Charlas familiares sobre hábitos de vida saludable, prevención de accidentes en el hogar y primeros auxilios.
 - Vacunas

- Uso positivo de las tecnologías de la Información y la comunicación:
 - Charlas sobre la adicción y los peligros de Internet.

- Aprendizaje del uso de Internet.

4.- METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO

La metodología que utilizaremos durante el desarrollo de este proyecto está basada en algunos de los principios metodológicos según la Orden ECD/686/2014, algunos de estos principios son:

- La metodología didáctica será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, y dirigida al logro de los objetivos, especialmente en aquellos aspectos más directamente relacionados con las competencias clave.
- La acción educativa procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado y tendrá en cuenta sus diferentes ritmos de aprendizaje, favoreciendo la capacidad de aprender por sí mismos y promoviendo el trabajo en equipo.

Además de estos principios, el proyecto estará guiado por una serie de criterios orientadores como son:

- Conectar con los intereses y necesidades del alumnado, buscando siempre despertar la motivación.
- Partir de los conocimientos previos con respecto a cualquier realidad, como indica **Ausubell (1979)**, para alcanzar así, el aprendizaje significativo.
- Utilidad de los aprendizajes o tareas planteadas. El alumnado en todo momento deberá conocer las metas a las que se pretende llegar y la funcionalidad de lo que se desarrolla en el aula.
- Crear un entorno escolar que facilite la comunicación. Para ello, se tendrán en cuenta la organización de los espacios y tiempos, el uso de medios y recursos didácticos diversos, la propuesta de actividades, asambleas, ...
- Utilización de fuentes de información inmediata (medios audiovisuales de comunicación, ...).
- La aplicación de un enfoque globalizador, entendiendo el conocimiento en su conjunto y no de forma parcelada.

5.- FASES DE LA ACTIVIDAD

El proyecto contará con varias fases que a continuación brevemente explico:

- **Fase inicial de trabajo en equipo:** Una vez presentado la propuesta a claustro, y contando con el apoyo mayoritario del mismo, se decide la puesta en marcha del proyecto. Se realizan unas reuniones previas para el diseño del mismo, así como los objetivos, contenidos y actividades a realizar en cada uno de los niveles educativos.

- **Fase de desarrollo:** en esta fase se dará forma a las actividades del proyecto a través del diseño, modificaciones, evaluaciones, etc... esto quedará reflejado en el calendario de reuniones explicado en el punto número 6.
- **Fase presencial con intervención de experto:** Será necesario y enriquecedora la participación de profesionales de diversos ámbitos profesionales, para orientar y asesorar y colaborar en la realización de las distintas actividades a realizar.

Fase de Evaluación: Esta fase se trata de una valoración reflexiva de los logros obtenidos por la comunidad educativa sobre el proyecto de formación. Esta evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

- Inicial: Nos ofrecerá información sobre lo que los alumnos/as saben acerca de la temática, en este caso, estamos hablando de los alimentos, para ello, la maestra realizará preguntas al alumnado. Esto nos permitirá adecuar los objetivos de la tarea.

- Continua: Este tipo de evaluación se realizará con cada una de las actividades planteadas (rueda de los alimentos, desayunos saludables, etc.) con el fin de verificar la funcionalidad de las mismas, el grado de implicación e interés despertado por parte del alumnado y nuestra intervención en las mismas.

- Final: Se valorarán los progresos con las experiencias planteadas. También se realizará una valoración general del proyecto, así como el trabajo del equipo docente.

6.- CALENDARIO Y HORARIO DE LAS REUNIONES

A continuación, se muestra en la siguiente tabla las reuniones planificadas para la elaboración del proyecto. Dicho calendario puede sufrir algún cambio o variación según la necesidad del centro. Estos cambios serán reflejados y justificados en la memoria.

Aclarar que antes de la elaboración de este cuadro de reuniones, durante el mes de octubre tuvimos un par de reuniones previas a la elaboración del proyecto.

Lunes 8 de octubre 19.00-20.00 horas

Jueves 22 de octubre 14.00-15.00 horas

LUNES 4/11 19.00-20.30	LUNES 13/01 19.00-20.30	LUNES 09/03 19.00-20.30
LUNES 11/11 19.00-20.30	LUNES 20/01 19.00-20.30	LUNES 16/03 19.00-20.30
LUNES 18/11 19.00-20.30	LUNES 27/01 19.00-20.30	LUNES 23/03 19.00-20.30
LUNES 25/11 19.00-20.30	LUNES 3/02 19.00-20.30	LUNES 13/04 19.00-20.30
LUNES 2/12 19.00-20.30	LUNES 17/02 19.00-20.30	LUNES 20/04 19.00-20.30
LUNES 9/12 19.00-20.30	LUNES 17/02 19.00-20.30	
LUNES 16/12 19.00-20.30	LUNES 24/02 19.00-20.30	
LUNES 06/01 19.00-20.30	LUNES 02/03 19.00-20.30	

7.- BIBLIOGRAFIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A.A.V.V. (1995). Cocina andaluza. Dieta mediterránea. Plan Andaluz de Salud. Mejor para ti. Igual para todos. Sevilla: Junta de Andalucía/Consejería de Salud.
- Alcaraz Portero, E. (2000). La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos. Madrid: Editorial EOS.
- Ausubell, D. (1979). Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo. México. Editorial: Trillas.
- Sanmartí, N. (2007). 10 ideas claves. Evaluar para aprender. Barcelona. Editorial: Graó.
- Vigotsky, L. (1988). El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores. Interacción entre Aprendizaje y Desarrollo. México. Editorial: Grijalbo.
- Zabala Vidiella, A. (1995). La práctica educativa. Cómo enseñar. Barcelona. Editorial: Graó.
- Zabalza Beraza, M. A. (1985). Introducción a la comunicación didáctica. Madrid. Editorial: Narcea.

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Real Decreto 126/2007, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Orden ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organizativos de la etapa.

RECURSOS WEBS

- www.efesalud.com/estres-nutricion-enemigos-vinculados