

# **PLAN DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES**



**CEIP A XUNQUEIRA 1**

## Índice

Contextualización.....	2
1. Alimentación.....	2
Obxectivos relacionados coa alimentación.....	3
Contidos.....	4
Actividades.....	5
2 Actividade física.....	5
Obxectivos relacionados coa actividade física.....	6
Contidos.....	6
Actividades.....	7
3. Autocoidado.....	7
3.1. Hixiene corporal.....	8
3.2 Saúde bucodental.....	8
3.3 Hixiene do sono.....	8
3.4 Hixiene postural.....	9
3.5 Fotoprotección.....	9
Obxectivos.....	10
Contidos.....	11
Actividades.....	13
4. Prevención accidentes.....	13
Seguridade e Educación Viaria.....	13
Seguridade na escola e no fogar.....	14
Obxectivos.....	14
Contidos.....	14
Actividades.....	15
Metodoloxía.....	15
Competencias básicas.....	16
Recursos e materiais.....	16
Avaliación.....	17
Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.....	21

## Contextualización

O **Decreto 330/2009, de 4 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Infantil na Comunidade Autónoma de Galicia**, fai fincapé no Artigo 3º en que:

1. A finalidade da educación infantil é a de contribuír ao desenvolvemento físico, afectivo, social e intelectual das nenas e dos nenos.
2. Na educación infantil atenderase progresivamente ao desenvolvemento afectivo, ao movemento e aos **hábitos de control corporal**, ás manifestacións da comunicación e da linguaxe, ás pautas elementais de convivencia e relación social, así como ao descubrimento das características físicas e sociais do medio. Ademais, facilitarase que nenas e nenos elaboren unha **imaxe de si mesmos positiva** e equilibrada e adquiran **autonomía persoal**.

O bloque 4 da área coñecemento de si mesmo e autonomía persoal titulado “O coidado persoal e a saúde” inclúe unha serie de contidos que favorecerán que o alumnado vaia adquirindo, na medida das súas posibilidades, a autonomía necesaria en actividades cotiás para atender a súa saúde: a hixiene, o vestido, a alimentación...

Así, aprenderán a recoñecer situacións perigosas e a previr accidentes na casa, na escola e na rúa, empregando axeitadamente os instrumentos e as instalacións, así como a colaborar nas medidas que se tomen en caso de enfermidade ou accidente, respondendo con actitudes de tranquilidade e colaboración.

No contexto da interacción de grupo, as nenas e os nenos interiorizarán as actitudes de aprecio polo benestar propio e das compañeiras e dos compañeiros, de respecto ás necesidades e á saúde das demais persoas, de axuda a quen o necesite e de colaboración na conservación e mellora do contorno.

Entre os obxectivos deste bloque atopamos: Progresar na adquisición de hábitos e actitudes relacionados coa seguridade, a hixiene, a alimentación e o fortalecemento da saúde, apreciando e gozando das situacións cotiás de equilibrio e benestar emocional.

O **Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia**, fai fincapé no título terceiro, artigo 20 na Promoción de Estilos de Vida Saudable entre o alumnado desta etapa, esencial para o seu desenvolvemento como persoas adultas.

Neste artigo podemos ver:

1. Os centros docentes desenvolverán medidas específicas dentro do seu proxecto educativo, de xeito que se promova a práctica diaria de deporte e exercicio físico por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar, en relación coa promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.
2. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización adecuada, e de acordo cos recursos dispoñibles.

Os hábitos saudables de alimentación, hixiene e autocoidados adquirense na infancia a través dun proceso de educación que corresponde fundamentalmente ás familias.

Os programas de educación e promoción da saúde nos centros educativos son fundamentais para reforzar estes hábitos no alumnado xa que complementan o traballo das familias.

A adquisición de hábitos alimentarios saudables nesta etapa contribúe á prevención de enfermidades que se manifestarán na idade adulta.

Os hábitos saudables trabállanse desde todas as áreas sendo as áreas de Ciencias Naturais e Educación Física as que maior relación gardan coa saúde.

No resto das áreas traballarase facendo redaccións, receitas, artigos xornalísticos, debates, contos, interpretando gráficas (consumo de determinados alimentos, a práctica deportiva), realizando pesos e medidas para receitas, realizando murais, debuxos, interpretando cancións, representacións...

## **1. Alimentación**

Nas últimas décadas, o noso país sufriu cambios que repercutiron negativamente nas taxas de obesidade infantil. A dieta mediterránea baseada no consumo elevado de froitas, verduras, legumes, cereais, peixe, e aceite de oliva, está sendo reemplazada por dietas con maior densidade enerxética, o que significa máis graxa e azucre engadido nos alimentos habituais, unido a unha diminución do consumo de froitas, verduras, cereais e legumes.

Estes cambios alimentarios combínanse, ademais, cunha notable redución da actividades física ao longo do día.

Datos actuais sobre os hábitos alimentarios da poboación escolar e adolescente na nosa contorna poñen de manifesto cambios moi importantes con relación aos obxectivos nutricionais.

Detectouse un progresivo afastamento da dieta mediterránea e a transformación do modelo alimentario predominante cara un perfil no que os alimentos procesados van gañando terreo á cocina tradicional.

Os alumnado a medida que crece e se desenvolve física, psíquica e socialmente vai adquirindo hábitos alimentarios. A familia desempeña un papel clave na configuración do patrón de consumo do menor como responsable da súa alimentación e como modelo de referencia, establecendo as pautas e normas relacionadas coa comida e o consumo de alimentos.

Durante a etapa escolar o entorno social dos menores diversifícase e as influencias extrafamiliares adquiren progresivamente unha maior importancia. Neste período son cada vez máis autónomos e son quen de empezar a adoptar decisións persoais sobre os alimentos que consumen.

Durante a idade escolar, o profesorado, os compañeiros e outras persoas do entorno escolar, xunto coa publicidade e os líderes sociais adquiren maior importancia. Por elo, a escola é un marco idóneo para favorecer a adquisición de hábitos alimentarios saudables.

## **Obxectivos relacionados coa alimentación**

### Alumnado

- Crear hábitos que leven a unha alimentación saudable.
- Crear sentido crítico ante a publicidade sobre a alimentación.
- Valorar a nosa cultura alimenticia tradicional como fonte de saúde e benestar.
- Promover a adquisición de coñecementos para que permitan ao alumnado analizar as vantaxes de ter una alimentación sa.
- Dar a coñecer a dieta mediterránea.
- Dotar aos alumnado dos coñecementos axeitados para confeccionar unha dieta equilibrada.
- Potenciar a conciencia sobre as vantaxes do exercicio físico na vida saudable.
- Promover o gusto por realizar exercicios físicos como actividades de xogo e lecer.
- Evitar o consumo excesivo de larpeiradas.
- Promover experiencias onde se proben distintos tipos de alimentos.

### Familias

- Proporcionar ás familias información sobre o tipo de alimentos que son promovidos polo Centro para a merenda do patio e as saídas que efectúan os escolares (consumo de froita e bocadillos, restrición do consumo de bolos, larpeiradas e bebidas azucradas).

- Promover a participación activa de pais e nais en actividades tales como: obradoiros de cocina, actividades lúdico recreativas (diferentes celebracións ao longo do curso nas que se consuman comidas e bebidas saudables.

#### Profesorado

- Promover o desenvolvemento de condutas modélicas por parte del profesorado en relación coa alimentación.

## Contidos

Entre os contidos a traballar destacamos:

- As funcións dos alimentos.
- A roda dos alimentos.
- Clasificación dos alimentos segundo a súa orixe.
- Clasificación dos alimentos segundo as súas funcións.
- A alimentación equilibrada.
- Observación e exploración dos nosos hábitos alimenticios.
- Respecto das normas básicas de alimentación.
- Utilización de hábitos básicos de alimentación.
- Interese por unha alimentación sa.
- A dieta mediterránea.
- Valoración dos alimentos saudables.
- Os almorzos saudables.

## Actividades

- Procura de información sobre as características dos alimentos, proteínas, vitaminas que posúen, onde se cultivan, época do ano na que medran...
- Posta en común dos conceptos e ideas acerca dos tipos de alimentos.
- Obradoiros prácticos, visitas ao mercado e as instalacións dun produtor de alimentos da zona para que coñezan a orixe e produción dos alimentos.
- Obradoiros para aprender a interpretar o etiquetado nutricional, produtos da base e cúspide da pirámide nutricional, facer a compra para elaborar un menú saudable...
- Elaborar almorzos e merendas saudables tendo en conta as calorías, vitaminas, proteínas que debe ter.

- Recoñecemento de alimentos polos sentidos do gusto, olfacto e tacto (diferenciar entre alimentos amargos, ácido, salgados, doce polo seu sabor....)
- Realización de murais (tipos de alimentos, información nutricional das etiquetas de alimentos, diferentes comidas, dieta mediterránea...).
- Realización de traballos con Impress sobre a alimentación para a súa exposición na aula.
- Elaboración de receitas: macedonia de froitas, batidos, biscoitos, galletas....
- Degustación de froitas propias da estación do ano.
- Participación na campaña de consumo de froita na escola do FOGGA.
- Participación nos concursos promovidos polo comedor.
- Realización de actividades utilizando recursos informáticos sobre alimentación ( LIM, Jclic, brincaletas...)
- Proxección de vídeos relacionados coa alimentación.
- Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas coa alimentación.
- Ao principio de curso recomendaremos merendas saudables para o recreo.

## 2 Actividade física.

A actividade e o exercicio físico son considerados como unha das bases fundamentais para o bo estado de saúde e o desenvolvemento integral da persoa. Producen unha sensación de benestar xeral, melloran o estado de ánimo, axudan a manexar o estrés, favorecen o crecemento e a aceptación do corpo, fortalecen os músculos e ósos, aumentan as destrezas motrices, reducen o risco de enfermidades cardiovasculares, axudan a controlar o peso, fomentan as relacións e a sociabilidade, etc.

Pénsase que a actividade física realizada durante a infancia pode ter efecto sobre a saúde na idade adulta, que a persoa que é activa durante a infancia é máis probable que manteña esa actividade durante a idade adulta.

Segundo a OMS, para os nenos, as nenas e rapaces de 5 a 17 anos de idade, a actividade e física consiste en xogos, deportes, desprazamentos, actividades recreativas, educación física ou exercicios programados, no contexto da familia, a escola ou as actividades comunitarias. Co fin de mellorar as funcións cardiorrespiratorias e musculares e a saúde ósea e de reducir o risco de enfermidades no transmisibles recoméndase que os nenos, as nenas e rapaces de 5 a 17 anos

invirtan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.

## **Obxectivos relacionados coa actividade física**

### **Alumnado**

- Fomentar a práctica de actividades físicas e deportivas na comunidade educativa, con independencia do nivel de competencia que posúan, cun carácter inclusivo e integrador.
- Favorecer a práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamento social máis na convivencia do alumnado.
- Fomentar a práctica deportiva en horario extraescolar coa incorporación a programas de actividades físicas e deportivas ofertadas pola ANPA.
- Desenvolver unha política orientada á promoción dunha actividade física continuada.

### **Familias**

- Promover a participación das familias en actividades deportivas e de lecer ofertadas pola ANPA do Centro e a federación de ANPAS.

### **Profesorado**

- Promover o desenvolvemento de condutas modélicas por parte do profesorado en relación coa actividade física.

## **Contidos**

- Importancia e beneficios para a saúde do exercicio físico.
- Os xogos e o exercicio físico.
- Os xogos no recreo.
- Iniciación deportiva.
- Actividades na natureza.

## **Actividades**

- Práctica de actividade física durante a hora do recreo. Nas zonas asignadas con xogos:
  - Corda.
  - Brilé.
  - Baloncesto.
  - Pingpong.
  - Chapas.



- Bolos.
- Fútbol.
- Participación en sesións prácticas de diferentes disciplinas realizadas por deportistas que as practican para animar ao alumnado a realizar nestes deportes.
- Participación nas actividades do programa Xogade dentro do apartado actividades deportiva escolar (Campo a través, atletismo en pista, xogos populares, futsal....).
- Mostra das actividades realizadas nas sesións de Educación Física na web do Centro.
- Elaboración de murais, presentacións, redaccións... sobre a importancia da actividade física.
- Participación nas actividades deportivas extraescolares promovidas pola ANPA (natación, balonmán, taekwondo e patinaxe)
- Participación nas actividades na natureza “Aventuras en familia” ofertadas pola Federación de ANPAS.

### **3. Autocoidado**

A idade axeitada para asimilar unha serie de conceptos sobre o cuidado e a hixiene corporal e convertilos en hábitos de conduta saudable sitúase entre os 6 e 14 anos. Estes hábitos adquírense na infancia a través dun proceso de educación que corresponde fundamentalmente ás familias, pero no que a colaboración do profesorado é imprescindible con estratexias de aprendizaxe que favorezan a súa adquisición e que perduren durante toda a vida, e desenvolvendo en moitos casos labores compensatorias ante a imposibilidade de que a familia outorgue a formación básica no referente ao coidado da saúde e, en particular, aos autocoidados.

#### **3.1. Hixiene corporal.**

A palabra hixiene significa saúde, a práctica da hixiene corporal (aseo, limpeza e coidado do noso corpo) é de gran importancia para a saúde individual e colectiva.

A hixiene persoal e do entorno son básicas para mellorar a saúde, aumenta a sensación de benestar persoal facilita o achegamento dos demais e as relaciónes interpersoais.

Segundo UNICEF, o proceso de transmitir hábitos hixiánicos nos nenos e nenas facilitarse se teñen en conta os seguintes consellos básicos que deberán seguir as familias e o profesorado:

1. Predicar co exemplo.
2. Repetir, repetir e repetir.

3. Regularidade.
4. Entorno propicio.
5. Que o aseo sexa grato.

### **3.2 Saúde bucodental**

A carie e a enfermidade periodontal son as enfermidades máis frecuentes na nosa sociedade. Ambas pódense previr desde idades moi temperás mediante a adopción de medidas hixiénicas da boca e dentes e mediante unha alimentación sa e equilibrada.

### **3.3 Hixiene do sono.**

O descanso e o sono son imprescindibles para compensar o esforzo e recuperar o ton óptimo muscular e nervioso.

Na infancia é convinte durmir entre 8 e 10 horas, comodamente, en silencio, en nun ambiente apacible e cos dispositivos electrónicos apagados (móbil, tablets, televisión, videoxogos...). Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de durmir dificulta conciliar o sono

O sono é unha necesidade fisiolóxica, un sono de mala calidade pode afectar á calidade de vida dos nenos e nenas e produce alteracións na súa saúde, no seu desenvolvemento físico, emocional, cognitivo e social.

Entre os 4 e os 12 anos necesitan aproximadamente de 9 a 10 horas de sono para manter a saúde, e o benestar e o bo funcionamento do corpo.

A axeitada Hixiene do sono non sempre se alcanza de xeito espontáneo. Unha alta porcentaxe da poboación escolar necesita ser apoiada cunha educación efectiva para poder desenvolver hábitos do sono

Previr as consecuencias que traen consigo as alteracións do ciclo normal do sono nos nenos e nenas é imprescindible tanto en termos funcionais, orgánicos, como psicolóxicos; por elo, é moi importante que saiban valorar a importancia de durmir ben para o seu desenvolvemento integral.

### **3.4 Hixiene postural.**

Os problemas de costas aparecen a unha idade cada vez máis temperá polo que a etapa escolar é o momento máis adecuado para reforzar as normas básicas de Hixiene postural; desta maneira,

existen moitas posibilidades de que se afiancen os hábitos saudables de Hixiene postural e se manteñan durante a vida adulta.

É frecuente observar nos escolares malas posturas que adquiren ao agacharse, sentarse, ao estudar, ao andar, etc., isto pode afectar principalmente e de maneira moi diversa ás costas contribuíndo a manter unha mala estática corporal que favorecerá a aparición de certas deformacións ou alteracións músculo-esqueléticas.

No ámbito escolar, o alumnado expónse constantemente a factores como carga de mochilas, posturas sedentarias prolongadas ou mobiliario escolar inaxeitado. De tal maneira que os principais problemas de costas presentes na poboación en idade escolar son a dor e as alteracións das curvaturas naturais da columna vertebral.

Nestas idades débense potenciar comportamentos de saúde dirixidos a adoptar posturas saudables e ergonómicas e evitar comportamentos que produzan sobrecarga vertebral, como por exemplo, ao recoller a mochila e transportala adoptando e mantendo unha postura adecuada.

### **3.5 Fotoprotección**

O sol é unha fonte de enerxía e benestar para as persoas, as radiacións ultravioletas en pequenas cantidades son beneficiosas para a saúde, tomadas en exceso causan dano nas células da pel que poden provocar envellecemento prematuro e cancro.

A infancia e a adolescencia son etapas críticas de risco solar, ata o 80% do cancro de pel podería evitarse cuns hábitos adecuados de fotoprotección desde a infancia.

Os programas de promoción da saúde nos centros educativos son fundamentais para ensinar comportamentos saudables que poidan previr a sobreexposición á radiación UV e reducir significativamente os efectos adversos do sol para a saúde, ao mellorar os coñecementos do alumnado con respecto á protección solar e a modificar actitudes e comportamentos.

## Obxectivos.

Lograr que o alumnado sexa autónomo no seu autocoidado, para o que deben comprender que do seu esforzo, dedicación e autonomía depende conseguir unha boa saúde e hixiene corporal.

### Alumnado:

- Valorar o seu propio corpo e percibir a limpeza como benestar persoal.
- Valorar a hixiene como medida para conseguir maior benestar persoal na súa relación cos demais.
- Facer cotiá a hixiene diaria dos dentes e a boca do alumnado.
- Coñecer a importancia do cepillado dental como medida de prevención da carie.
- Identificar os alimentos causantes da carie.
- Comprender que durmir menos horas das necesarias pode producir problemas de saúde e de rendemento escolar.
- Comprender a importancia de manter unha postura axeitada para o correcto desenvolvemento físico e o mantemento adecuado do corpo.
- Manter unha postura correcta sentados.
- Transportar correctamente a mochila co material escolar de casa ao centro educativo.
- Coñecer os riscos para a saúde de tomar o sol sen protexerse adecuadamente.
- Coñecer cales son as horas nas que a exposición ao sol é máis perigosa.
- Protexerse do sol mediante o uso de roupas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV e cremas fotoprotectoras

### Profesorado

- Dar exemplo de hixiene.
- Manter unha postura correcta sentados.
- Transportar correctamente bolsos, mochilas...

### Familias:

- Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora do aseo.
- Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora da hixiene dental.
- Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora de durmir.

## **Contidos.**

### **Aseo da pel.**

- Importancia da ducha ou baño diario.
- Aseo do cabelo (peiteado diario, lavado con champú, revisión periódica para evitar piollos)
- Hixiene das mans con agua e xabón, aclarado e secado antes e despois de cada comida, de ir ao baño, de tocar animais, de manipular alimentos, arxila, plastilina, pinces... e sempre que estean sucias.
- Aseo das uñas.
- Promoción de hábitos de hixiene corporal despois da actividades física.
- Hixiene de roupa e calzado.

### **Normas de Hixiene do sono**

- Cena lixeira.
- Rutina á hora de deitarse: hábitos (cepillarse dentes, poñerse roupa ampla...).
- Establecer hora fixa para durmir e levantarse.
- Habitación silenciosa, escura e aireada con temperatura moderada, una cama dura e plana.
- Actividades relaxantes antes de durmir (ducha, lectura...).
- Limitar a actividade física importante dúas horas antes de deitarse.
- Deixar as actividades de ocio: ver TV e estudo con ordenador a lo menos unha hora antes de irse a durmir.
- Evitar consumo de bebidas con cafeína, gaseosa ou azucradas.

### **Hixiene postural.**

- Forma correcta de sentarse: as costas apoiaranse no respaldo da cadeira, os pés repousarán totalmente no chan, a mesa será apropiada ao tamaño da cadeira de forma que poidan apoiar comodamente os antebrazos sobre a mesa.
- Levantar peso correctamente: flexionar os xeonllos á hora de recoller do chan un obxecto máis ou menos pesado.
- Sedentarismo: é un importante factor de risco dos problemas posturais. Débense realizar descansos periódicos cando se está moito tempo sentado estudando, fronte ao ordenador, videoconsola, TV...

- Actividade física: adoptar e adquirir hábitos e actitudes posturais adecuadas e correctas en el desenvolvemento da práctica deportiva e despois da mesma. Necesidade e importancia de realizar actividades de estiramientos e relaxación tras a actividade física.
- Consecuencias para as costas do inadecuado transporte de peso.
- Transporte correcto da mochila, postura correcta para a carga e transporte da mochila.
- Distribución do contido da mochila: levar só o material necesario ben ordenado colocando os libros e cadernos máis grandes e pesados xunto as costas e os máis pequenos e lixeiros máis alonxados desta.
- Mobiliario escolar adecuados á altura do alumnado.
- Coñecer as actitudes, xestos e posicións corporais que poden ser prexudiciais.
- Coñecer as consecuencias dos vicios posturais á hora de sentarse nunha cadeira ou sofá.

### **Fotoprotección.**

- Evitar a exposición solar entre as 12 e as 16 horas.
- Utilizar fotoprotectores incluso nos días nubrados.
- Evitar longas exposicións ao sol.
- Protexer a pel con roupa e a cabeza cun sombreiro.
- Extremar as medidas protectoras en calquera actividade ao aire libre.
- Cubrir a cabeza con gorras de viseira ancha para protexer a cara e ollos.
- Utilizar fotoprotectores incluso na sombra e en todas as actividades ao aire libre
- Beber auga con frecuencia.

### **Actividades.**

- Elaboración de murais sobre a hixiene, a postura, o sono...
- Elaboración de presentacións con Impress sobre a importancia da hixiene, a postura, o sono... para a súa exposición na aula.
- Realización de redaccións sobre o autocoidado.
- Realización de actividades, utilizando recursos informáticos, sobre a hixiene postural, hixiene, saúde bucodental, etc ( LIM, Jcllic, brincaletas...).
- Proxección de vídeos relacionados co autocoidado.
- Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas co aoutocoidado.
- Realización de hábitos de aseo ao rematar a sesión de Educación Física:
  - Alumnado de 1º a 3º aseo e cambio de camiseta e calcetíns.

- Alumnado de 4º a 6º ducha e cambio de roupa.
- Lavado de dentes despois do almorzo e xantar (nenos de comedor e madruga)
- Lavado de mans despois de ir ao aseo.
- Lavado de mans antes da merenda.
- Realización de quecementos antes da actividade física para evitar lesións.
- Corrección de posturas durante a realización de actividades en Educación Física.
- Participación en charlas e obradoiros sobre hixiene postural.
- Corrección da postura durante as sesións na aula.
- Uso de gorra no patio.
- Recomendacións ás familias nas reunións conxuntas de titoría sobre hábitos de sono, hixiene, uso de crema solar, hixiene postural.
- Presentación ás familias das actividades ofertadas pola ANPA, federación de ANPAS, CFR, etc sobre hixiene postural, hábitos de sono...

## **4. Prevención accidentes.**

### **Seguridade e Educación Viaria.**

A importancia de coñecer determinadas medidas de defensa e seguridade que protexan ao alumnado dos perigos derivados do uso das vías públicas ben como peóns ou como usuarios dos medios de transporte.

### **Seguridade na escola e no fogar.**

Entre os 3 e os 6 anos os nenos e nenas aumentan moito a súa capacidade de movemento, crece a súa curiosidade, o xogo é a súa mellor fonte de coñecemento. Por elo hai que intentar que xoguen en espazos seguros adaptados ás súas necesidades.

Entre os 6 e os 12 anos as relacións cos demais son moi importantes. A estas idades o xogo colaborativo en casa, no parque ou colexio resulta determinante para o desenvolvemento do alumno. É importante ensinarlle a identificar os riscos e a evitar condutas que poidan resultar perigosas para a súa saúde.

## **Obxectivos.**

### Alumnado

- Proporcionar coñecementos básicos sobre primeiros auxilios.
- Favorecer o desenvolvemento de competencias relacionadas co sentido viario: a observación visual ou auditiva, a noción espacial, a prudencia ou a pronta decisión.
- Concienciar ao alumnado das graves repercusións sobre a saúde dos accidentes e de que a maioría deles pódense previr.
- Proporcionar coñecemento e habilidades sobre normas básicas de seguridade viaria.
- Proporcionar coñecemento básicos sobre riscos evitables na súa actividades diaria.

### Profesorado

- Previr accidentes durante o recreo ou as saídas escolares.
- Proporcionar coñecementos básicos sobre primeiros auxilios.
- Dar exemplo sobre a importancia do uso do casco e o cinto de seguridade.
- Dar exemplo cumprindo as normas básicas de seguridade viaria.

### Familias

- Proporcionar coñecementos básicos sobre primeiros auxilios.
- Proporcionar coñecementos básicos sobre riscos evitables na súa actividades diaria.
- Concienciar ás familias das graves repercusións sobre a saúde dos accidentes e de que a maioría deles pódense previr.

## **Contidos.**

- Mobilidade segura a pé: seguridade peonil. Respecto das normas de tráfico.
- Mobilidade segura en bicicleta e monopatín. Uso de casco e proteccións.
- Seguridade no automóbil e educación viaria.
- Uso dos sistemas de retención axeitados.
- Cinto de seguridade en coches e autobuses.
- Coñecemento do plan de autoprotección.
- Coñecementos básicos de primeiros auxilios.

## **Actividades.**

- Elaboración de murais sobre a prevención de accidentes.
- Realización de murais sobre educación viaria.
- Elaboración de presentacións Impress sobre a educación viaria e a prevención de accidentes.



- Elaboración de redaccións.
- Participación no concurso de Educación Viaria do Concello (alumnado de 5º)
- Participación en charlas e obradoiros sobre primeiros auxilios.
- Realización das actividades on line da Cruz Vermella sobre primeiros auxilios “El juego de los primeiros auxilios” co alumnado de 5º e 6º.
- Proxección de vídeos sobre como realizar a RCP.
- Participación do alumnado de 5º nas actividades de educación viaria organizadas polo concello.
- Uso do cinto en todas as saídas en transporte escolar.
- Traballo dos sinais e normas de educación viaria.
- Realización a lo menos unha vez ao curso de simulacro de incendio no Centro.
- Presentación ás familias das actividades ofertadas pola ANPA, federación de ANPAS, CFR, prevención de accidentes, primeiros auxilios e educación viaria.

## **Metodoloxía.**

Fomentaremos unha aprendizaxe por descubrimento, o pensamento diverxente e aprender a aprender para deste xeito propiciar a autonomía do alumnado utilizando como eixo ensinar a pensar.

Buscaremos a máxima implicación e participación de toda a comunidade educativa. Informando ás familias das actividades que vamos a realizar a través de notas ou Abalar móbil. As familias poderán colaborar en diferentes actividades e obradoiros.

Criterios orientadores:

- A metodoloxía será activa, haberá unha interacción permanente entre o docente e o alumnado e do alumnado entre si.
- Buscaremos conectar cos intereses e necesidades do alumnado.
- Partiremos dos coñecementos previos para fomentar conflitos cognitivos na aula para que o alumnado reflexione sobre as súas ideas. Buscamos a aprendizaxe significativa.
- As aprendizaxes terán unha finalidade e utilidade clara.

## **Competencias básicas.**

Neste plan de hábitos saudables traballamos todas as competencias :

- Competencia no coñecemento e interacción co mundo físico.

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social e cidadá.
- Competencia cultural e artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa persoa.
- Competencia matemática.
- Tratamento da información e competencia dixital.

## Recursos e materiais.

En referencia aos recursos e materiais serán diversos, polivalentes e motivadores coa idea de responder á diversidade da aula. A modo de resumo preséntanse algúns:

- Espaciais (aula, corredores para expoñer murais, patio, biblioteca, sala de informática, ximnasio etc.).
- Persoais (equipo docente, persoal do centro, alumnado, familias, etc.).
- Curriculares ( programación didáctica, material elaborado, documentos normativos, etc.).
- Didácticos (láminas de artistas, fotos, xornais etc.).
- Materiais funxibles e non funxible.
- Audiovisual e informático (ordenadores, Internet, programas informáticos,etc.).
- Libro de texto, como un recurso máis de apoio e consulta.
- Programa Medrando sans: de bocado en bocado, de xogo en xogo posto en marcha pola Consellería de Sanidade, xunto coa Consellería de EOU coa intención de promover hábitos saudables relacionados coa alimentación e coa actividade física na educación infantil.
- Programa “Aliméntate ben” (Plan Proxecta) para fomentar hábitos saudables na comunidade escolar a través de dietas equilibradas e utilizando produtos de calidade que garantan unha alimentación e desenvolvemento axeitado a través de diferentes modalidades destacamos as seguintes que xa foron solicitadas en cursos anteriores:
  - a) Froita na escola. Ten por obxecto o fomento do consumo de froita entre o alumnado de 3 a 16 anos de centros escolares. Nesta modalidade ofrécese froita fresca fresca gratuíta a través da convocatoria do FOGGA.
  - b) Ponlle as pilas ao teu bocata (conservas do mar). Pretende dar a coñecer as múltiples virtudes das conservas do mar, incidindo así en hábitos de consumo alimentarios saudables.

Tamén utilizaremos páxinas web como:

- Páxina do Ministerio: Alimentación.es. Saber más para comer mejor:  
<http://www.alimentacion.es>
- Material didáctico do programa Perseo:  
[http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/alumnado/secciones/material\\_didactico.shtml](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/es/alumnado/secciones/material_didactico.shtml):
  - Alimentación saludable. Cuaderno del Alumnado.
  - Alimentación saludable. Guía para el profesorado.
  - Alimentación saludable. Guía para familias.
  - Alimentación saludable. Actividades
  - Actividad física saludable. Actividades
  - Actividad física saludable. Cuaderno del alumnado.
  - Actividad física y salud. Guía para familias.
  - Por preguntar que no quede. Comer y crecer
- [ponlleaspilasaoteubocata.xunta.es](http://ponlleaspilasaoteubocata.xunta.es)
- Consellería de Sanidade. Campaña "Xente con vida": [xenteconvida.sergas.es](http://xenteconvida.sergas.es)
- Materiais didácticos do programa Perseo.
- Recursos do repositorio Abalar

## **Avaliación.**

Levarase a cabo en tres momentos:

### **Avaliación inicial**

Ofreceranos información sobre o que o alumnado sabe acerca dos hábitos saudables.

Isto permitiranos saber a adecuación dos obxectivos propostos e a adecuación da nosa labor docente ás características das actividades e do alumnado.

Para a realización desta avaliación inicial utilizaremos a seguinte enquisa.

	Si	Non	A veces
Almorzas todas as mañás antes de vir ao colexio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomas merenda a media mañá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A merenda que tomas é a aconsellada no cole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomas merenda pola tarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavas os dentes despois de cada comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavas as mans antes de comer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lavas as mans despois de ir ao baño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aséaste despois da clase de Educación Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practicas deporte, a parte de Educación Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tes horario en casa para cenar e irte á cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tes tele na habitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tes ordenador na habitación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déitaste antes das 22:00.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dóenche as costas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usas protección solar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os días de sol utilizas gorra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pos o cinto sempre que vas en autobús.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pos o cinto no coche dos teus pais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usas casco cando vas en bici.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Que almorzas pola mañá?

- Con que frecuencia tomas froita e verdura?

Todos os días      Máis de dúas veces a semana      Nunca

- Con que frecuencia tomas chuches e bollería?

Todos os días      Máis de dúas veces a semana      Nunca

- Debemos ducharnos

Todos os días      Só cando estamos sucios      Unha vez á semana

- Cantos días á semana fas exercicios físico?

Todos os días      5 días      4 días      3 días      2 días      1 día      nunca

- Cantas horas pasas en Internet ou xogando a videoxogos cada día?

Máis de 2      Máis de 4      Máis de 6

- Cantas horas ao día ves a televisión?

Máis de 2      Máis de 4      Máis de 6

- Cantas horas pasas xogando ao aire libre?

Máis de 2      Máis de 4      Máis de 6

- Como levas o material e os libros ao Colexio?

Nunha mochila ás costas.      Nunha mochila con carro      Na man      Nunha carteira cruzada

- Cantas horas dormes normalmente?

Menos de 6      Mas de 6      8 horas      Máis de 8 horas

**Avaliación continua**

Realizarémola con cada unha das actividades plantexadas co fin de verificar a operatividade das mesmas, o grao de implicación e interese espertado por parte do alumnado e a nosa intervención nas mesmas.

<b>CUESTIONARIO PARA O ALUMNADOS SOBRE O DESENVOLVEMENTO DO TEMA</b>			
<b>TEMA TRATADO:</b>	<b>Si</b>	<b>Non</b>	<b>As veces</b>
Gustouche o tema			
Resultouche complicado realizar as diferentes actividades			
Participaches activamente nas actividades propostas			
Aprendiches cousas novas			
Gustouche a forma de traballo proposta			
Pediches axuda cando o precisaches			
Aprendiches cousas novas dos compañeiros traballando en grupo			
Puxeches en práctica hábitos saudables aprendidos			
<b>COMENTARIOS:</b>			

**Folla de avaliación das actividades (Profesorado)**

Actividade: \_\_\_\_\_

Cursos participantes: \_\_\_\_\_

Data de realización: \_\_\_\_\_

<b>VALORACIÓN</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>				
A actividade desenvolveuse sen incidencias de ningún tipo.	1	2	3	4	5
<b>OBSERVACIÓNS:</b>					
O alumnado participante colaborou de activamente na actividade.	1	2	3	4	5
<b>OBSERVACIÓNS:</b>					
A actividade resultou interesante para o alumnado	1	2	3	4	5
<b>OBSERVACIÓNS:</b>					
A actividade permitiu alcanzar os obxectivos propostos.	1	2	3	4	5
<b>A actividade foi axeitada en canto a:</b>					
Data	1	2	3	4	5
<b>OBSERVACIÓNS:</b>					

Horario	1	2	3	4	5
OBSERVACIÓNS:					
Duración	1	2	3	4	5
OBSERVACIÓNS:					
Tempo de organización	1	2	3	4	5
OBSERVACIÓNS:					
Organización	1	2	3	4	5
OBSERVACIÓNS:					
Puntualidade	1	2	3	4	5
OBSERVACIÓNS:					
Suxestións de mellora					

<b>ESCALA DE VALORACIÓN PARA A AVALIACIÓN DOS TEMAS PROPOSTOS</b>			
<b>UNIDADE:</b>	<b>Si</b>	<b>Non</b>	<b>As veces</b>
O alumnado interésase polo tema			
A metodoloxía é eficaz para a participación activa de todo o alumnado			
As actividades contribúen ao desenvolvemento das competencias clave			
O alumnado segue o ritmo de traballo previsto			
Hai alumnado que precisa reforzo			
Refórzase ao alumnado que o precisa			
O alumnado utiliza suficientemente os recursos previstos			
Os materiais utilizados foron suficientes, motivadores e atractivos			
A organización do espazo foi adecuada ao grupo			
Hai relación entre plan de promoción de hábitos de vida saudables e o tema proposto			
Foi suficiente o tempo empregado no desenvolvemento do tema			
O alumnado pon en práctica os hábitos saudables aprendidos			

**Avaliación final**

Valoraranse os progresos individuais do alumnado coas experiencias plantexadas. Tamén se realizarase unha valoración xeral da programación e do traballo do docente coa finalidade de mellorar.

<b>AVALIACIÓN DO PLAN DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SAUDABLES</b>				
<b>CRITERIOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Adquiríronse hábitos alimenticios adecuados.				
Analizouse e comparouse a propia alimentación cunha sa.				
O alumnado trouxo merendas saudables para o recreo.				
O Centro participou activamente na campaña de consumo de froita fresca.				
Participouse activamente nas actividades do recreo.				
Participouse nas actividades deportivas ofertadas pola ANPA				
Participouse nas actividades do programa XOGADE.				
Adquiriuse o hábito de aseo despois das sesións de Educación física.				
Adquiriuse o hábito de lavar as mans despois de ir ao baño e antes de merendar.				
O alumnado lava os dentes despois do almorzo e comida.				
Adquiríronse hábitos de protección contra o sol ao saír ao patio.				
Adquiriuse unha postura axeitada ao estar sentado.				
Interiorizouse o xeito correcto de levar a mochila.				
Respéctanse as normas de seguridade para evitar accidentes.				
Adquiríronse coñecementos básicos de primeiros auxilios axeitados á súa idade.				
Interiorizouse a utilización do cinto nas saídas en autobús.				
Cúmprense as normas de educación viaria nas saídas a pé.				
O alumnado axudouse compartiu e cooperou.				
Lográronse adquisicións nas linguaxe, cálculo e expresión plástica a través da experiencia.				
Implicáronse as familias na realización das actividades.				
Os obxectivos adecúanse ás características do alumnado.				
Actividades realizadas contribuíron ao logro das competencias básicas.				
A selección de contidos está de acordo co desenvolvemento evolutivo do alumnado.				
A metodoloxía utilizada favorece as aprendizaxes do alumnado.				
Os materiais utilizados facilitan unha aprendizaxe significativa e funcional.				
Utilizáronse as TIC				
Programáronse variedade de actividades complementarias e extraescolares relacionadas cos hábitos saudables.				
Existen mecanismos favorecedores das normas de convivencia que permitan un desenvolvemento adecuado das actividades de clase				



1 Desacordo co cumprimento do criterio

2 O criterio cúmprese parcialmente

3 O criterio cúmprese suficientemente

4 De acordo co cumprimento do criterio

**Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente.****In**Indicadores de logro do proceso de ensino

	1	2	3	4
1. O nivel de dificultade foi axeitado ás características do alumnado				
2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.				
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado				
4. Conseguiuse a participación de todo o alumnado.				
5. Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado				
6. Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado.				
7. Adoptáronse as medidas curriculares adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
8. Adoptáronse as medidas organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
9. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.				
10. Usáronse distintos instrumentos de avaliación				
11. Dáse un peso real á observación do traballo na aula.				
12. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado na aula.				

**In**Indicadores de logro da práctica docente

	1	2	3	4
1. Como norma xeral fanse explicacións xerais para todo o alumnado				
2. Ofrecense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa				
3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade.				
4. Elabóranse probas de avaliación adaptadas ás necesidades do alumnado con NEAE.				
5. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar.				
6. Combínase traballo individual e en equipo.				
7. Poténcianse estratexias de animación á lectura.				
8. Poténcianse estratexias de expresión e comprensión oral e escrita.				
9. Incorporáanse as TIC aos procesos de ensino-aprendizaxe.				