



CARM
Consejería
de Educación



Ntra. Sra. de Fátima
www.micoledfatima.com



Avda. García Lorca, 70
30500 Molina de Segura
Código: 30004267
C.I.F. Q-3068061-E

Tel. 968613919

PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR

Durante el curso 2023/24, se va a seguir desarrollando en el centro escolar el Plan de Educación para la Salud.

Los elevados índices de sobrepeso y obesidad infantil, los altos niveles de sedentarismo y las inadecuadas elecciones alimenticias observadas en los almuerzos de nuestros escolares provocan que se precise de un plan de educación para la salud dinámico y preciso, que provoque cambios de conductas en las familias y los escolares. Con ello, se pretende contribuir al beneficio presente y futuro del alumnado, fomentando la mejora de su bienestar y calidad de vida.

Dicho plan consta de distintas actuaciones que se realizan a diario o de forma trimestral.

A- HÁBITO SALUDABLE: LA ALIMENTACIÓN

- “Desayunos saludables”. Se trata de concienciar a los alumnos de las bondades que tiene para la salud el desayuno saludable. Se realizará a nivel tutorial una explicación adecuada al nivel de los alumnos/as, de los diferentes alimentos que se pueden tomar en un desayuno saludable. Recomendable, lácteos, hidratos de carbono y fruta.

A nivel de aula se realizará un desayuno saludable que consistirá en tostada de tomate rallado con aceite y sal y fruta variada partida.

- “Almuerzo saludable”. Se realiza durante todo el curso. Todos los días los alumnos traen fruta y verdura para el almuerzo, combinado con otros productos como bocadillos (pan integral al ser posible, nada de pan de molde), frutos secos y lácteos. Se intentará eliminar la bollería y los zumos.

Se controla la participación del alumnado a través de una planilla mensual por aula en la que aparece el calendario del mes y encima de cada día se pegará un gomets verde si la mayoría ha traído un almuerzo dentro de lo saludable, uno amarillo si tres o cuatro alumnos traen almuerzo que no es saludable y rojo si más de cinco traen almuerzos nada recomendados.

Al final del trimestre el tutor recompensará con un diploma, una película o con el



premio que se decida en cada tutoría, por tener la mayoría de los gomet verdes. Será un esfuerzo de grupo.

Se hará un reconocimiento a nivel de centro al aula que consiga más puntos verdes.

- “Concurso Master Chef”. Lo realizarán los alumnos/as de Infantil y de E. Primaria en casa con ayuda de los padres. Prepararán algún plato vistoso y saludable, con fruta o cualquier otro alimento. Se premiará la vistosidad y lo saludables que sean los ingredientes elegidos. Se mandará foto por classroom a los tutores y estos elegirán un ganador. El ganador de cada curso de Primaria, realizará su plato en el cole y se elegirá un ganador por ciclo.

- Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas de la Región de Murcia.

B- DESCANSOS ACTIVOS

Los descansos activos, los cuales incrementan la atención y activación cognitiva, consisten en establecer un corte de la jornada escolar de 5 minutos entre la segunda y tercera sesión (este horario es flexible en función de los horarios de los alumnos cada día, buscando el cortar la jornada en aquellos días con demasiadas horas seguidas sentados). En ese corte, se realiza una actividad física coreográfica al ritmo de bailes o movimientos de fitness.

Dos de los programas que se emplearán para la realización de actividad física entre horas son “GoNoddle” y “SworKit Kids”. GoNoddle proporciona una serie de canales con bailes coreográficos conectados con contenidos curriculares en lengua inglesa para que los escolares puedan aprender al mismo tiempo que realizan actividad. Por otro lado, SworKit Kids, es útil para la realización de ejercicios de fitness bajo la instrucción de otros niños que salen en la aplicación.

Una vez a la semana el descanso activo consistirá en realizar un paseo por el patio en un recorrido establecido por el responsable de salud.

Lunes- 1º martes-2º miércoles-3º jueves-4º viernes-5º y 6º

C- RECREOS ACTIVOS

Como este curso hemos vuelto a la normalidad, los recreos recuperan el movimiento normal y espontáneo de los niños/as. Los compañeros de E. Física



han organizado juegos para fomentar la actividad física.

D- HIGIENE POSTURAL.

- "Higiene postural". Se realizará a lo largo del tercer trimestre. Tratamos de concienciar a nuestros alumnos de la importancia de adoptar una buena postura corporal que incidirá en un mayor bienestar y salud personal en el presente y en el futuro. Realizaremos unas charlas para tratar de concienciar a los alumnos sobre la importancia de cuidar su postura. Serán impartidas por la fisio del centro.

E- LA SALUD BUCODENTAL.

Realizaremos charlas a los cursos que nos indique la enfermera escolar, para concienciar sobre la importancia de una adecuada higiene.

F- PRIMEROS AUXILIOS.

- Charla dirigida a los maestros/as.

G- DEPORTE ESCOLAR.

El colegio participará en las jornadas de deporte escolar del municipio, en función de las recomendaciones que se produzcan a lo largo del curso.

RESUMEN DE ACTIVIDADES PROPUESTAS.

1º TRIMESTRE	- Descansos activos. Seguimiento mensual. - Almuerzos saludables. Seguimiento mensual. - Charla RCP (Octubre) - Sesión yoga visión. (Diciembre)
2º TRIMESTRE	- Descansos activos. Seguimiento mensual. - Almuerzos saludables. Seguimiento mensual. - Charla reciclaje, Ayuntamiento. (Febrero o marzo). - Concurso MasterChef. (Marzo) - Charlas salud bucodental. (Febrero)
3º TRIMESTRE	- Descansos activos. Seguimiento mensual. - Almuerzos saludables. Seguimiento mensual. - Desayunos saludables organizados por el centro, AMPA y FEMM (Fundación de estudios médicos de Molina). (Mayo) - Charla higiene postural. (Abril)



CARM
Consejería
de Educación



Ntra. Sra. de Fátima
www.micoledfatima.com



Avda. García Lorca, 70
30500 Molina de Segura
Código: 30004267
C.I.F. Q-3068061-E

Tel. 968613919

	- Plan de consumo de fruta y verdura. (Junio)
--	---

1) VINCULACIÓN CURRICULAR

El plan de salud de Nuestra Señora de Fátima, además de contribuir a la mejora de la salud de nuestros alumnos/as está relacionado con el currículo, ya que mediante su desarrollo contribuimos a la adquisición de determinados estándares de aprendizaje de diferentes áreas, así como a los objetivos de etapa y a las competencias clave.

2) SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se llevarán en todos los niveles cuadrantes mensuales en donde se podrá valorar el nivel de cumplimiento de los almuerzos saludables.

Mensual o trimestralmente se recompensará la realización de estas actividades de algún modo, como tener el recreo en los parques aledaños al Centro, ver una película, jugar un partido de fútbol, etc. Cuando la participación alcance al menos el 80%.

Se irá colgando en la página web del Centro trabajos y actividades que vayan realizando los diferentes niveles educativos a lo largo del curso.

Se recogerá a final de curso una valoración por parte del profesorado de cada una de las actividades realizadas en donde se recoja su apreciación sobre la idoneidad de la actividad y la dificultad de la misma para futuras modificaciones.