



Proyecto de la Salud

Curso 2018-2019

Colegio Puente III

INTRODUCCIÓN.....	5
DATOS DE CONTEXTO	5
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	5
OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	7
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS.....	7
ESTABLECER HÁBITOS	7
PROMOVER EN LOS DEMÁS.....	7
ÁMBITOS DE ACTUACIÓN	7
SEGURIDAD VIAL.....	8
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	8
ELEMENTOS ENTORNO CERCANO	8
NORMAS Y SEÑALES.....	8
COMPORTAMIENTO PEATONES.....	8
CONSECUENCIAS INCUMPLIMIENTO DE NORMAS.....	8
COMPORTAMIENTO COMO PASAJERO	8
CARTA A LOS PADRES	8
RECONOCER SEÑALES.....	8
JUEGOS AL AIRE LIBRE.....	9
FUTUROS CONDUCTORES	9
MEJORAR LA SEGURIDAD	9
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	9
RELATO BREVE.....	9
INERCIA Y CINTURÓN.....	9
CÁLCULO DISTANCIA DE FRENADO.....	9
CONCURSO DE CARTELES.....	9
CHARLAS DE SENSIBILIZACIÓN	9
ESTABLECER HÁBITOS	9
COMPORTAMIENTO EN SALIDAS	9
SALIDA EN BICICLETA.....	10
PROMOVER EN LOS DEMÁS	10
CONCURSO DE CARTELES.....	10
NUTRICIÓN	11
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS.....	11
TIPOS DE NUTRIENTES	11
GRUPOS DE ALIMENTOS.....	11
PIRÁMIDE NUTRICIONAL Y DIETA EQUILIBRADA	11
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN	11
COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS	11
LAS VITAMINAS.....	11
LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN EN LOS HUMANOS.....	11
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	12

ELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS	12
TRASTORNOS ALIMENTARIOS	12
ESTABLECER HÁBITOS	12
DESAYUNOS SALUDABLES	12
DÍA DE LA SALUD	12
COMEDOR ESCOLAR.....	12
CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS SALUDABLE	12
ELABORACIÓN DE ALIMENTOS	13
HUERTOS ECOLÓGICOS	13
MAGOSTA	13
PROMOVER EN LOS DEMÁS	13
HIGIENE	14
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	14
REVISIÓN BUCODENTAL	14
SALUD POSTURAL	14
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS EN EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA.....	14
TALLER DE SEXUALIDAD	14
RECONOCIMIENTO DE LA SEXUALIDAD	14
ESTABLECER HÁBITOS	14
CORRECCIÓN POSTURAL.....	15
PROMOVER EN LOS DEMÁS	15
EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE	16
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	16
PSICOMOTRICIDAD	16
ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	16
INICIACIÓN A LOS BOLOS	16
INICIACIÓN AL REMO	16
INICIACIÓN AL AJEDREZ	16
INICIACIÓN A LA NATACIÓN.....	16
EXTRAESCOLAR DE AJEDREZ	16
ESTABLECER HÁBITOS	16
DÍA DE LA BICI	17
HOZ DE ANERO.....	17
RECREOS DE BALONCESTO	17
TORNEO DE PÁDEL.....	17
DÍA DE “PUESTA EN PRÁCTICA”	17
PROMOVER EN LOS DEMÁS	17
ADICIONES	18
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	18
PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL	18
ACTIVIDADES EN PRIMER CICLO DE PRIMARIA	18
ESTABLECER HÁBITOS	18
PROMOVER EN LOS DEMÁS	18

SALUD EMOCIONAL.....	19
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	19
EDUCACIÓN RESPONSABLE.....	19
VISITA A COCEMFE	19
PLAN DE CONVIVENCIA.....	19
PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.....	19
ESTABLECER HÁBITOS	19
DÍA DE CONVIVENCIA	19
ALBERGUE DE FIN DE CURSO	19
VIAJE DE FIN DE CURSO	20
RECOGIDA DE ALIMENTOS	20
RECOGIDA DE JUGUETES	20
CARNAVAL.....	20
FESTIVAL DE NAVIDAD.....	20
DÍA DE LA PAZ	20
FESTIVAL DE FIN DE CURSO	20
DÍA DE HALLOWEEN	20
PROMOVER EN LOS DEMÁS	20
RELACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE.....	21
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	21
SALIDAS A ENTORNOS NATURALES.....	21
CONTENEDORES.....	21
ESTABLECER HÁBITOS	21
RECICLAJE EN LOS RECREOS	21
PLANTACIÓN DE ÁRBOLES.....	21
PROMOVER EN LOS DEMÁS	21
PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN ACCIDENTES.....	22
ADQUIRIR CONOCIMIENTOS	22
CÁLCULO IMC.....	22
PRIMEROS AUXILIOS.....	22
SEGURIDAD INFORMÁTICA.....	22
SIMULACRO CENTRO	22
ESTABLECER HÁBITOS	22
CALENTAMIENTO PREVIO AL EJERCICIO.....	22
CONCURSO DE FOTOGRAFÍA “PEPIS”	22
PROMOVER EN LOS DEMÁS	22
FORMACIÓN OTROS COLECTIVOS	23
FORMACIÓN DEL PROFESORADO	23
FORMACIÓN PUNTUAL	23
FORMACIÓN PERMANENTE.....	23
FORMACIÓN PARA LOS PADRES.....	23
MODELO DE CONDUCTA SALUDABLE.....	24

PAUTAS DE CORTESÍA	24
MANIFIESTO SALUDABLE	24
COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES	25
DOCENTES.....	25
OTROS COLABORADORES:	25

INTRODUCCIÓN

DATOS DE CONTEXTO

El Colegio Puente III se encuentra ubicado en el centro del municipio de El Astillero. Durante más de cuarenta años varias generaciones de astillerenses han sido educados en nuestras aulas. Las familias valoran especialmente el permanente contacto que con ellas se mantiene a la hora de educar a los chicos y chicas. Esta estrecha colaboración se manifiesta en los más diversos aspectos, siendo el inculcar hábitos de vida saludable uno de los más importantes.

El edificio que alberga al colegio está próximo a un gran número de centros de interés para familias y alumnado. Entre ellos cabe destacar algunos tales como el pabellón de la Cantábrica (donde se imparte la asignatura de educación física y se llevan a cabo otras actividades como natación), la biblioteca municipal, la sala Bretón, el almacén de las artes, zonas verdes como el parque de la Planchada, el entorno de Morero (zona verde recuperada donde realizar diversas actividades físicas), instalaciones del club deportivo Frajanas o Punta Parayas (dotado de un carril bici y donde se encuentra ubicado el club deportivo de remo de Camargo).

Tradicionalmente nuestra comunidad educativa, así como el municipio, han estado ligados a la actividad deportiva. La actividad física y un estilo de vida saludable han sido valores que a lo largo del tiempo se han transmitido y potenciado. Deportes tales como el remo, el fútbol, el tenis, los bolos, el golf, el baloncesto... han estado unidos de forma fundamental a la vida de los astillerenses y en particular a la de nuestros alumnos.

La mayor parte de nuestras familias viven en Astillero, por lo que la manera más habitual de desplazarse al centro es a pie. El acceso al colegio es seguro ya que cuenta con pasos de peatones y la presencia diaria de la policía local en las horas de entrada y salida de las clases.

DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

En este proyecto comenzaremos por describir el camino que durante muchos años estamos recorriendo hacia la obtención de una filosofía de vida saludable. Por este motivo, todos los profesores de nuestro centro en todas las etapas educativas estamos implicados en este proyecto que afrontamos con mucha ilusión ya que para nosotros es muy motivador. Estamos totalmente convencidos de que educar en salud es absolutamente imprescindible para la formación integral de las personas.

Quizás por nuestra profesión, planteamos el proyecto como una formación permanente a lo largo de todos los niveles. Los alumnos deberán adquirir conocimientos, aptitudes y actitudes que los lleven a mejorar varios aspectos personales relacionados con su bienestar.

El proyecto busca organizar y prolongar en el tiempo actividades que se venían haciendo. El centro siempre ha apostado por la educación integral de los alumnos incluyendo su educación para la salud. Sin embargo, estas propuestas se venían haciendo forma improvisada y no cubriendo todos los ámbitos de actuación necesarios.

La organización actual establece un calendario de formación anual, en el que se incluyen todas las etapas y se distribuyen los contenidos a impartir. De este modo, queda claro y fijado qué actividades realizar en cada curso.

La estructura distribuida de ámbitos de actuación permite no olvidar y, por lo tanto, cubrir todas las necesidades de los alumnos. Se busca enseñar a los alumnos todo lo que necesitan saber y promover hábitos para mejorar su salud.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Educar a los alumnos y, en general a la totalidad de la comunidad educativa, en un estilo de vida saludables, de forma que adquieran un nivel óptimo de salud física, emocional y social. Se pretende que adquieran los conocimientos y los hábitos necesarios para que las actuaciones que los van a llevar a mejorar su salud sean parte de sí mismos al terminar su paso por nuestro centro.

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Se pretende establecer un plan general de formación en el que se involucre todo el colegio. En él aparecen contenidos a trabajar en los diferentes niveles, de forma que se traten todos los aspectos relacionados con la salud. Algunas de las actividades son propias de los contenidos curriculares de las asignaturas, otras se han añadido como contenidos transversales y también se trabajará con charlas y talleres extracurriculares. Todo ello unido pretende garantizar que terminen su formación en nuestro centro con garantías de tener los conocimientos necesarios para llevar una vida saludable.

El alcance del proyecto no se limita a los alumnos, si no que se integra a toda la comunidad educativa. Por este motivo, se pretende realizar un plan de formación para padres y profesores, mejorando desde el centro los conocimientos de la sociedad en general, orientados a mejorar su salud.

ESTABLECER HÁBITOS

Los conocimientos adquiridos mediante el plan de formación se van a reforzar durante todas las etapas educativas buscando afianzarlos como hábitos. Existen diferentes actividades cotidianas que repercuten de forma fundamental en nuestra salud y debemos fomentar buenos hábitos en ellas. En concreto hablamos de la alimentación, la actividad física, la higiene, las relaciones con los demás, etc. Buscamos interiorizarlas como algo nuestro y natural para que perduren en el tiempo.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

Pretendemos que el resto de la comunidad educativa también interiorice y desarrolle una vida saludable a través de los alumnos del colegio. Este objetivo se basa en fomentar la divulgación de todo lo aprendido en el centro. Creemos que es la mejor forma de llegar a las familias de nuestros estudiantes.

ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

Todo el trabajo que se pretende realizar se basa en los siguientes ámbitos de actuación:

- Seguridad vial
- Nutrición
- Higiene
- Ejercicio físico y deporte
- Adicciones
- Salud emocional
- Relación con el medio ambiente
- Prevención y actuación en accidentes

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Elem. entorno cercano																
Normas y señales																
Comportam. peatones																
Consec. Incum. normas																
Comport. como pasajero																
Carta a los padres																
Reconocer señales																
Juegos al aire libre																
Futuros conductores																
Mejorar la seguridad																
Prevención de accidentes																
Relato breve																
Inercia y cinturón																
Cálculo distancia frenado																
Concurso de carteles																
Charlas de sensibilización																

Elementos entorno cercano

Conocimientos de los diferentes elementos que componen el entorno cercano al niño: Edificios, vías públicas, mobiliario urbano, señales de tráfico, etc.

Normas y señales

Las funciones de las normas y las señales de tráfico dirigidas al peatón: Señalización horizontal, Señalización vertical, Semáforos, Señales de los agentes.

Comportamiento peatones

Comportamiento peatonal en el entorno próximo, la importancia del respeto a las normas de circulación

Consecuencias incumplimiento de normas

Consecuencias derivadas del incumplimiento de normas de tráfico

Comportamiento como pasajero

Comportamiento como pasajero: cinturón de seguridad, distracciones y molestias al conductor, ventanillas, etc.

Carta a los padres

Trabajar el comportamiento y los sistemas de seguridad para los niños en el coche. Mandar una carta a sus padres pidiéndoles que tengan en cuenta estas medidas ([Vídeo](#)).

Reconocer señales

Salida con alumnos por las inmediaciones del centro a aprender a reconocer señales. (Edelvives-Ciencias Sociales: Aprendizaje Cooperativo)

Juegos al aire libre

Juegos al aire libre sobre el conocimiento de las señales ([Indicaciones](#)).

Futuros conductores

Preparar a los futuros conductores de bicicletas, ciclomotores y automóviles.

Mejorar la seguridad

Informarse y utilizar los medios para mejorar la seguridad del sistema actual.

Prevención de accidentes

Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Relato breve

Realización de un relato breve. [Indicaciones](#)

Inercia y cinturón

Realización de un estudio físico de la inercia y su influencia en los vehículos y, especialmente, cómo el cinturón de seguridad ayuda a evitarla.

Cálculo distancia de frenado

Realización de un cálculo de tiempo de frenado y su relación con la distancia seguridad que se debe mantener.

Concurso de carteles

Concurso de carteles con el tema “Señales emocionales” para colgar dentro del colegio e intentar trasladarlo fuera del centro.

Charlas de sensibilización

Charlas de sensibilización sobre las consecuencias de los accidentes (<mailto:educacionvialcantabria@gmail.com>).

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Comportamiento en Sali.																
Salida en bicicleta																

Comportamiento en salidas

Se trabajan los hábitos de comportamiento como peatones y pasajeros de vehículos en todas las salidas realizadas desde el centro. Los profesores vigilan y corrigen el buen uso de los pasos de peatones o el cinturón de seguridad en los autobuses.

Salida en bicicleta

Todos los años se repite una salida en bicicleta para los alumnos a partir de 5º de Educación Primaria, en la que se hace hincapié del comportamiento que se debe tener como conductor de un vehículo. También se fomenta el uso del casco como algo necesario más que obligatorio.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

Concurso de carteles

Utilizar los carteles realizados en el concurso para fomentar el respeto a las señales de tráfico por el resto de la comunidad educativa y habitantes del municipio. Para ellos se pretende utilizar el reverso de las señales oficiales para colgar mensajes emocionales creados por los alumnos.

NUTRICIÓN

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Tipos de nutrientes											B		B;AC			
Grupos de alimentos											F;B		B;AC	I		
Pirámide nutricional y dieta equilibrada												L	B;AC	I		
Importancia de la alimentación																
Composición química de los alimentos											B		B			
Las vitaminas													B			
La función de nutrición en los humanos													B;AC			
Higiene de los alimentos													B	CC		
Elaboración y conservación de alimentos											L	L	B;AC	I;CC		
Trastornos alimentaria													B;AC	CC		

En secundaria se especifican las materias en las que se trabaja: Biología y Geología (B), Lengua Castellana y Literatura (L), Inglés (I), Ámbito Científico y Matemático (AC), Cultura Científica (CC), Francés (F).

Tipos de nutrientes

Características básicas de los tipos de nutrientes necesarios: los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra.

Grupos de alimentos

Características básicas de los grupos de alimentos: cereales, legumbres, lácteos, frutas, verduras, carnes, pescados, aceites, etc.

Pirámide nutricional y dieta equilibrada

Concepto de la pirámide nutrición, plato saludable y otras técnicas para representar y comprender el sentido de una dieta equilibrada.

Importancia de la alimentación

Importancia de la alimentación para el desarrollo y la salud de las personas.

Composición química de los alimentos

Conocimiento de los bioelementos y su estructuración para formar nutrientes.

Las vitaminas

Importancia, funciones y clasificación de las vitaminas básicas.

La función de nutrición en los humanos

Proceso de la ingesta, digestión y expulsión de alimentos.

Higiene de los alimentos

Normas básicas para evitar contraer infecciones por mala manipulación de los alimentos.

Elaboración y conservación de alimentos

Fomentar la importancia de elaboración de alimentos frescos mediante el cocinado en las aulas y conocer las técnicas de conservarlos.

Trastornos alimentarios

Conocimiento de enfermedades relacionadas con la alimentación, tanto físicos como psicológicos.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Desayunos saludables																
Objetivo 25000																
Día de la salud																
Comedor escolar																
Celebración de cumple a.																
Elaboración de alimentos																
Huertos ecológicos																
Magosta																

Desayunos saludables

Durante la mañana todos los alumnos toman un pequeño almuerzo. Es de gran importancia ya que pasan bastantes horas desde que desayunan hasta la hora de comer. Los alumnos aprenden que hay que comer regularmente, en pequeñas cantidades. Gracias a este hábito evitamos el exceso de apetito lo que pudiera incidir en la obesidad. Además, se les fomenta a traer alimentos “saludables” como frutas, cereales, sándwich etc., evitando bollería industrial y demás. Con esto luchamos también contra la obesidad infantil y ayudamos a la adquisición de hábitos alimenticios saludables que eviten en un futuro posibles enfermedades. Mientras desayunan tienen conversaciones con los compañeros, lo que mejora sus relaciones y su equilibrio emocional en el Colegio.

Día de la salud

Una vez al año se realiza la celebración del día de la salud coincidiendo con el buen tiempo de primavera. En este día los alumnos de todo el colegio realizan actividades deportivas durante la mañana y, posteriormente, se reúnen para comer algún alimento saludable (legumbres, pescado, fruta, etc).

Comedor escolar

En el comedor escolar se ofrece una atención personalizada para aquellas personas que necesiten una dieta especial, además de estar toda la comida supervisada por un nutricionista.

Celebración de cumpleaños saludable

Se prohíbe el reparto de bolsas de “chucherías” dentro del centro como parte de la celebración de un cumpleaños. En su lugar se orienta dicha celebración hacia la realización de dulces caseros como bizcochos o tartas.

Elaboración de alimentos

En marcado en los proyectos de educación infantil, se busca la elaboración de algún alimento para que los alumnos aprendan a valorar y disfrutar con la cocina alejándoles de productos precocinados. Algunos de estos talleres se realizan dentro de las instalaciones del colegio y otras veces se programa una salida.

Huertos ecológicos

Los alumnos de educación infantil gestionan un pequeño huerto ecológico en un terreno cedido por el Ayuntamiento de El Astillero. En el realizan labores de plantación, cuidados y recolección. Se busca un mayor interés por incluir verduras y hortalizas en su alimentación.

Magosta

En otoño se aprovechan los frutos de temporada para comer castañas asadas elaboradas al momento en el colegio.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

HIGIENE

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Revisión bucodental																
Salud postural																
Actividades metodológicas primaria																
Taller de sexualidad																
Reconocimiento de la sexualidad																

Revisión bucodental

Todos los años se realiza una visita por parte del Servicio Cántabro de Saludo a nuestro centro y se revisa la higiene bucal de los alumnos de Educación Primaria. Además, se les enseña a los alumnos cómo realizar un correcto cepillado.

Salud postural

Desde las tutorías se trabaja la salud postural de los alumnos.

Actividades metodológicas en el primer ciclo de Primaria

Dentro del primer ciclo de primaria se realizan las siguientes actuaciones

- Lavado de manos: Realización de ejercicios prácticos del correcto lavado de manos.
- Video de las uñas cortas y limpias para poder ser cocineros/as.
- Obligación del lavado de dientes después de cada comida.

Taller de sexualidad

Los alumnos de 3º de E.S.O. reciben una formación sobre las ETS y la prevención del contagio por parte de la Fundación del Colegio de Enfermería de Cantabria.

Reconocimiento de la sexualidad

En el primer ciclo de primaria se trabajan los siguientes aspectos

- Contemplación el propio crecimiento.
- Diferencias anatómicas de los dos sexos.
- Identificación de sentimientos de cariño, afecto, simpatía, amor, qué cosas son placenteras.
- Identificación de actitudes sexistas.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Corrección postural																

Corrección postural

Todos los profesores, cada uno en su tiempo de clase, corrigen y ayudan a los alumnos a mantener una mejor ergonomía.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Psicomotricidad																
Asignatura de E. Física																
Iniciación a los bolos																
Iniciación al remo																
Iniciación al ajedrez																
Iniciación a la natación																
Extraescolar ajedrez																

Psicomotricidad

Los alumnos de infantil comienzan el trabajo de control de su cuerpo con una hora semanal de psicomotricidad.

Asignatura de Educación Física

Los alumnos de primaria y secundaria tienen aproximadamente dos horas de la asignatura de Educación física. En la parte práctica de la asignatura se realizan una gran cantidad de juegos y ejercicios, así como se establecen las bases del conocimiento de los deportes fomentando su práctica.

Iniciación a los bolos

Jornadas de iniciación a los bolos en la Casa de los Bolos que se realizan con los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria cada dos años.

Iniciación al remo

Iniciación al remo promovido por la Sociedad Deportiva de Remo de Astillero en la que participan los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. La actividad tiene una duración de unas 4 sesiones de 2 horas por cada curso.

Iniciación al ajedrez

La clase de ajedrez, de una hora de duración, está integrada en el horario lectivo de 4º de primaria.

Iniciación a la natación

Natación en la piscina de la Cantábrica para alumnos de Primaria organizada por el Ayuntamiento de El Astillero. La duración es de una hora semanal durante un trimestre al año.

Extraescolar de ajedrez

La clase extraescolar de ajedrez está destinada a alumnos de primaria y secundaria principalmente. Se organizada desde el club de ajedrez de El Astillero.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Día de la Bici																

Hoz de Anero				
Recreos de baloncesto				
Toreno de pádel				
Día de "puesta en práctica"				

Día de la Bici

Salida en bicicleta, patines o andando hacia Cabárceno para los alumnos de 5º, 6º de EP y Secundaria.

Hoz de Anero

Torneos de fútbol, tenis y baloncesto en la fiesta de fin de curso celebrada en Hoz de Anero organizado por la A.P.A.

Recreos de baloncesto

Recreos de baloncesto para los alumnos de 3º y 4º ESO.

Torneo de pádel

Jornadas de pádel en el pabellón de la Cantábrica en ciclos formativos con motivo de la semana deportivo-cultural.

Día de "Puesta en práctica"

Los alumnos de 6º o 5º de primaria saldrán de excursión hasta la Peña Cabarga. En ese día disfrutarán de la naturaleza y del aire puro además de practicar multitud de juegos y actividades relacionadas con todo lo aprendido en clase.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

ADICIONES

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Prevención tabaco y alcohol																
Actividades de aula																

Prevención de consumo de tabaco y alcohol

Programa de prevención del consumo de tabaco y alcohol en centros escolares llevado a cabo por la asociación española contra el cáncer para alumnado de 2º ESO.

Actividades en primer ciclo de primaria

- Aprender a controlar la ingesta de golosinas y refrescos.
- Racionar el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con videoconsolas, etc.
- Saber que el consumo de alcohol y tabaco perjudica la salud.

ESTABLECER HÁBITOS

No hay actividades programadas hasta el momento.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

SALUD EMOCIONAL

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Educación Responsable																
Visita COCEMFE																
Plan de convivencia																
Plan de acción tutorial																

Educación Responsable

Proyecto de la Fundación Marcelino Botín.

Visita a COCEMFE

Los alumnos de 4º ESO realizan una visita a la asociación de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, donde reciben una charla de sensibilización hacia las personas que sufren algún tipo de discapacidad.

Plan de Convivencia

Existe un plan de convivencia con una serie de pautas a seguir y que en muchos casos se entrelaza con este proyecto de salud.

Plan de Acción Tutorial

Todos los tutores trabajan una hora semanal con sus alumnos para potenciar las relaciones entre ellos y mejorar diferentes aspectos extracurriculares pero muy importantes para su desarrollo como personas.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Día de convivencia																
Albergue de fin de curso																
Viaje de fin de curso																
Recogida de alimentos																
Recogida de juguetes																
Carnaval																
Festival de Navidad																
Día de la paz																
Fin de curso																
Día de Halloween																

Día de convivencia

Se aprovecha el día de la bici para que los alumnos establezcan relaciones a principio de curso.

Albergue de fin de curso

Se busca fomentar las buenas relaciones entre los alumnos, en especial el compañerismo, mediante la estancia de tres días en un albergue de Cantabria. En él los alumnos de diferentes niveles realizan actividades

lúdicas y conviven sin contacto con sus familias. Esto mejora los lazos afectivos entre ellos y se conocen más allá de la relación dentro del aula.

Viaje de fin de curso

Los alumnos de Secundaria sustituyen el Albergue de fin de curso por una salida fuera de la Comunidad Autónoma cada dos años. Se buscan los mismos objetivos, pero en un medio más adecuado para la edad que tienen.

Recogida de alimentos

Todos los años se realiza la llamada "operación kilo". Se busca evitar coincidir con la campaña de navidad para facilitar el trabajo de las asociaciones que lo recogen.

Recogida de juguetes

Se realiza una campaña de recogida de juguetes usado coincidiendo con la navidad en colaboración con el Ayuntamiento de Astillero.

Carnaval

Participan alumnos y profesores de Infantil, Primaria y Secundaria, así como las familias. Se realiza un festival con actuaciones (murgas) y una chocolatada de convivencia. Los alumnos aprenden a enfrentarse a un escenario y a disfrazarse todos los años.

Festival de Navidad

Día festivo en el que se cantan villancicos y se celebra el fin del año, mejorando las relaciones entre los compañeros.

Día de la Paz

Se organizan diversas actividades en todos los ciclos para celebrar y poner en valor la importancia de este día.

Festival de fin de curso

Participa toda la comunidad educativa (alumnos, profesores, padres y AMPA) Se realiza un festival con actuaciones de los alumnos y de los padres. Se despide a los alumnos de 4º de E.S.O. y a los de Infantil de 5 años que cambian de ciclo.

Día de Halloween

Los alumnos de infantil y primaria se enfrentan a algunos de sus miedos durmiendo una noche en el colegio.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

RELACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Salida a entornos naturales																
Contenedores																

Salidas a entornos naturales

Todos los cursos realizan al menos una salida por año a un entorno natural. En el buscamos mejorar la relación entre los alumnos, pero sobre todo que conozcan y respeten el medio ambiente. Los alumnos de secundaria suelen aprovechar las visitas guiadas dentro del Parque Nacional de los Picos de Europa, los más pequeños realizan salidas más cercanas como Peña Cabarga, la playa de Somo o las marismas de Astillero.

Contenedores

Conocimiento sobre la distribución de los residuos en los diferentes contenedores. Es un trabajo que se realiza con los alumnos desde los más pequeños.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Reciclaje en los recreos																
Plantación de árboles																

Reciclaje en los recreos

Todos los alumnos desde primaria utilizan dos contenedores para separar los residuos generados en su desayuno durante los recreos.

Plantación de árboles

Los alumnos de 1º y 2º ESO realizarán de forma bienal una salida a plantar árboles en colaboración con alguna organización regional.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN ACCIDENTES

ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Cálculo IMC																
Primeros auxilios																
Seguridad informática																
Simulacro del centro																

Cálculo IMC

Los alumnos de 3º ESO estudian el cálculo y significado de índices como el IMC dentro del currículo y que les permite monitorizar su propio estado de salud en referencia a su peso y estatura y relacionados con la obesidad.

Primeros auxilios

Los alumnos de 4º ESO realizan un curso básico de primeros auxilios a cargo de los servicios de emergencia.

Seguridad informática

Charlas sobre seguridad en internet por parte de la Guardia Civil a los alumnos de 1º ESO que se enfrentan a los nuevos delitos cibernéticos.

Simulacro centro

Todos los años se realiza una evacuación completa del edificio y se trabaja en tutoría la importancia de llevar a cabo estas actuaciones.

ESTABLECER HÁBITOS

Actividad	E. Infantil				E. Primaria						ESO				Ciclos	
	2A	3A	4A	5A	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2
Calentamiento																
Concurso "Pepis"																

Calentamiento previo al ejercicio

Siempre realizamos calentamientos previos y recomendaciones de seguridad en todos los deportes y actividades practicados para evitar o minimizar las posibilidades de sufrir accidentes.

Concurso de fotografía "Pepis"

Participa el alumnado de E.S.O. y C.F. y se trabaja la prevención de riesgos laborales, Seguridad y salud en el trabajo.

PROMOVER EN LOS DEMÁS

No hay actividades programadas hasta el momento.

FORMACIÓN OTROS COLECTIVOS

FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Formación puntual

- Curso de “Educar en las emociones”, impartido por la fundación Botín, realizado por todo el profesorado en los meses de septiembre de los años 2016, 2017 y 2018.

Formación permanente

- Curso de primeros auxilios para profesores. Se repite en ciclos de 5 años.
- Prevención de riesgos laborales: se forma y se informa a todos los trabajadores del centro de los riesgos relacionados con su puesto de trabajo.

FORMACIÓN PARA LOS PADRES

Los padres realizan diversos talleres sobre drogodependencias, técnicas de estudio e informática promovidos por el APA.

MODELO DE CONDUCTA SALUDABLE

PAUTAS DE CORTESÍA

- Utilizar siempre un vocabulario digno y respetuoso.
- Saludar correctamente cuando nos encontramos a alguien o cuando llegamos a alguna clase.
- Mirar a los ojos de las personas con quienes estamos conversando.
- Llamar a la puerta antes de entrar a cualquier dependencia.
- Evitar molestar o realizar acciones que puedan perturbar el normal desarrollo de las clases o de cualquier otra actividad.
- Controlar los impulsos y emociones cuando nos enfrentemos a situaciones difíciles o conflictivas.
- Tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.
- Ser tolerantes y solidarios con los demás.
- Reconocer nuestros errores y pedir disculpas si es necesario.
- Llamar a las personas por su nombre, evitando utilizar apodos o motes que puedan resultar molestos.
- Evitar hacer interpretaciones personales o juicios de valor sobre lo que los otros hacen o dicen.
- Cuidar la comunicación no verbal.
- Mantener limpio y ordenado nuestro centro realizando un buen uso del mobiliario e instalaciones.
- Evitar utilizar alusiones, comentarios o representaciones que ofendan la sensibilidad de los demás.

MANIFIESTO SALUDABLE

OBJETIVO: MENTE SANA EN CUERPO SANO

En el colegio, en casa, con la familia, con los amigos, si estoy sano, me siento bien, pienso bien, soy más feliz, hago más felices a los demás. Para conseguirlo, me comprometo a cumplir este decálogo de salud:

Procuraré comer sano y equilibrado, aunque no me gusten algunas cosas.

No tomaré sustancias que sé que me perjudican.

Mantendré una higiene adecuada todos los días.

Dormiré todos los días un mínimo de ocho horas, para estar bien despierto.

Me sentaré correctamente el clase, mi espalda me lo agradecerá.

No pasaré todo mi tiempo libre en actividades sedentarias (tele, móvil, videojuegos...). La actividad física me beneficia.

Aprenderé a relajarme, y practicaré todos los días unos minutos.

Hablaré de mis problemas con mi familia y mis tutores. Entre todos podrán ayudarme.

Dedicaré unos minutos al final del día a reflexionar si ha sido saludable, para poder mejorar.

Disfrutaré cada momento con intensidad, pero también con responsabilidad.

COORDINADOR, PROFESORES COLABORADORES Y RESTO DE PARTICIPANTES

DOCENTES

Coordinador: Fernando Munguía Hoyo.

Profesores colaboradores: Fernando Cabanzón Salmón, Pablo Agüero Crespo, Iovana Cabrillo Ceballos.

Resto de participantes: Profesores del centro de infantil, primaria, secundaria y ciclos formativos.

OTROS COLABORADORES:

Instituciones: Ayuntamiento de Astillero, Parque Nacional de los Picos de Europa, Policía Local de El Astillero, Servicio Cántabro de Salud,

Asociaciones sin ánimo de lucro: COCEMFE, APEMEV, SEO BirdLife