

# TÍTULO: “NOS CUIDAMOS POR DENTRO Y POR FUERA”

CEIP.JUAN CARLOS I

---



Coordinadora: Victoria E. León Calvo

# **GRUPO DE TRABAJO:**

## **“NOS CUIDAMOS POR DENTRO Y POR FUERA”**

### **1. Justificación**

Una buena educación para la salud debe pretender que los alumnos y alumnas desarrollen hábitos y costumbres sanos, que valoren como uno de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Nosotros como docentes, desde la escuela somos un pilar básico para llevar a cabo la educación para la salud y queremos fomentar el cuidado de la salud y prevenir la enfermedad.

**La salud ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**

Común estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo con la mera ausencia de enfermedad o dolencia.

En la Conferencia Europea de Educación para la Salud, celebrada en Dublín en el año 1990, se recomienda la inclusión de contenidos sobre Promoción de la Salud en el currículo escolar, al considerar que los centros escolares, junto con la familia, son los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores sociales de la infancia, la adolescencia y la juventud.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por **Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa** establece entre sus principios:

*Artículo 12.* Principios generales.

2. La educación infantil tiene carácter voluntario y su finalidad es la de contribuir al **desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. Por lo tanto, debemos ser conscientes de desarrollar una educación para la salud en el alumnado desde el primer nivel de la Educación Infantil y continuar hasta etapas posteriores, favoreciendo la higiene dental para prevenir las caries, la formación de hábitos de aseo personal (lavarse las manos antes de desayunar), la alimentación saludable a través del calendario de desayunos saludables, el ejercicio físico, entre otros.**

**Para lograr todo lo anterior, los profesionales de la enseñanza tenemos que obtener formación en el campo de la educación de la salud para proporcionar una respuesta educativa adaptada a las necesidades de nuestros alumnos/as.**

**ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil** dispone que *el currículo pretende lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo.*

Los contenidos temáticos de nuestro grupo de trabajo en la etapa infantil incluyen:

- **Higiene y aseo personal:** La higiene personal tiene profundas implicaciones sociales que van desde las repercusiones e incidencias en la

salud hasta el sentimiento de verse aceptado o rechazado por la colectividad en función del cumplimiento o no de las normas higiénicas.

- **Actividad física y descanso:** el movimiento es una experiencia elemental del niño/a. La actividad física ejerce una influencia favorable en el desarrollo humano, siendo uno de los elementos que intervienen en el mantenimiento de una buena salud.

- **Alimentación y nutrición:** La alimentación desempeña un papel decisivo para el bienestar general del cuerpo. La nutrición no es educable pero un buen estado nutricional depende de una buena alimentación, y ésta sí es

Si somos capaces de desarrollar en nuestros alumnos/as estas competencias, estaremos contribuyendo a favorecer su salud.

En definitiva, la educación para la salud se va a trabajar de manera transversal, por lo que resulta complicado enmarcarla dentro de una de las líneas de partida que se nos proporcionan en los documentos para la confección de este proyecto (atención a la diversidad, estilos de vida saludable...). Este Grupo de Trabajo está destinado a formar a través de hábitos saludables de higiene, alimentación, etc... a los alumnos/as desde edades tempranas para que, a lo largo de toda su vida, sean capaces de tener una alimentación e higiene adecuada. Lo que se pretende es que tanto el alumnado como el profesorado adquieran los instrumentos necesarios para alcanzar un estado de higiene y salud adecuado.. Además, también es importante resaltar la implicación de las familias en este proceso con el objeto de que, lo que se ponga en marcha en el centro educativo, tenga continuidad en el ámbito familiar. Para ello, será conveniente dar unas pautas a las familias para el desarrollo de las competencias de higiene y salud en casa.

## **2. OBJETIVOS**

Los objetivos que se han propuesto para su consecución durante la duración del presente Grupo de Trabajo, son los que se mencionan a continuación:

1. Ejecutar acciones que lleven a los niños/as a adquirir hábitos saludables que cuiden su salud.
2. Saber utilizar correctamente los servicios higiénico-sanitarios: tirar de la cadena, limpiarse después de ir al baño (las niñas de delante hacía atrás).
- 3 Realizar adecuadamente el lavado de manos antes y después de los desayunos, después de utilizar el servicio y siempre que estén sucias.
4. Aumentar en un 30% el número de alumnos/as de Educación Infantil del centro que realiza correctamente el cepillado de dientes.
5. Adquirir un concepto claro y amplio de la función y consecuencias de una buena o mala Salud Bucodental.
6. Reconocer alimentos saludables y no saludables.
7. Valorar la importancia del ejercicio físico como fuente de salud.

### **3. CONTENIDOS**

Todos estos objetivos que se han expuesto en el apartado anterior, se concretan en una serie de contenidos como pueden ser los siguientes:

1. Utilización correcta de los servicios higiénico-sanitarios.
2. Lavado de manos antes y después de los desayunos, después de utilizar el servicio y siempre que estén sucias.
3. Cepillado de dientes.
4. Adquisición de la función y consecuencia de una buena o mala salud bucodental.
5. Alimentos saludables y no saludables. (Dieta saludable).
6. Valoración del ejercicio físico.
7. Encuestas a las familias.

#### **4. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO**

Para llevar a cabo una adecuada educación de la salud, resulta fundamental contemplarla de **manera transversal**, es decir, es importante introducir hábitos higiénicos y de alimentación saludable en los diferentes momentos de la jornada escolar o a la hora de explicar las diferentes áreas de educación infantil, sin que suponga cambios relevantes en la estructura curricular. Para ello, hay que tener en cuenta el **nivel madurativo de los niños/as**, desplegando una metodología constructivista con un enfoque globalizado. Por otro lado, hay que realizar actividades de detección de conocimientos previos y partir de lo que los alumnos/as saben para asegurar la **funcionalidad y significatividad de los aprendizajes**. Esto supone la puesta en marcha de una serie de experiencias saludables que puedan ser extrapolables a otros contextos y que se adaptan a las particularidades de nuestro grupo.

Una de las técnicas de trabajo que más se van a practicar durante el desarrollo del proyecto son las **dinámicas de grupos**, esto es, realizar debates (con los alumnos/as más mayores), trabajo en equipo, cooperación, colaboración, expresión oral, desayunos saludables, higiene dental, etc. Asimismo, también se van a plantear situaciones no higiénicas o insalubres en el aula o en el centro y se proporcionará las estrategias necesarias para la resolución de las mismas. Todo lo anterior, se va a trabajar a través de diferentes actividades en los diferentes ámbitos, de una forma globalizada. Con la colaboración de los diferentes especialistas.

El profesorado debe contar con nociones relacionadas con la educación de la salud para poder trabajar correctamente con los niños/as, ya que somos los encargados de facilitar modelos de actuación que el alumnado tiene que imitar e interiorizar. Por lo tanto, el maestro/a tiene que **dar coherencia a la educación de la salud** en cualquier espacio y tiempo.

En este sentido, la implicación de las familias es de vital importancia para desarrollar este proyecto. Éstas pueden realizar actividades con sus hijos/as, buscar información o asistir a encuentros formativos en el centro para obtener un mayor conocimiento sobre la temática que nos ocupa.

## **5 .FASES DE LA ACTIVIDAD**

Para afrontar el desarrollo del presente grupo de trabajo, se han tomado en consideración las siguientes fases recogidas en la convocatoria:

### **5.1 Fase inicial de trabajo en equipo.**

- Elaboración del proyecto.
- Análisis de la situación inicial: encuestas a las familias.
- Búsqueda y análisis de bibliografía.
- Puestas en común de estrategias metodológicas a desarrollar.








### **5.2 Fase presencial con nueva intervención de experto.**

- Visita higienista dental.

### **5.3 Fase de desarrollo del trabajo (con experimentación en el aula).**

- Charlas formativas a padres.

#### **- Actividades con el alumnado:**

-  Desayunos saludables.
-  Rutinas y hábitos de higiene personal.
-  Campeones de la fruta.
-  Canciones.
-  Cuentos.
-  Poesías, adivinanzas, refranes relacionados con vida saludable y de alimentos sanos.
-  Pirámide alimentaria o nutricional.

- ✚ Trenecito de la salud.
- ✚ Psicomotricidad: Juegos y cuentos motores.
- ✚ Etc...

**5.4 Fase de evaluación del proceso formativo, de la experimentación y de su influencia** en la mejora de la práctica docente y en los resultados académicos.

Para realizar la evaluación en Educación Infantil partiremos de la orden ECI 734/2008, de 5 de marzo de Evaluación de Educación Infantil.

En este segundo ciclo, será global, continua y formativa, la observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación, y servirá para identificar los aprendizajes adquiridos y el ritmo y características de la evolución de cada niño o niña.

Evaluaremos a través de encuestas los hábitos higiénicos y saludables que el alumnado tiene y los que adquiere con nuestro proyecto.

**5.5 Fase de publicación de la documentación elaborada.**

## **6. CALENDARIO Y HORARIO DE REUNIONES**

- a) **Fechas previstas para la primera y última reunión:** la primera reunión tendrá lugar el martes 31 de octubre de 2019 y la última será el 23 de abril de 2020.
- b) **Horario de las reuniones:** las horas de reunión para el desarrollo del Grupo de Trabajo serán los jueves de 14:00 h a 15:30 h.
- c) **Calendario de reuniones:**

~ Elaboración del proyecto 10 de octubre.



- ~ 31 de octubre.
- ~ 7, 14, 21 y 28 de noviembre.
- ~ 5, 12 y 19 de diciembre.
- ~ 9, 16, 23 y 30 de enero.
- ~ 6, 13, 20 y 27 de febrero.
- ~ 5, 12 y 19 de marzo.
- ~ 16 y 23 de abril.