

PLAN

DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES

2023



XUNTA
DE GALICIA

COLEXIO EDUCACIÓN
INFANTIL E PRIMARIA
DE ESTEIRO





CONTIDOS

PLAN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES

- 1. XUSTIFICACIÓN.**
- 2. OBXECTIVOS.**
- 3. CONTIDOS DENTRO DE CADA OBXECTIVO.**
- 4. ACTIVIDADES.**
- 5. RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS.**
- 6. COMUNICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN.**

1 JUSTIFICACIÓN

Os plans educativos contemplados nos seguintes decretos concretan:

DECRETO 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia.

DECRETO 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia

1. D. 150/2022 Artigo 31 Promoción de estilos de vida saudables

Os centros docentes deberán incluír dentro do seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, por parte das alumnas e dos alumnos, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

2. D. 155/2022 Artigo 35 Promoción de estilos de vida saudables

Os centros docentes deberán incluír dentro do seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma por parte das alumnas e dos alumnos, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

2 OBXECTIVOS

Este plan de estilos de vida saudables contempla os seguintes obxectivos:

Educación Socio-emocional

Contribuír ao desenvolvemento de competencias e capacidades que permitan ao alumnado afrontar os riscos para a saúde máis frecuentes nestas idades, favorecendo a elección de condutas saudables. Promover actitudes que permitan tomar conciencia das emocións propias e dos demais, así como aprender a regulalas, mediante estratexias que favorezan o desenvolvemento persoal e social. Desenvolver habilidades que potencien a autonomía emocional, unha actitude positiva cara a un mesmo e cara aos demais, así como estratexias que permitan afrontar os retos da vida de forma sa e equilibrada.

Estilos de Vida Saudable

Sensibilizar sobre a importancia de realizar actividade física e levar unha alimentación variada e equilibrada baseada na dieta mediterránea, facendo especial énfase no aumento do consumo de froitas e hortalizas e na diminución do consumo de bebidas azucradas. Promover a adquisición de hábitos relacionados coa hixiene e o autocuidado, así como, o sentido viario (a observación visual ou auditiva, a noción espacial, a prudencia ou a pronta decisión). Facer partícipes ás familias, fomentando a súa colaboración na promoción da saúde e a prevención de adiccións.

Autocuidado e Accidentalidade

Desenvolver no alumnado a súa autonomía na súa autocuidado. Desenvolver hábitos de hixiene bucal e de alimentación sa e equilibrada. Desenvolver hábitos de soño adecuado. Potenciar

comportamentos de saúde dirixidos á adopción de posturas saudables e ergonómicas, evitando comportamentos que produzan sobrecarga vertebral. Adquirir hábitos en relación ao sentido viario como coñecer as normas de circulación como peón, adquirindo hábitos de comportamento e prudencia no uso das vías públicas urbanas e interurbanas.

3 CONTIDOS DENTRO DE CADA OBJETIVO

Educación Socio-emocional

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Competencia emocional
- Competencia para a vida e o benestar.

Estilos de Vida Saudable

- Actividade Física
- Alimentación equilibrada

Autocuidado e Accidentalidade

- Hixiene corporal
- Hixiene do sono
- Hixiene postural
- Saúde bucodental
- Educación viaria

4 ACTIVIDADES

O plan estará totalmente relacionado coas distintas áreas do currículo, desenvolvéndose de forma transversal ao longo do curso escolar.

Algunhas das estratexias que se empregarán na súa realización son as seguintes:

- Establecemento dun día concreto na Etapa de Educación Infantil e Primaria para o consumo de froita, así como unha proposta de almorzo saudable para o resto da semana.
- Establecemento de comidas saudables no comedor escolar xestionado polo Concello de Ferrol, que dinamizan actividades relacionadas coa saúde e alimentación. Á parte disto tamén se insiste nas normas durante a comida (mastigar coa boca pechada, comer ben sentado, non falar coa boca chea...), así como na importancia de lavarse as mans antes de comer e despois se é necesario, limpar a súa mesa antes e despois do almorzo. Tamén lembramos a importancia de lavarse os dentes en casa despois das comidas.
- Nas tres áreas de Infantil e en todos os seus niveis trabállanse contidos relacionados co corpo humano, as súas funcións, a hixiene e o aseo.

- En Primaria tamén se integra curricularmente dentro de varias áreas, en especial, Ciencias Naturais.
Tamén se traballan estes aspectos nos idiomas (vocabulario e temas transversais), Educación Física (práctica do deporte para unha vida saudable) e áreas sociais, Ciencias Sociais, e Valores (no relativo ás emocións, sentimentos, diferenzas, etc.)
- O desenvolvemento do Plan de Igualdade contribuirá a promover a igualdade entre mozos e mozas, sendo a celebración do 8 de marzo, Día Internacional das Mulleres, con actividades diferenciadas por cursos, unha importante estratexia para iso. Debe de potenciarse este Plan como vehículo de mellora das emocións e sentimentos de nenos e nenas.
- A celebración de conmemoracións e xornadas organizadas polas entidades próximas ao centro educativo (Día do Peón, Día da bicicleta, roteiros a pé, entroido olímpico, etc).
- Saídas escolares coa participación de empresas da contorna que difunden valores de saúde relacionados coa alimentación (Gadisa, mercado local de alimentos, etc.)
- Mestrías do xogo popular a través das cales durante o curso nos recreos o alumnado participará na práctica dalgún xogo popular (peón, diábolo, corda, etc).
- Patios dinámicos a través do alumnado de 3º de educación primaria que son os San Martiños e encárganse de distribuír diferentes xogos populares no patio.
- A tropa verde está conformada por un grupo de alumnos/as de 3º de educación primaria que pretenden concienciar ao resto do alumnado da importancia da limpeza e coidado do entorno.
- Xornadas adicadas as técnicas RCP co alumnado dos niveis máis altos en colaboración co CFR de Ferrol.
- Xornada de deporte e familia (21 de xuño) onde toda a comunidade educativa participa colaborando a través do xogo popular e nuha xornada de unión cunha comida das familias, alumnado, profesorado, etc.
- Plan de natación escolar ofertada polo concello para os grupos de 3º e 4º dende outubro ata maio en horario de luns de 12:15 a 13:00.

5 RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

- Recursos humanos (profesorado, alumnado, familias, profesionais dos Centros de Saúde da zona e demais entidades colaboradoras).
- Os San Martiños.
- A Tropa Verde.
- A través de Internet, todos aqueles que se realizaron noutros centros e deron resultados positivos.
- Os obtidos a través de bibliografía sobre o tema.
- Os obtidos en contacto con outros centros ou institucións da zona.
- Xogos variados do museo do centro.

6 COMUNICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN

- Usando técnicas de dinamización grupal.
- Desenvolvemento de campañas relacionadas con: a limpeza e a hixiene, a saúde, as emocións, información xeral ou específica, etc.
- Elaboración de cartelería, murais, presentacións dixitais, boletíns mensuais,...
- Inclusión de noticias a través da web do cole.

Este plan foi aprobado e revisado nas sesións de Claustro e Consello Escolar do 3 de outubro de 2023.





CEIP DE ESTEIRO