

**MEMORIA**  
**PROYECTO DE INNOVACIÓN**  
**EDUCATIVA:**

**“UN ENFOQUE GLOBALIZADOR DE  
LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD:  
OCHO MESES, OCHO CAUSAS”**

**C.E.I.P. FRANCISCO SALZILLO, LOS RAMOS. MURCIA**  
**CURSO 2009/2010**

**MEMORIA  
PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA:**

**“UN ENFOQUE GLOBALIZADOR DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD:  
OCHO MESES, OCHO CAUSAS”.**

*CEIP FRANCISCO SALZILLO.*

**INDICE DE CONTENIDOS:**

<b>1. BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO REALIZADO.....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>4</b>
<b>3. CONTENIDOS.....</b>	<b>5</b>
<b>4. METODOLOGÍA.....</b>	<b>6</b>
<b>5. RESULTADOS OBTENIDOS.....</b>	<b>53</b>
<b>6. CONCLUSIONES.....</b>	<b>53</b>

## PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA “UN ENFOQUE GLOBALIZADOR DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD: OCHO MESES, OCHO CAUSAS”

### **1. BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO REALIZADO.**

Durante el presente curso escolar, 2009/2010 estamos llevando a cabo a nivel de centro un Proyecto de Innovación Educativa denominado “*UN ENFOQUE GLOBALIZADOR DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD: OCHO MESES, OCHO CAUSAS*”, siguiendo las pautas establecidas en la Resolución de 6 de marzo de 2009 por la que se regula el proceso de selección y seguimiento para la realización de proyectos de investigación e innovación educativa realizado por profesorado de niveles no universitarios de la Región de Murcia (BORM 28 de marzo de 2009).

En el Proyecto participan las dos etapas educativas que se imparten en el centro así como la totalidad de su claustro de profesores

Hemos realizado casi la totalidad de las actividades programadas recogidas en el apartado de Metodología del citado proyecto, algunas de las actividades no se han podido llevar a cabo debido a que no se ajustaban al desarrollo del mismo. En estos casos dichas actividades han sido sustituidas o incluso ampliadas con otras que hemos considerado más convenientes dado el desarrollo y puesta en práctica del proyecto y de nuestra realidad de centro.

## 2. OBJETIVOS

Un aspecto muy importante por la que abordamos este Plan de Educación para la Salud en la escuela, es porque como institución en ella confluyen profesores, alumnos y alumnas, padres y madres y otros trabajadores, puede ponerse en contacto con otras instituciones locales y puede servir de enlace entre las familias y las instituciones sanitarias, lo que apoyara y potenciará el concepto de la “Escuela Promotora de Salud”, de esta manera, escuela y comunidad unidas influirán de forma positiva en el establecimiento de un entorno social y físico favorable a la salud.

Otra de las razones que nos impulsa a la realización de este proyecto es la de intentar responsabilizar al alumno y prepararlo para que adopte un estilo de vida lo más sano posible y dotarlo de una conducta positivas de salud. Entendiendo la salud como un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

Estábamos seguros de que conseguir comportamientos saludables a edades tempranas es trabajar por la salud en el presente y hacia el futuro, como también lo estamos de que los niños y niñas con buena información y actitudes positivas hacia la salud, se convierten en poderosos agentes promotores de salud en sus propias familias.

Además de estos objetivos generales, el proyecto consta de una serie de objetivos específicos para cada uno de los meses, objetivos que detallamos cuando abordamos más adelante las actividades realizadas.

### **3. CONTENIDOS**

Podríamos establecer como contenidos generales del proyecto aquellos temas que hemos dedicado a cada uno de los meses:

- Alimentación y nutrición.
- Higiene postural
- Salud bucodental
- Normas de convivencia y resolución de conflictos.
- Relajación y bienestar personal.
- Primeros auxilios y prevención de accidentes.
- Ejercicio físico y salud.
- Prevención contra la radiación solar.

Dentro de cada mes hemos trabajado unos contenidos específicos relacionados con el tema a tratar que se recogen en el Proyecto original.

## 4. METODOLOGÍA.

A continuación pasamos a desarrollar la metodología empleada en cada uno de los meses teniendo en cuenta los objetivos y contenidos previstos, así como las actividades realizadas y no realizadas con su correspondiente justificación.

### SEPTIEMBRE

Para el mes de septiembre no se había fijado ningún tema de los que íbamos a tratar durante el desarrollo del proyecto, este mes estuvo dedicado a actividades previas tales como la elección de la mascota del proyecto para lo que se convocó a los alumnos a realizar el diseño y dibujo de una mascota que tuviera relación con el tema de la Salud. El comité evaluador formado por maestros del centro eligió el dibujo de “Don Limoncito el Huertano”, diseñado por un alumno de 6º de primaria.



A lo largo de este mes también se informó a los padres mediante reuniones por niveles y circulares de la existencia del proyecto, de los contenidos del mismo y de su puesta en marcha a partir de octubre.

## OCTUBRE

### MES DE LA ALIMENTACIÓN Y DE LA NUTRICIÓN

Cada mes un curso encargado elabora dos murales que representan el tema a trabajar durante dicho mes y que decorarán los pasillos del centro.



Durante este mes se trabajaron a nivel de aula diferentes actividades como el **Frutómetro**, un registro diario de consumo de fruta por parte de los alumnos en la hora del almuerzo. Se llevó a cabo en Educación Infantil y en Educación Primaria. Al final del mes se entregaron diplomas saludables a aquellos alumnos que más puntos obtuvieron.

Otra de las actividades por aula fue “**El día de...**”: se establecieron distintos tipos de almuerzo para cada uno de los días de la semana, intentando concienciar a los alumnos y sus familias para que eviten traer productos como bollería industrial, dulces, snacks,...que no contribuyen a una alimentación sana ni a la recarga de energía para los alumnos. La participación fue muy positiva en ambas actividades.

“Los desayunos del Salzillo”, ésta fue otra de las actividades programadas que se llevaron a cabo. Aunque en principio estaba planificada para los alumnos de 6º curso, al final la realizamos en todos los niveles educativos, incluido Educación Infantil.

Los alumnos del primer ciclo realizaron el “Collage de la alimentación”, dos pirámides alimenticias gigantes. Los alumnos, además de determinar qué alimentos y productos corresponden a cada nivel, contribuyeron con recortes y fotografías para completar la pirámide.





Estaba programada un charla para los alumnos de tercer ciclo sobre trastornos alimenticios, la llevó a cabo el Dr. Juan Manuel Gea Ros de la unidad de pediatría del Hospital San Juan de Alicante.

En segundo y tercer ciclo se trabajó a nivel de aula **fichas y murales** sobre costumbre alimentarias de otros países, tanto en nuestro idioma como en inglés y francés para los cursos correspondientes. También se puso especial interés en trabajar vocabulario referente a la alimentación en el área de inglés y francés.



En tercer ciclo de primaria se realizó una **jornada de encuentros gastronómicos** de diferentes culturas en los que degustaron alimentos saludables y platos típicos de otras culturas. La participación por parte de los alumnos y de sus familias fue muy positiva.





En Educación Infantil y Primer ciclo de Primaria no se llevaron a cabo los **talleres de cocina** ni se está desarrollando por el momento la actividad denominada “**el restaurante en el aula**” por falta de colaboración de las madres y porque no contábamos todavía con los medios precisos.

En Infantil se dibujaron y colorearon alimentos, y se modelaron con plastilina. Se trabajó con canciones, poesías, adivinanzas, etc. Además se hizo la fiesta de la *Castañada* en la que los alumnos y sus familias celebraron la entrada del otoño conociendo recetas y alimentos típicos de la época.

Los alumnos de primer ciclo trabajaron en el aula Plumier las actividades de la página web [www.5aldia.com](http://www.5aldia.com).

## NOVIEMBRE

### MES DE LA HIGIENE POSTURAL



Durante este mes estaban programadas diferentes actividades que pasamos a detallar:

- **Charlas** llevadas a cabo por los maestros de Educación Física del centro a cerca de la necesidad de mantener una higiene postural adecuada, y para evitar y prevenir problemas músculo-esqueléticos. Se llevaron a cabo por niveles en la etapa de Primaria y los alumnos participaron activamente de estos talleres.
- **“Inspector de aula”**: en la etapa de Primaria y a nivel de aula se establecieron diariamente encargados de vigilar que sus compañeros adoptaran posturas correctas en la clase al estar sentados, escribiendo o en la pizarra. La actividad tuvo más repercusión en segundo y tercer ciclo y los resultados conseguidos fueron óptimos y se mantienen hasta la actualidad.



- Se elaboraron **fichas y dibujos** relacionados con las posturas correctas a adoptar en la vida cotidiana fundamentalmente en las clases de Educación Física que adornaron las clases y los pasillos.
- **Talleres de higiene postural:** no pudimos contar con la colaboración de ningún especialista que trabajara con los alumnos por falta de fechas a los consultado así que se trabajó por parte de los tutores a nivel de aula.
- En Infantil, durante este mes, en las clases de **psicomotricidad** se trabajaron y reforzaron contenidos que ayudaran a los niños a interiorizar desde edades tempranas una adecuada higiene postural.
- Se realizó un **taller** o clase práctica donde se les enseñará a los alumnos a revisar y organizar su mochila para controlar el peso que transportan diariamente, y se revisaron por parte de los tutores el peso de las mismas durante algunos días del mes.

Además, como actividad no programada pero sí llevada a cabo, hicimos en el centro “**La ruta de la espalda**”, en principio los maestros elaboraron carteles informativos que pusimos por los pasillos para que posteriormente cada grupo acompañado de su tutor los recorriera y los explicara. Después se pasó a los alumnos un pequeño test para evaluar la asimilación de contenidos.



## DICIEMBRE

### MES DE LA SALUD BUCODENTAL



Dada la realidad de nuestro centro y sus alumnos, se hacía necesario dedicar un mes a la salud bucodental, es por ello que planificamos una serie de actividades que mejoraran los hábitos de higiene bucodental de nuestros alumnos y sus familias.

Una de las actividades programadas fue la visita al centro de un odontólogo que explicó a los alumnos de segundo y tercer ciclo cómo realizar un correcto cepillado de dientes y otras estrategias para mantener una adecuada salud bucodental. También se obsequió a los alumnos con muestras gratuitas de pasta dental para iniciarlos y mantenerlos en el hábito del lavado diario de dientes.





Para los más pequeños, primer ciclo de Primaria, se proyectó el vídeo de la campaña escolar de “Colgate” y se hicieron actividades a nivel de aula para evaluar la comprensión de la información recibida por parte de los alumnos y trabajar su afianzamiento a través de elaboración de fichas y dibujos.



Aunque estaba programada, no se pasaron **encuestas** a los alumnos de los ciclos de Primaria y a todas las familias para conocer los hábitos referentes a salud dental, como visita periódica al dentista, cuidado diario, uso de productos complementarios,...

En 2º ciclo, en el área de Educación Artística se realizaron **murales con frases, slogans y poesías** sobre la salud bucodental que decoraron el centro durante ese mes.

A nivel de centro se realizó “**La semana del Cepillado de dientes**”, los alumnos de 1º,2º y 3º se lavaron los dientes después del primer recreo y los de 4º,5º y 6º lo hicieron después del segundo recreo. Para ello incorporaron a su bolsa de aseo los útiles necesarios para ello. Esta actividad fue muy bien recibida por los alumnos que participaron al cien por cien en la misma.



# ENERO

## MES DE LA CONVIVENCIA Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Entre los objetivos que nos planteamos este mes están entre otros, que los niños trabajaran valores como la tolerancia y la solidaridad, que sepan respetar las normas básicas de convivencia en el centro y que aprendan a resolver los conflictos del día a día de una manera pacífica y dialogante. Para conseguir esto planificamos una serie de actividades que se han llevado a cabo en su totalidad a excepción del “Campeón solidario de la semana” porque no nos resultó consecuente dentro de la dinámica de trabajo que estábamos desarrollando durante este mes.

Se elaboraron por aulas normas de convivencia y de trabajo tanto para la propia clase como para el centro. Para su redacción participaron activamente los alumnos orientados por el tutor que iba marcando las pautas. A partir de ahí, cada aula elaboró un cartel que figura en la clase.

En las áreas de inglés y francés, se realizaron murales con normas en el idioma correspondiente y además se trabajó el tema de la multiculturalidad en Gran Bretaña y Francia.



Uno de los motivos que nos animó a establecer el mes de enero como mes de la convivencia, fue su coincidencia con el Día de la Paz el 30 de enero. A nivel de centro programamos varias actividades que se fueron llevando a cabo en lo que

denominamos “La semana de la Paz”. Durante esta semana trabajamos conceptos como tolerancia, solidaridad, diálogo, amor, paz,...Una de las actividades fue la elaboración de un “**jardín de la paz**” en el que cada alumno, por niveles, fue clavando una flor con la palabra que se trabajó en su clase, cada aula desde Infantil hasta Primaria contaba con tres jardineras que en la actualidad decoran las distintas dependencias del centro.



También realizamos **campeonatos internos por ciclos e interciclos** para mejorar la convivencia entre nuestros alumnos. Para ello utilizaremos juegos cooperativos y de equipos.



Se estableció para toda la etapa de Primaria y por niveles la figura del “**vigilante del recreo**”, pretendíamos que fueran los propios alumnos, siempre con la supervisión del adulto, los que adquirieran conductas cada vez más responsables y aprendieran a discernir entre conductas positivas y perjudiciales para la convivencia. Esta actividad, dada la buena aceptación y los buenos resultados obtenidos, se mantiene a lo largo de todo el curso.

Aunque la creación de la figura del delegado de clase en un principio fue programada para 2º y 3º ciclo, en la Comisión de Coordinación Pedagógica se llegó al acuerdo de generalizarlo a todos los niveles de Primaria, adecuando el nivel de responsabilidad a la edad de los alumnos. La medida ha tenido muy buenos resultados.

Semanalmente se llevó a cabo una hora lectiva dedicada a la realización de **tutoría** directa con los alumnos, en ella trabajaron la asertividad y la resolución de conflictos a través de escenificaciones y role-playing. En primer ciclo trabajamos los cuentos de En la huerta con mis amigos, una serie de lecturas sobre un grupo de

verduras que presentan diferentes situaciones problemáticas a resolver. Después de cada lectura se comentaba con los alumnos y se realizaban actividades en el cuaderno.

Se creó un **buzón de sugerencias** por aulas en los ciclos superiores (2° y 3°) con el fin de que los alumnos canalizaran aquellos aspectos del centro o de la convivencia en él con los que tienen problemas o son susceptibles de mejorar. Los alumnos los han utilizado principalmente para resolver situaciones problemáticas en el aula.

**Taller de cine:** se visualizaron películas relacionadas con los valores que pretendíamos trabajar para posteriormente ser comentadas por los alumnos. En Educación Infantil y en Primer ciclo se visualizó “Chicken run”, en segundo ciclo “Patos poderosos: somos los mejores” y en tercer ciclo “Billy Elliot”.



Se realizó dentro de las actividades programadas una **charla para padres** a cargo de una Psicopedagoga la que se trataba el tema de la autoridad en familia. Hubo una gran afluencia.

Durante este mes hemos ampliado las actividades programadas con otras como “La carrera solidaria”, los alumnos y profesores de Primaria nos desplazamos al polideportivo municipal donde se llevó cabo una lectura de poemas relacionados con la no violencia y la convivencia y posteriormente se dio paso a la carrera solidaria por niveles y sexos. La actividad transcurrió en un clima de compañerismo y cooperación.





Dentro del Proyecto también hemos considerado oportuno incluir una cuestación económica que este año hemos destinado a damnificados por el terremoto de Haití, aprovechando de esta manera para trabajar valores relacionados con la solidaridad y la ayuda a los desfavorecidos.

## **FEBRERO: MES DE LA RELAJACIÓN**



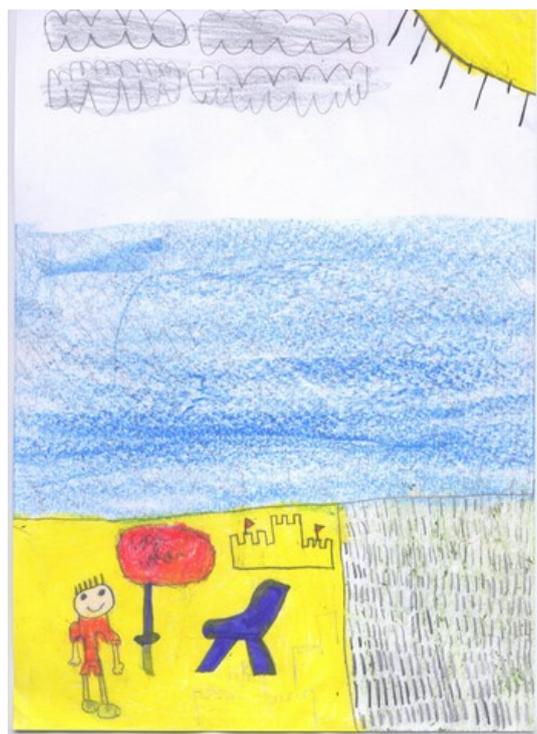
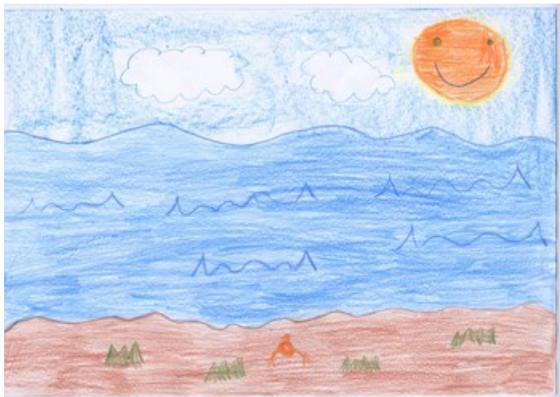
El mes de febrero lo dedicamos a la **relajación, autocontrol y bienestar personal**. Habiendo observado la realidad de nuestro centro nos propusimos trabajar una serie de actividades que se enmarcaran en unos objetivos concretos que ayudaran a nuestros alumnos a mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Algunos de estos objetivos se basaban en potenciar el esfuerzo personal por encima del resultado, adquirir habilidades sociales como asertividad, saber decir “no”, ser tolerante o conocer y asumir los propios límites personales.

Una de las actividades programadas en el Proyecto fue los **talleres de relajación**. Éstos fueron impartidos por una maestra de nuestro centro, D<sup>a</sup> Antonia Arce Pardo, que fue pasando por los diferentes cursos de Primaria realizando sesiones de respiración y diferentes ejercicios de autocontrol y relajación física y mental a través del cuento de “La tortuga”. Cada sesión tuvo una hora de relajación y los resultados en líneas generales fueron muy positivos ya que los alumnos adquirieron estrategias que más utilizaron en casa o en diferentes situaciones de su día a día, sobre todo los de los cursos superiores.



Los alumnos realizaron dibujos en los que plasmaron los sentimientos y las imágenes que les había sugerido la sesión de relajación.



A la entrada de cada uno de los recreos se dedicaba cinco minutos a la realización de ejercicios de respiración y relajación acompañados con música relajante. El resultado era positivo ya que los alumnos afrontaban el trabajo más centrados.

En las clases de Educación Física, los maestros también han puesto en práctica ejercicios de relajación al final de cada sesión para volver a la calma.



Coincidiendo con este mes el AMPA organizó una charla para padres con el tema “La agresividad en la familia”. La asistencia en este caso fue muy adecuada.

## MARZO

# MES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Este mes nos ha resultado más difícil de estructurar y de llevar a cabo a la realidad ya que el ámbito en el que nos movíamos era más amplio y costó ponerse de acuerdo sobre qué temas resultaban más funcionales y significativos para los alumnos. Nuestro objetivo principal era que los alumnos al finalizar el proyecto pudiesen discernir entre aquellas señales más importantes que indican peligro de cualquier tipo de forma que eviten situaciones comprometidas en la vida cotidiana y sepan cómo actuar en otras más sencillas y del día a día.

Por ello, además de dotarlos de **estrategias básicas en primeros auxilios** y de enseñarle **señales pictográficas indicadoras de peligro**, integramos la **seguridad vial** como factor a tener muy en cuenta en nuestra sociedad. Además, una de las alumnas del centro fue atropellada un mes antes por lo que en los niños tuvo gran repercusión las actividades que realizamos sobre este tema.

Al igual que en los meses anteriores, han sido los propios alumnos los encargados de elaborar los murales que ilustran el tema tratado. En esta ocasión ha correspondido a los niños y niñas de 3º la realización de los carteles que, como novedad, este mes se han escrito en inglés.



El lunes 1 de Marzo dos miembros de la Policía Local visitaron nuestro Centro para dar charlas a los alumnos sobre Educación Vial. Los niños/as vieron varios vídeos relacionados con este tema y preguntaron las dudas que les fueron surgiendo. La valoración de la visita fue muy positiva ya que todos aprendimos más sobre cómo comportarnos correctamente como peatones o conductores de vehículos.





Los agentes de policía entregaron a los niños unos cuadernillos de Educación Vial en los que se explican de forma sencilla las normas de circulación y se incluyen actividades prácticas para los alumnos.



**Señales verticales**

**Peligro** Nos advierten de un peligro.

Nos obligan a realizar una determinada acción.

**Obligación** Sirven para informar.

**Indicación** Nos indican qué usuario de la vía tiene prioridad.

**Prioridad** Nos prohíben realizar una determinada acción.

**Prohibición**

**Semáforos**

Para vehículos Para peatones

No Pasar Pasar Pasar No Pasar

Son señales luminosas que sirven para regular el tráfico.

**Marcas Viales**

Son aquellas que están pintadas sobre el pavimento. Pueden ser bandas, líneas continuas, líneas discontinuas, flechas, palabras...

**Observa las ilustraciones y escribe correcto o incorrecto.**

incorrecto

**Observa las viñetas y tacha aquellas en las que los viajeros tengan un comportamiento incorrecto.**

Los alumnos de Primaria han elaborado murales que resumen la información aprendida sobre seguridad vial.



Otro de los temas que hemos trabajado durante este mes con los alumnos es el de saber identificar y comprender algunos símbolos que indican peligro y que aparecen en productos o situaciones presentes en nuestra vida cotidiana. Los profesores han explicado estos símbolos a los niños/as y se han colocado dos grandes murales en los pasillos para recordarlos.



En lo referente a **nociones básicas de primeros auxilios**, cada día de una semana dedicada a tal efecto, los maestros cuando consideraban conveniente explicaban a sus alumnos cómo actuar en caso de una serie de situaciones cotidianas que requerían intervención en primeros auxilios: ante una quemadura, ante una picadura de insecto, ante la ingestión de productos tóxicos, ante un corte o herida y ante una contusión. Los carteles elaborados para su exposición pasaban a formar parte del rincón de la salud del aula.

### ¿COMO ACTUAR ANTE UNA QUEMADURA?

- Siempre ante cualquier problema, lo primero que tienes que hacer es avisar a tus padres, pero ante una quemadura la actuación a seguir es:
  1. Apartar la fuente de calor.
  2. Refrescar la parte afectada con agua fría a chorro y durante 10 a 15 minutos como mínimo.
  3. Aplicar una crema para quemaduras con una gasa, nunca con algodón. Si las molestias persisten o la quemadura es importante, acude inmediatamente a un centro sanitario.

#### ¿ CÓMO ACTUAR EN CASO DE CORTE O HERIDA?

- Si sufres algún corte o herida de poca importancia debes actuar de la siguiente forma:
  1. Lávate las manos con agua y jabón.
  2. Lava la herida con agua y jabón. La limpieza debe ser realizada desde dentro hacia fuera para evitar la entrada de gérmenes.
  3. Pon un desinfectante ( betadine) en una gasa y colócala sobre la herida.
- En caso de que la herida sea profunda o extensa, cúbrela y tapónala con una gasa estéril y pide ayuda a un adulto.

#### ¿ CÓMO ACTUAR EN CASO DE GOLPE O CONTUSIÓN?

- Si sufres algún golpe o contusión de poca importancia debes actuar de la siguiente forma:
  1. Colocar frío en la zona afectada.
  2. El frío no debe estar en contacto directo con la piel. Para su aplicación lo utilizaremos envuelto en una bolsa o una toalla.
  3. Es importante mantener la zona en reposo e intentar moverla lo menos posible.
- En caso de que el dolor y la inflamación persistan, visita un centro médico.

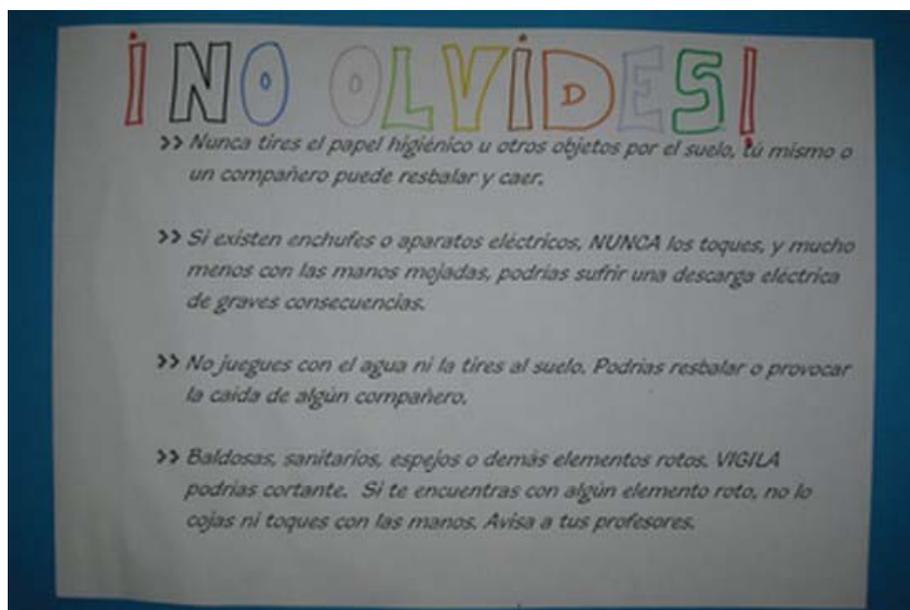
#### ¿ CÓMO ACTUAR EN CASO DE INTOXICACIÓN?

- Si sufres alguna intoxicación debes actuar de la siguiente forma:
  1. Llamar a Centro Nacional de Toxicología-915620420 aportando todos los datos posibles.
  2. No provocar nunca el vómito , salvo que sea una intoxicación por medicamentos.
  3. Neutralizar el tóxico, dándole a beber 6 claras de huevo en un litro de agua.
  4. Seguir las instrucciones que llevan los envases de algunos productos.

#### ¿ CÓMO ACTUAR EN CASO DE PICADURA DE INSECTO?

- Si sufres alguna picadura de insecto debes actuar de la siguiente forma:
  1. Limpiar la herida con agua y jabón.
  2. Aplicar una compresa encima de la picadura con vinagre, hielo, agua fría o amoníaco de farmacia.
  3. No aplicar barro, pues aunque calma el dolor y el picor, puede infectar la picadura.
  4. En caso de que persista la inflamación , el picor o el enrojecimiento, visita un centro médico.

En los aseos del Centro se han colocado carteles que nos ayudan a evitar las situaciones de peligro que se pueden dar en los baños.



En el área de Educación Física se ha trabajado el **botiquín** con los alumnos. Más concretamente, los elementos que debe contener el mismo y su uso dependiendo de la situación; para ello, los maestros llevaron al aula un botiquín y los alumnos debían reconocer cuáles eran los productos que contenía y para qué se utilizaba. Además, para afianzar conocimientos elaboraron un recortable que les gustó mucho sobre el tema tratado.

Coincidiendo con este mes decidimos realizar el simulacro de evacuación del centro, antes se habían repasado con los niños las normas básicas para que todo saliera bien y se habían repartido las responsabilidades pertinentes.



La actividad que no se ha realizado por falta de tiempo es la del “curso de formación para el profesorado en primeros auxilios”, aunque debemos señalar que en nuestro centro contamos con la maestra responsable en prevención de riesgos que de forma informal nos ha dado pautas muy provechosas tanto en claustros como en reuniones de los equipos de ciclo a cerca de estrategias para afrontar situaciones de emergencia.

## ABRIL

### MES DEL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD

En nuestro Proyecto de Educación para la Salud, el mes de Abril va a estar dedicado al ejercicio, como nos indicaban, en francés, los carteles situados en los pasillos del Centro.



Algunos de los objetivos que pretendíamos alcanzar este mes son los siguientes:

- Conocer y asistir a actividades de ocio saludables participando activamente en ellas.
- Conocer distintos deportes.
- Diseñar actividades de ocio saludables e incentivar la participación de la comunidad escolar.
- Luchar contra el sedentarismo disminuyendo las horas de dedicación a ver la televisión, consola, Internet, etc.
- Disfrutar de la actividad física, apreciando los beneficios que tiene sobre su salud

- Realizar actividades colectivas para favorecer la práctica y disfrute con el ejercicio físico: “cross de la primavera”, olimpiadas de juegos populares, marchas saludables, ...
- Trabajar con los padres el fomento en la familia de actividades saludables a través del deporte.
- Valorar el buen estado físico como una forma de aumentar la salud.
- Adquirir y practicar hábitos de higiene en los lugares y momentos de ocio y actividad física (utilización de la bolsa de aseo).

En el área de Educación Física, el maestro controló durante todo el curso escolar mediante un registro que los alumnos trajeran la **bolsa de aseo personal** para utilizarla después de las clases, la bolsa debía contener tener jabón, peine y una toalla. Durante este mes se incidió de manera especial en este tema y se recompensó con un sistema de puntos.

Una de las actividades programadas que tuvo gran aceptación entre nuestros alumnos fue la visita al centro del Ex-Vicepresidente de la Federación Murciana de Ciclismo, Don Tomás Iniesta. Acudió al colegio cargado con su bicicleta profesional, alimentos que utiliza para recargar energía y con el equipamiento que utiliza para tal deporte. Les habló a los niños de los beneficios de la práctica del deporte en primera persona, atendió a sus preguntas y los animó a practicar ejercicio siguiendo las necesarias normas de seguridad.





Los viernes 23 y 30 de Abril los alumnos/as de 2º, 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria con sus tutores y profesores de Educación Física realizaron una marcha saludable desde el Colegio hasta la Ermita de la Virgen de la Huerta, recorriendo un total de 6 km aproximadamente por los diferentes caminos de la huerta de la localidad.

Al llegar allí los chicos y chicas degustaron un almuerzo saludable compuesto por un bocadillo, un zumo y una manzana.





Una de las actividades que no estaba programada pero que llevamos a cabo fue la visita guiada a las instalaciones deportivas más importantes de la ciudad: El Palacio de los Deportes y El Estadio Nueva Condomina.

Los alumnos/as visitaron y conocieron las instalaciones donde juegan y entrenan los equipos más representativos de Murcia: El Pozo de Murcia Fútbol Sala, El Club Baloncesto Murcia y El Real Murcia Club de Fútbol.





Una de las actividades que con más ilusión preparamos fue el Cross de la Primavera, una carrera en la que participaron los alumnos de todo el centro, desde infantil hasta 6º de primaria. Con esta actividad se daba fin al mes de Abril, dedicado a la importancia del ejercicio físico.

Para participar en el cross cada niño elaboró y decoró su propio dorsal con el número asignado por sus maestros. Sobre las 11:30 horas todos los chicos del Centro se concentraron junto a sus profesores en el patio delantero y desde allí se procedió a desfilarse por cursos hasta "La Peñeta".

Una vez colocados en filas en sus lugares asignados, comenzaron las carreras del cross, en las que compitieron por turnos los niños y las niñas de cada curso.

A los tres primeros ganadores de cada nivel se les entregó un diploma y se premió la participación de todos los niños regalándoles gorras con el nombre de nuestro Colegio.







En los recreos, el maestro de Educación Física organizó un campeonato de peonzas donde participan la mayoría de alumnos de primer ciclo ya que les encanta y están muy motivados por mejorar y competir.

La charla de la nutricionista sobre repercusión del sedentarismo en la salud tuvo que ser suspendida por enfermedad de la ponente.

En educación infantil, el maestro de apoyo que se encarga de impartir esta disciplina, planificó actividades para los recreos y para las clases y los alumnos se divirtieron y participaron con sus tutoras.

## MAYO: MES DE LA PREVENCIÓN SOL



Tuvimos en cuenta este tema dentro de nuestro Proyecto debido a la importancia que consideramos que tiene la prevención ante el sol y el cuidado de la piel, y la poca repercusión que tenía en nuestra población escolar, siendo en muchos casos nulo su conocimiento y aplicación de medidas de protección.

Intentamos que nuestros alumnos y sus familias conocieran los efectos nocivos del sol sin menospreciar sus beneficios, que adquirieran hábitos de protección en la vida cotidiana (gorras, crema, etc), intentamos así mismo promover la ingesta de líquidos, especialmente agua y zumos naturales como medida ante la deshidratación y sobre todo concienciar especialmente a los alumnos de tercer ciclo sobre los efectos nocivos de tomar el sol a horas inadecuadas.

Para ello programamos una serie de actividades que hemos llevado a cabo en su totalidad, en primer lugar instamos a los alumnos a que usaran las gorras en los recreos y para motivarlos registramos diariamente quién la utilizaba y quién no para recompensar con un sistema de puntos. Prácticamente todos los alumnos la han utilizado.

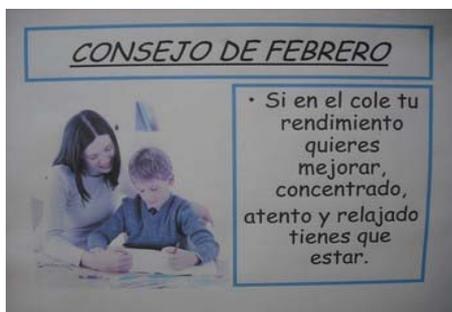
Además nos pusimos en contacto con ISDIN y nos han facilitado muestras de crema de protección solar para ir iniciando a los niños y a sus familias en el uso de la misma. También visionamos un video elaborado para los niños sobre esta temática.

Tanto en Educación Infantil como en Primaria se han elaborado fichas donde los alumnos tenían que discernir qué conductas son adecuadas y cuáles no y tenían que colorearlas.





Otro de materiales que utilizamos es el “**Consejo del mes**” en forma de cartel informativo que decoran las aulas del centro y que recoge un slogan aconsejando sobre medidas saludables



PÁGINAS WEB CONSULTADAS:

- [www.5aldia.com](http://www.5aldia.com)
- [www.colfisio.org](http://www.colfisio.org)
- [www.espalda.org](http://www.espalda.org)
- [www.udicom.com](http://www.udicom.com)

## **5. RESULTADOS OBTENIDOS.**

El grado de consecución de los objetivos previstos ha sido muy satisfactorio. Creemos que los resultados obtenidos son importantes ya que suponen la adquisición de conductas saludables en nuestros alumnos de forma eficaz, funcional y continuada, como es el aumento de consumo de fruta y verdura, recogido por registros, la práctica de actividades deportivas y el aumento de la participación de los niños y niñas y competiciones y concursos. Además las técnicas de relajación siguen siendo utilizadas de forma autónoma por ellos y en otros aspectos como el de la protección solar, el cepillado de dientes, o la precaución y práctica de normas de seguridad vial hemos visto una mejora significativa.

Esperamos que lo conseguido se generalice a la vida de nuestros alumnos y sus familias y que implique una mejora generalizada de la salud como concepto interdisciplinar.

## **6. CONCLUSIONES.**

Este proyecto no recoge en sus conclusiones datos directamente evaluables ni tablas y gráficos de registro de evaluación ya que no hemos desarrollado un trabajo científico, sino que todas nuestras actividades y nuestra metodología ha ido enfocada al día a día de nuestro centro, a través de la observación y el trato directo con los alumnos, elaborando materiales y recursos para ellos y desde un punto de vista totalmente práctico.

La implicación de toda la comunidad educativa ha sido muy positiva, incluyendo la de los padres y madres y consideramos que hemos llevado a cabo un trabajo intenso y sobre todo coordinado.