



Región de Murcia  
Consejería de Educación



# PLAN DE SALUD CURSO 2023-24



Región de Murcia  
Consejería de Educación



# ÍNDICE

- 1. RESPONSABLES.**
- 2. PROPUESTAS DE MEJORA DEL CURSO ANTERIOR.**
- 3. OBJETIVOS PARA EL CURSO ACTUAL.**
- 4. ACTIVIDADES Y TEMPORALIZACIÓN.**



## 1. RESPONSABLES.

Este curso se renovará la participación en el Programa de Educación para la Salud en la Escuela de la Consejería.

- Coordinadora del Proyecto: Sara Boronat Pérez
- Miembros del Equipo de Coordinación (Docentes):
  - Rosario Sánchez Olmos.
  - Toñi Moreno Padilla
- Miembros del equipo de Coordinación (No docentes):
  - Responsables de Atención Primaria (Centro de Salud de San Javier)
  - Servicios sociales

## 2. PROPUESTAS DE MEJORA DEL CURSO ANTERIOR.

Tras el análisis del Plan del curso anterior y considerando las propuestas de la Memoria de final del curso 22/23, las propuestas de mejora son:

- Renovar la adscripción al Plan de Salud de la Consejería.
- Programar las actividades con más tiempo, para que los tutores puedan organizar su programación de aula de forma adecuada.
- Variar actividades que se llevan repitiendo varios años en la medida de lo posible, ya que muchas no dependen del centro.
- Estudiar la posibilidad de que participen alumnos de más cursos en la Feria Local de la Salud, no solo 4º EP.
- Repartir las actividades de este plan de forma equitativa en todos los cursos, especialmente de Primaria, para poder incidir en la salud de todo el alumnado de forma adecuada.
- Sistematizar el uso de los descansos activos en todos los cursos, buscando actividades adecuadas para los diferentes niveles. Se tendrá en cuenta que impliquen poco tiempo y sean sencillas, no requiriendo preparación previa del docente, así como que sean motivantes.
- Realizar alguna sesión formativa sobre descansos activos para que todo el profesorado pueda implantarlos.
- Incluir actividades relativas a la educación emocional y la gestión de dichas emociones, especialmente las surgidas en el contexto escolar.



-Incluir actividades relacionadas con la mejora de la salud mental, como forma de prevenir futuras dificultades de los escolares.

-Iniciar las charlas sobre los peligros de las TIC's y las Redes Sociales en 4º (no en 6º), ya que los alumnos tienen acceso a herramientas digitales (móviles, tablets...) con acceso a internet en edades más tempranas que hace unos años.

-Concienciar a las familias sobre los peligros de que el alumnado disponga de dispositivos propios con acceso a internet a edades tempranas (menos de 12 años).

-Solicitar formación para el alumnado de 6º en relación con los peligros del uso de pantallas para la salud (a nivel cognitivo y a nivel emocional).

-Incluir en la actividad "Sobre ruedas" que coordinan las maestras de EF a los cursos del primer ciclo, para fomentar el uso de transportes activos como parte de una vida saludable, así como para aprender educación vial como parte del mantenimiento de la salud física.

El análisis del centro evidencia aspectos saludables y otros mejorables:

Saludables:

- La salud y la sostenibilidad están presentes de forma transversal en todas las áreas.
- Participación en diversos planes y programas que promocionan la salud.
- Participación de todo el profesorado.
- Realización de muchas actividades relativas a la salud física de los escolares.

Mejorables:

- Almuerzos más saludables.
- Formación de las familias en temas de salud.
- Mayor utilización de los espacios al aire libre de los que dispone el centro.
- Ruido medioambiental.
- Salud mental.
- Educación emocional.

### 3. OBJETIVOS

Tal y como indica la normativa actual derivada de la LOMLOE nuestro alumnado debe aprender diversos aspectos relativos a la salud, incluyendo salud física (cuidado del cuerpo), salud mental (cuidado a nivel cognitivo y educación emocional) y salud social (bienestar y relaciones sociales), para lograr un desarrollo integral y una buena calidad de vida. Asimismo, la LOMLOE nos insta a trabajar desde un punto de vista sostenible, trabajando los ODS, por lo que nuestro centro priorizará actividades relativas al ODS 3 "Salud y bienestar" en este Plan.



Por otro lado, algunos de los problemas que más preocupan en la actualidad relativos a la infancia son los problemas derivados del uso descontrolado de las nuevas tecnologías y los peligros de internet y las redes sociales (Informe sobre el impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes, ONTSI 2023); así como el creciente sobrepeso y sedentarismo de los escolares (Estudio Aladino, 2019 y estudio PASOS, 2022). Por ello, la mayoría de las acciones de este Plan intentan mejorar estos dos aspectos.

Además se mantienen objetivos y actividades que se realizan de forma habitual en el centro y que se consideran importantes para la salud de la comunidad educativa.

Los objetivos concretos del Plan se incluyen en el punto siguiente, en relación a las actividades para lograrlos.

## 4. ACTIVIDADES Y TEMPORALIZACIÓN.

<b>1. OBJETIVO: Prevenir problemas relacionados con la salud postural y respiratoria, fomentando la realización de ejercicios como hábito diario (Utilizar mobiliario, mochilas...de forma correcta, aprender técnicas de movilización de objetos, aprender a relajarse...).</b>		
<b>CONTENIDOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
<p>1 Hábitos saludables posturales.</p> <p>2. Ejercicios bucales en el aula para una correcta respiración.(Educación Infantil)</p> <p>3. La respiración como técnica de relajación (salud mental).</p>	<p>1. Actividades en psicomotricidad y educación física para que tomen conciencia de una buena postura y respiración; gatear, equilibrio, movilización de objetos, juegos de respiración, actividades de relajación a través de la respiración...</p> <p>2. Charlas sobre higiene postural (enfermera escolar y Colegio de fisioterapeutas).</p> <p>3. Durante las actividades escolares, insistir en el mantenimiento de posturas correctas para que la espalda no se resienta.</p> <p>4. Incidir en el correcto uso y colocación de las mochilas por parte de los tutores.</p> <p>5. Ejercicios bucales en el aula para una correcta respiración (Educación Infantil)</p>	<p>Durante todo el curso escolar.</p>
<b>OBJETIVOS:</b>		
<b>2. Reconocer situaciones de emergencia y peligros para la salud: en caso de incendio, riesgos ante el calor y el baño en la playa.</b>		
<b>3. Saber actuar y prevenir en situaciones de riesgos y emergencia.</b>		
<b>CONTENIDOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
<p>1. Promoción de la seguridad y prevención de accidentes.</p> <p>2. Programa de Alerta escolar.</p>	<p>1. Actividades en Educación Física para el conocimiento de hábitos para la prevención de lesiones en la práctica física. Así como actividades para conocer principales actuaciones ante pequeños accidentes en la escuela.</p> <p>2. Taller sobre protección solar (enfermera escolar).</p>	<p>1º trimestre y 3º trimestre.</p>



	<p>3. Actividades en el aula sobre la protección frente al sol y las precauciones durante el baño (playa o piscina).</p> <p>4. Taller de primeros auxilios para 4º (Protección civil y enfermera escolar). Y taller de RCP y prevención de adicciones para 6º (enfermera escolar).</p> <p>5. Simulacro en caso de incendio o terremoto, recogido en nuestro Plan de Autoprotección.</p> <p>6. Actualizar los informes del programa de "Alerta escolar". Pasar al profesorado los datos a tener en cuenta.</p>	
--	---	--

**4. OBJETIVO: Asegurar el bienestar y seguridad física de nuestros alumnos en un espacio escolar seguro y en los desplazamientos al centro y desde el centro.**

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
<p>1. Concienciar a los alumnos de la importancia de evitar la contaminación acústica en el centro.</p> <p>2. Evitar accidentes ocasionados por caídas en las escaleras o en pasillos.</p> <p>3. Conocer las normas de educación vial.</p>	<p>1. Trabajar en las aulas las normas de relacionadas con subir y bajar en las escaleras y caminar en los pasillos, teniendo especial cuidado con los alumnos de menor movilidad y menor edad.</p> <p>2. Situación de aprendizaje del área de Educación Física "Sobre ruedas" para el aprendizaje de normas de educación vial cuando somos peatones y cuando vamos sobre ruedas.</p> <p>3. Visita al parque de Educación Vial. (Policía tutor)</p> <p>4. "Caperucita peatona" (Policía tutor)</p> <p>4. Uso de paneles visuales sobre el nivel de voz ("habladómetro") en las aulas o de medidores de ruido (como el que incluye Classdojo).</p>	<p>1º trimestre</p> <p>Transversal durante todo el curso.</p> <p>Tercer trimestre. Todo el curso</p>

**OBJETIVOS:**

**5. Conseguir hábitos alimenticios saludables.**

**6. Promover la práctica de una buena higiene (lavado de manos y bucodental).**

**7. Implicar a las familias**

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
<p>1. Consumo de alimentos saludables para la adecuada nutrición. Contando siempre con las posibles intolerancias.</p> <p>2. Realización autónoma de hábitos de higiene bucal.</p> <p>3. Uso adecuado de los utensilios de higiene dental.</p> <p>4. Identificación de elementos que producen daño a nuestros dientes.</p> <p>5. Uso del Huerto Ecológico de nuestro centro.</p> <p>6. Educación para el consumo responsable y sostenible.</p> <p>7. Higiene de manos.</p> <p>8. Peligros de las bebidas estimulantes.</p>	<p>1. Información a las familias del consumo de alimentos saludables de forma diaria. Plato de Harvard.</p> <p>2. Mandar a las familias consejos sobre almuerzos saludables, así como información sobre almuerzos no saludables.</p> <p>3. Mantener el "Día de la fruta".</p> <p>4. Plantar y recoger hortalizas y verduras del huerto para su consumo (huerto ecológico).</p> <p>5. Talleres de higiene bucal para infantil y 1º-2º primaria.</p> <p>6. En la Pirámide de alimentos identificarán los que son perjudiciales para los dientes.</p> <p>7. Participación en el Plan de Consumo de Frutas y Hortalizas de la Consejería.</p> <p>8. Trabajo en el aula sobre la publicidad para el consumo de los alimentos no saludables.</p> <p>9. Organización, puntualmente de desayunos saludables.</p> <p>10. Dar a conocer a los alumnos el plato de Harvard (área de Ciencias Naturales y EF).</p>	<p>Inicio de curso.</p> <p>Durante todo el curso.</p> <p>Por determinar.</p> <p>Según programación.</p>



	<p>11. Taller higiene de manos (enfermera escolar). 12. Taller de alimentación saludable para 5º (enfermera escolar). 13. Charla sobre los peligros en edad infantil de las bebidas estimulantes (energéticas, con cafeína, con teína). Enfermera escolar.</p>	
<b>8. OBJETIVO: Promover la conservación del medio ambiente y el entorno como fuente de salud y calidad de vida.</b>		
<b>CONTENIDOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
<p>1. Uso respetuoso de espacios limpios comunes del centro. 2. Concienciación de que todos formamos parte de nuestro entorno. 3. Responsabilidad y compromiso por el cuidado del entorno. 4. Fomento del consumo responsable, y las 3R.</p>	<p>1. Patrullas verdes: Formar grupos de 5 alumnos y cada día se encargarán de vigilar en el recreo que los demás tiren los papeles, envases...a la papelera. 2. Indicaciones de la importancia de mantener el orden en las aulas y estancias del centro al finalizar cada una de las sesiones, especialmente la última hora. 3. Disponer de recipientes para que los alumnos reciclen, tanto en las aulas como en el patio. 4. Salidas al entorno, observando las características y la necesidad de su cuidado. 5. Participación en las actividades propuestas por la Concejalía de Medioambiente relacionadas con el tema. 6. Mantener la figura del "Energy saver", alumno que se encargará de ahorrar energía apagando las luces y ventiladores del aula al salir al recreo y al terminar la jornada. 7. Taller "Jugarte" para 6º de Primaria (asociación Circúvica).</p>	<p>Durante el curso escolar.</p>
<b>9. OBJETIVO: Continuar con la formación en promoción y educación para la salud para maestros y padres.</b>		
<p>1. Formación en Educación para la Salud.</p>	<p>1. Charlas formativas procedentes de personal sanitario y otros estamentos. Formación en RCP y primeros auxilios. 2. Cursos de formación del CPR. 3. Educación para el consumo (alimentación).</p>	<p>Por determinar.</p>
<b>10. OBJETIVO: Promover la ACTIVIDAD FÍSICA y la VIDA ACTIVA.</b>		
<b>CONTENIDOS ESPECÍFICOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN</b>
<p>1. Ocio y tiempo libre activo. 2. Actividades físicas saludables. 3. Recomendaciones de la OMS sobre AF para niños. 4. Descansos activos.</p>	<p>1. En colaboración con el PDM de San Javier: -Participación en el programa de natación escolar para los alumnos de 4º, piragüismo para los alumnos de 5º y vela para los de 6º. -Participación en el Cross municipal. -Participación en el programa de Deporte Escolar. 2. Campeonatos internos de pin-pon y bádminton. 3. Fomento del uso de transportes activos (patines, bicis, patinetes, monopatín) desde el área de EF y las tutorías. 4. Enseñar las recomendaciones de la OMS sobre actividad física en la infancia a los alumnos desde el área de EF.</p>	<p>Todo el curso, según programación.</p>



	<p>5. Formación básica al profesorado sobre descansos activos.</p> <p>6. Creación de una batería de recursos sobre descansos activos que se pueden implementar a disposición de todos.</p> <p>7. Realización de descansos activos entre sesiones.</p> <p>8. Teatro "Casi Caperucita" sobre el fomento de la vida activa y saludable. (Aidemar)</p> <p>9. Taller para aprender a montar en bici (Policía tutor).</p>	
--	---	--

**11. OBJETIVO: Mejorar la salud mental y social de nuestros alumnos.**

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
<p>1. Conocimiento de uno mismo y autoestima.</p> <p>2. Asertividad, habilidades sociales, empatía.</p> <p>3. Toma de decisiones, resolución de conflictos, comunicación.</p> <p>4. Inteligencia emocional.</p> <p>5. Prevención sobre el abuso.</p> <p>6. Igualdad de género y coeducación.</p> <p>6. Formación en suicidio y autolisis para docentes.</p>	<p>En colaboración con el centro de salud y asuntos sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juegos y actividades sobre inteligencia emocional (conocimiento y gestión de emociones).</li> <li>- Mediadora social. Taller de quien es quien para tratar sobre la diversidad de nuestras aulas, con cuentos e historias, puestas en común, juegos.</li> <li>-Programas, cuentos,... dirigidos a expresar e identificar sus estados de ánimo que les provoca algunas situaciones y los provocados por los compañeros dando directrices sobre cómo dirigirlos, buscando estrategias para darle un enfoque positivo (gestión emocional).</li> <li>- Policía tutor: Taller para 5º sobre mediación.</li> <li>-Uso de herramientas para la resolución de conflictos adaptadas al nivel madurativo de los alumnos.</li> <li>-Fomento del lenguaje positivo sobre y hacia los compañeros para la mejora de la autoestima de todos.</li> </ul> <p>Actividades de aula con los tutores con este propósito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Formación profesorado sobre suicidio y autolisis (RESET, asociación local sobre salud mental).</li> <li>-Programa AIRE (Servicios Sociales).</li> </ul>	Se realizarán a lo largo del curso.

**12. OBJETIVO: Concienciar sobre el peligro del mal uso de las TIC's, el abuso en el uso de pantallas y los peligros de internet y las redes sociales tanto a las familias como al alumnado.**

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
<p>1. Buen uso de las TIC's.</p> <p>2. Consecuencias del mal uso para la salud.</p> <p>3. Implicación de las familias.</p> <p>4. Sin móvil en el cole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policía tutor: Taller para 4º sobre prevención en redes sociales.</li> <li>-Charla informativa/taller para 6º sobre los problemas derivados del abuso de pantallas a nivel cognitivo y emocional.</li> <li>-Campaña informativa a nivel municipal: Sin móvil en el cole. Objetivo: compromiso de las familias de no comprar a sus hijos en edad escolar dispositivos digitales propios.</li> </ul>	Sin determinar.

**13. OBJETIVOS: Prevenir las dificultades escolares derivadas de los problemas visuales, sensibilizando al alumnado y familias de la importancia de una correcta higiene visual.**

CONTENIDOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN





Región de Murcia  
Consejería de Educación



1. Salud visual	Taller de higiene visual en Primaria. Concienciación sobre la importancia de las revisiones oculares.	Se realizara el 1º trimestre.
-----------------	--	-------------------------------

### Otras actividades:

-Feria de la Salud. Dos días de actividades sobre diferentes aspectos saludables con formato de feria para 4º de Primaria. Se realiza en conjunto con alumnado de 4º EP de todos los centros escolares, coordinado desde Servicios Sociales y en colaboración con la concejalía de Deportes. Se realizará justo antes o después de Semana Santa.