

**PROGRAMA VIDA SALUDABLE:
“POR NUESTRA SALUD”**

**COLEGIO
MARÍA MEDIADORA 2022-23**



ÍNDICE.....	2
1) JUSTIFICACIÓN.....	3
2) OBJETIVOS.....	5
3) INDICADORES DE COMPORTAMIENTO DEL COLEGIO.....	6
4) METODOLOGÍA.....	7
5) CONTENIDOS.....	7
6) ACTIVIDADES-ACCIONES.....	8
7) INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN Y EVALUACIÓN.....	17
8) RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.....	18
9) PROPUESTAS Y POSIBILIDADES DE MEJORA.....	19
10) ANEXOS.....	20

1) JUSTIFICACIÓN

Queremos imponer un estilo de vida saludable en nuestras familias. Nos preocupa y nos ponemos a educar y mejorar la salud de toda la comunidad educativa. Tenemos el compromiso firme y claro para mejorar nuestra calidad educativa y la salud de nuestra comunidad educativa. Tenemos claro que esta mejora se consigue a través de unos buenos hábitos saludables. La promoción de estilos de vida y comportamientos saludables añadidos a la mejora del desarrollo personal y social de las personas, a tener una actuación crítica, cuidar el medio ambiente comprendiendo los beneficios que tiene sobre la salud y a ser responsables de nuestras decisiones tomadas, hace que tengamos una comunidad educativa saludable e íntegra.

Nuestro profesorado intenta estar en continua formación para poder mejorar nuestra labor docente y nuestros hábitos saludables. Con este programa pretendemos contribuir a la promoción y adquisición de hábitos saludables utilizando el sistema educativo como instrumento de conocimiento y aplicación de consumo sano y responsable, sin derroches, manteniendo nuestro entorno limpio y bio-agradable y, consiguiendo así, unos individuos más sanos (tanto a nivel físico como psíquico), responsables y comprometidos.

El protagonismo y la acción de la familia es imprescindible en la adquisición de dichos hábitos.

Nuestras relaciones personales con los demás son importantes para sentirnos a gusto en el colegio, y el mejorar la calidad de nuestros tiempos de ocio es fundamental para tener una buena convivencia y un buen rendimiento académico y personal.

Unicef dice: “La educación en salud e higiene es clave para la **prevención de problemas de salud** y para el **desarrollo de actitudes responsables** que contribuyan a garantizar este derecho para toda la infancia”. Los centros educativos juegan un papel crucial, tanto en la transmisión de conocimientos como en la promoción de hábitos saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y nosotros estamos de acuerdo, **es de importancia fundamental** que los centros educativos garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos. Además de la promoción de una cultura de la salud que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables. Asociamos cada aula y estancia del colegio con un objetivo de desarrollo sostenible (ODS).



Desde nuestro colegio queremos ayudar a la Organización Mundial de la Salud y a nuestra comunidad educativa teniendo en cuenta que:

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) son, en gran medida, la principal causa de muerte en el mundo, y su impacto es cada vez mayor.
- Las principales causas de las ENT son un grupo de factores de riesgo comunes: **la dieta poco saludable, la inactividad física y el consumo de tabaco**. La eliminación de estos factores de riesgo, que son modificables, prevendría 80% de la cardiopatía prematura, 80% de los accidentes cerebro-vasculares, 80% de la diabetes de tipo 2 y 40% de los casos de cáncer.
- El sobrepeso, así como la obesidad y la diabetes de tipo 2 en niños y adolescentes son problemas cada vez más graves.
- Con el objetivo de reducir el impacto de los principales factores de riesgo como la dieta poco saludable y la inactividad física, la Asamblea Mundial de la Salud adoptó la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud,". Poniendo medidas prácticas y políticas escolares que promuevan regímenes alimentarios saludables y eleven los niveles de actividad física.

Desde el colegio queremos formar personas sanas, responsables con su alimentación y con el cuidado de su cuerpo y mente, sin olvidar que estamos dentro de una sociedad y un entorno que necesita a personas críticas, íntegras y preocupadas por el respeto a los demás y del cuidado del medio ambiente.

Aprender y practicar hábitos saludables es necesario para mejorar y tener una buena salud.

Para llevarlo a cabo vamos a tener en cuenta:

- Las **directrices** de **la Comisión Saludable** (creada y renovada anualmente) que dirigirá nuestros pasos teniendo en cuenta las encuestas y evaluaciones realizadas.
- La **Comisión Saludable** determinará el conjunto de **indicadores** de educación saludable que nos permita **alcanzar los objetivos** perseguidos y propuestos.
- La pastoral del colegio tiene como eje vertebrador los eco-retos saludables.
- Fomentar la **máxima participación** de las distintas etapas y demás miembros de la comunidad educativa.
- Promocionar la **educación emocional** de nuestros alumnos.

Los indicadores, las acciones y los resultados se expondrán en un lugar del centro de fácil visibilidad y en la página web, para ser recordados por todo el personal del centro.



2) OBJETIVOS

- Reducir el impacto de los principales factores de riesgo: La dieta poco saludable y la inactividad física (OMS).
- Fomentar en el alumnado la importancia de la prevención y de la protección y conocer las medidas de prevención y protección ante esos virus y enfermedades.
- Concienciar de la importancia de llevar una dieta equilibrada y hábitos de vida saludable.
- Proporcionar información sobre seguridad alimentaria, con especial referencia a la higiene.
- Promover la actividad física en nuestra comunidad escolar.
- Dotar a los individuos desde edades tempranas, de estrategias y habilidades sociales para promover su salud, la de su entorno y generar actitudes más solidarias y consecuentes en cuanto a: la alimentación y los hábitos de consumo, cuidado del entorno y nuestro mundo.
- Conseguir que el/la joven adopte una postura crítica en la toma de decisiones que afecten a su propia salud, potenciando el cambio crítico y activo de sus actitudes hacia un estilo de vida y de relaciones interpersonales más responsable, solidario y tolerante.
- Apreciar la fruta y la verdura. Se defiende la importancia del consumo de fruta y verdura como parte de una dieta sana.
- Trabajar y fomentar el compañerismo y la colaboración.
- Ampliar sus recursos a la hora de relacionarse con los demás.

3) INDICADORES DE COMPORTAMIENTO DEL COLEGIO

a) INDICADORES del COMPORTAMIENTO en el CENTRO:

Cuestionarios de evaluación, realizados por nuestros alumnos y profesores ([Anexo 1](#)), relacionados con las acciones y actividades propuestas en este programa. Tendrán una **valoración estimativa de BUENA, REGULAR o FLOJA**.

Las acciones con voluntariado tendrán una **valoración cuantitativa** por número de participantes o por porcentaje.

Además se tendrá en cuenta el:

- Grado de participación de los alumnos en la elaboración de posters, murales, formación de las patrullas Eco-Saludables y otros trabajos grupales o individuales.
- Porcentaje o número de alumnos que consumen frutas y verduras cualquier día de la jornada sin contar el miércoles (día del almuerzo saludable).
- Número (o porcentaje) de participantes en concursos o actividades voluntarias.
- Nivel de evolución y desarrollo del huerto escolar y su cuidado.
- Número de incidentes significativos de convivencia en los recreos y los momentos de relax.

b) INDICADORES del COMPORTAMIENTO de las FAMILIAS:

- Cuestionarios a las familias ([Anexo 2](#)). Sobre hábitos de alimentación y vida saludable.
- Número y porcentaje de familias participativas en las distintas actividades-acciones saludables.

c) INDICADORES del COMPORTAMIENTO del CLAUSTRO:

- Valoraciones del Claustro sobre:
- Interés por la formación en aspectos de vida saludable.
- Almuerzos de profesores sanos.
- Número de profesores implicados en las actividades de vida saludable. **Grado de participación del Claustro en las diferentes acciones.**

4) METODOLOGÍA

Aplicamos una metodología activa contextualizada en la realidad de los alumnos y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. Queremos sustentar esta forma de hacer en la idea de un aprendizaje significativo, activo y crítico, además de en equipo.

Nuestra forma de actuar está relacionada con estos tres momentos: La Observación, la Reflexión y la Acción.

1. La Observación: siempre se dice que “una imagen vale más que mil palabras”, si relacionamos lo que vemos con la salud, conseguiremos conectar mejor con nuestros alumnos y con lo que queremos trabajar.

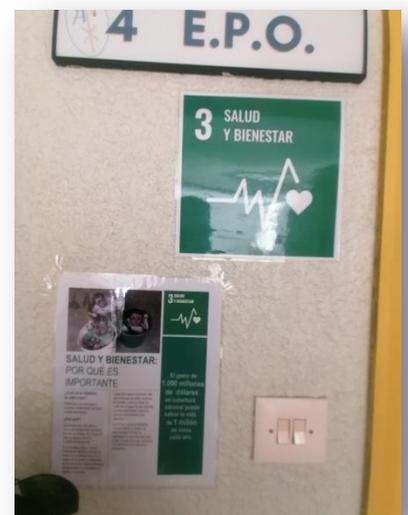
2. La Reflexión: el intercambio de información, el análisis de esa información y las preguntas que nos hacemos, nosotros mismos y hacia los demás, nos ayuda en la construcción del conocimiento y aprendizaje de hábitos saludables.

3. La Acción: está encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades, a la adquisición de hábitos y hacia la mejora de nuestra salud corporal y mental.

Nuestra metodología pretende sustentarse bajo la dirección de una Comisión Saludable activa, organizativa y participativa.

5) CONTENIDOS

- Alimentación variada y equilibrada.
- Frecuencia de consumo de alimentos y distribución de la ingesta diaria. La importancia del desayuno.
- Conocimientos para una buena compra: relación calidad-precio, distinguir necesidades reales y sentidas, interpretación y lectura del etiquetado y reconocimiento de productos frescos.
- Conocimiento de las estrategias de publicidad de los alimentos. Mensajes publicitarios con información nutricional engañosa.
- Enfermedades: virus y otros.
- Normas de higiene en la manipulación de alimentos. Correcto almacenamiento y conservación.
- Importancia de la dieta mediterránea tradicional y el ejercicio físico como fuente de salud.
- Lavarse las manos antes y después de las comidas.
- Cepillarse los dientes después de las comidas.



- Valoración de los alimentos naturales y saludables frente a los productos poco saludables.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Práctica de hábitos saludables.
- El huerto escolar y su cuidado.
- Conocer los ODS, sobre todo los relacionados con la vida saludable.
- Respeto lo que no es mío.
- Respeto a los demás y me preocupo por ell@s.
- Desarrollo de los aspectos convivenciales y de relación social.
- El buen uso del ocio personal.
- La educación emocional.

6) ACTIVIDADES-ACCIONES

Las articulamos en torno a cuatro ejes:

- a) Actividades y acciones de hábitos alimenticios
- b) Actividades y acciones de hábitos higiénicos y posturales.
- c) Actividades y acciones de hábitos de actividad física.
- d) Actividades y acciones de hábitos sociales.

a) Actuaciones en los hábitos alimenticios:

- Almuerzo con fundamento: desde hace varios años (+10 años) en los recreos están prohibidas las “chuches” (bolsas de patatas, gusanitos, etc). Fomentamos almuerzos saludables con frutas, verduras, y alimentos realizados en casa.

TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Miércoles: “Almuerzos saludables”: Los almuerzos de todos los miércoles del curso solo pueden ser de frutas, verduras, frutos secos, maíz.

TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.



- Elaboramos una receta: En navidad desde sus casas realizan una receta con su familia, se hacen fotos y la documentan escribiendo pasos y dificultades. Nos lo mandan por Teams o nos lo enseñan en papel, cuaderno.

TEMPORALIZACIÓN: En navidad.

PARTICIPACIÓN: Algunos cursos de primaria e infantil (voluntario).

- Programa educativo: PLAN DE FOMENTO DE CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA. Reparto y degustación de manzanas, peras, fresas y zanahorias en los recreos y otros momentos educativos.

TEMPORALIZACIÓN: Las semanas concedidas.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Programa educativo: PLAN DE FOMENTO DE CONSUMO DE LECHE. Reparto y degustación de leche en los recreos y otros momentos educativos.

TEMPORALIZACIÓN: La semana por determinar.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Desayunos Cardiosaludables: los alumnos de 6º de primaria y 1º de primaria compartirán en el comedor escolar un desayuno cardiosaludable. A las familias se les informa mediante una presentación de Power Point por la plataforma del colegio.

TEMPORALIZACIÓN: Un día a determinar.

PARTICIPACIÓN: El desayuno en el comedor los alumnos de 6º y 1º de primaria.

- Pirámide alimenticia y otros carteles: Utilización y creación de distintos carteles sobre la alimentación y la buena dieta.

TEMPORALIZACIÓN: En días puntuales.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.



- Cuidado con el azúcar: Exposición y presentación de distintos carteles con imágenes de productos muy conocidos y su relación en cantidad de azúcar. Peligros más significativos: obesidad y diabetes temprana.

TEMPORALIZACIÓN: Durante 15 días en noviembre.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Educar desde el huerto escolar: Se pretende crear un espacio vivo en el que los alumnos sean los protagonistas; un lugar donde se trabaja la tierra, se observa y se aprende para finalmente obtener los frutos que ella nos brinda como resultado de nuestro trabajo y cuidado. Un lugar que permita entender las relaciones que se establecen entre los seres vivos y el frágil equilibrio que puede acabar con el correcto funcionamiento de un ecosistema. “Hortelanos por un día”, “visita al vivero”. Alimentos sanos y de temporada.



TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso con distintas acciones en el huerto y aula.

PARTICIPACIÓN: Cursos de Infantil, primaria y secundaria.

- Alimentación y salud. Prevención de la obesidad: Se dan pautas de conducta para la adopción de hábitos saludables que ayuden a la prevención de enfermedades como la obesidad o el cáncer.

TEMPORALIZACIÓN: Cuando estime el profesor, a lo largo del curso.

PARTICIPACIÓN: Cursos de infantil primaria y secundaria.



- Talleres y actividades solicitadas al ayuntamiento de Burgos en el programa “La ciudad también enseña”:

- **En el mercado de abastos**: Se pretende sensibilizar a los alumnos sobre la importancia del consumo responsable para la sostenibilidad de nuestro entorno,



para el medio ambiente, para el pequeño comercio y para nuestra propia salud.

TEMPORALIZACIÓN: 3 de febrero de 2023.

PARTICIPACIÓN: Curso 3º de primaria.

- **Horticultores por un día:** Los participantes podrán conocer de primera mano cómo es un huerto, cuáles son las plantas que se cultivan en él y qué cuidados específicos requieren según su especie, temporada y climatología.

TEMPORALIZACIÓN: 6 de junio de 2023.

PARTICIPACIÓN: Curso 3º de primaria.

b) Actuaciones en los hábitos higiénicos y posturales:

- Manipulación de los alimentos: Se trata de manejar y manipular de forma higiénica los distintos alimentos, frutas y verduras, para su posterior consumo de manera saludable.

TEMPORALIZACIÓN: En la semana de la fruta y verdura. Fecha por determinar.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Charlas temáticas: La prevención de riesgos: qué podemos hacer. Nuestras posturas a lo largo del día. Presentado por los profesores o algún invitado.

TEMPORALIZACIÓN: En días puntuales del curso.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Realización y/o exposición de distintos murales y carteles:

Temas: Las posturas de mi cuerpo y la higiene.

TEMPORALIZACIÓN: En días puntuales del curso.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- La Patrulla Eco-saludable: Los alumnos voluntarios forman equipos y reparten la fruta y leche, informan y educan a sus propios compañeros sobre la utilización correcta de las papeleras y la manipulación de los alimentos. Trabajan en el huerto del colegio y ayudan en cualquier tema relacionado con este programa.

TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso.

PARTICIPACIÓN: Alumnos de Primaria y Secundaria



- Drogas y alcohol: Peligros y riesgos de estos elementos, sus efectos sobre nuestra salud y la de los demás.

TEMPORALIZACIÓN: 17 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Curso 2º de secundaria.

- Talleres y actividades solicitadas al ayuntamiento de Burgos en el programa “La ciudad también enseña”:

- **Técnicas de relajación**: Pretende trabajar la inteligencia emocional de los niños y niñas participantes proporcionándoles estrategias de relajación y entrenando la habilidad de vivir el momento presente.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha por determinar por el Ayto. de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Cursos 1º y 2º primaria.

- **Pausas activas**: Incluir entre clase y clase breves “descansos” de aproximadamente 5 minutos en los que los alumnos realizarán pequeños ejercicios de actividad física en la propia aula y sin moverse apenas de su sitio.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha por determinar por el Ayto. de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Cursos 1º y 2º primaria.

- **Taller de imagen corporal**: Que aprendan a valorar y a aceptar su propia imagen como medio para prevenir disfunciones tales como los trastornos de la conducta alimentaria o el trastorno dismórfico corporal.

TEMPORALIZACIÓN: 11 de noviembre, 10 y 17 de enero de 2023.

PARTICIPACIÓN: Curso 3º secundaria.

- **Programa de educación sexual:** Tiene una duración de 6 horas (distribuidas en tres sesiones de dos horas cada una). En la primera sesión se trabajarán temas relativos a habilidades sociales y presión de grupo, y en las dos restantes, aspectos más específicos de educación sexual.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha por determinar por el Ayto. de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Cursos 1º, 2º, 3º y 4º de secundaria.



c) Actuaciones en los hábitos de actividad física:

- Profesores participando en aplicaciones de ejercicio físico:

A través del móvil control del ejercicio físico realizado y cantidad de CO2 ahorrado de expulsar a la atmósfera. Ejemplo: Ciclogreen y otras.

- Investigación e información en los distintos cursos: “El cuidado de nuestra salud, nuestro tiempo de ocio”. Impartido por profesores o invitados.

TEMPORALIZACIÓN: En días puntuales del curso.

PARTICIPACIÓN: Todas las etapas.

- Corremos en nuestro barrio y ciudad: “Cross del Crucero”, “Cross de Atapuerca” y demás cross que surjan durante el curso. En el de nuestro barrio, el Crucero, nos implicamos en apoyo a la organización cediendo nuestras instalaciones como lugar de encuentro, gimnasio de entrenamiento, vestuario y recogida de dorsales. Damos una camiseta por participar y ofrecemos a todo el barrio y participantes una gran chocolatada con bizcochos.

TEMPORALIZACIÓN: En días puntuales del curso

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad escolar.

- Recreos sanos y activos: Comemos tranquilos y luego jugamos. Aportamos variedad de materiales para no parar de jugar.

TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso.

PARTICIPACIÓN: Todas las etapas.

- Entrenamiento y preparación de nuestro equipo de Atletismo: Durante el recreo los voluntarios practican y entrenan atletismo en el polideportivo. Nuestros alumnos están participando en múltiples carreras y cross como equipo de María Mediadora.



TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso (lunes y miércoles).

PARTICIPACIÓN: Para primaria.

- Vamos a la nieve: Un día del curso vamos a la nieve a esquiar. Actividad sana al aire libre.

TEMPORALIZACIÓN: Se programa la fecha en relación a la cantidad de nieve que tenga la estación de esquí.

PARTICIPACIÓN: Alumnos desde 3º de primaria a 4º de secundaria.

- Marcha por la Igualdad: Marcha alrededor de nuestro centro (barrio) por el día de la igualdad. Los alumnos mayores acompañan a los más pequeños. Las familias están invitadas a participar.

TEMPORALIZACIÓN: El martes 22 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad escolar.

- Fiestas en el Colegio: Concursos y ligas deportivas.

TEMPORALIZACIÓN: En días antes de las fiestas del colegio (mayo).

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad escolar.

- Talleres y actividades solicitadas al ayuntamiento de Burgos en el programa “La ciudad también enseña”:

- **Pausas activas:** Incluir entre clase y clase breves “descansos” de aproximadamente 5 minutos en los que los alumnos realizarán pequeños ejercicios de actividad física en la propia aula y sin moverse a penas de su sitio.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha concedida por el Ayto. de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Curso 1º primaria.

- **Circo y creatividad:** El desarrollo principal de la actividad, a realizar en un gimnasio o similar, tiene distintos aspectos relacionados con juegos de circo, la creatividad y el trabajo cooperativo. Los niños tendrán la oportunidad, entre otras muchas cosas, de poner a prueba su equilibrio y habilidad.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha a determinar por el ayto de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Cursos 3º, 5º y 6º de primaria.

d) Actividades y acciones de hábitos sociales:

- Educación emocional: A lo largo del curso se sigue el programa para ayudar a nuestros alumnos a conocer su mundo interior y reconocer todas las emociones y sentimientos que viven en nosotros y en los demás, el universo emocional de la clase. Se cuelgan las sesiones en la plataforma.

TEMPORALIZACIÓN: Todo el curso.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.



- Racismo, xenofobia, intolerancia y delitos de odio:

La tolerancia, la convivencia, el pluralismo, son valores que tienen que impregnar nuestra persona. La violencia y el odio solo crean más violencia, odio y malestar.

TEMPORALIZACIÓN: 17 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Curso 3º de secundaria.

- Violencia de género: El respeto a la persona, a la pareja, a los demás, son imprescindibles en una relación.

TEMPORALIZACIÓN: 17 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Curso 4º de secundaria.

- Charla: “Riesgos de Internet”: Todo lo que encontramos en internet, no tiene porqué ser bueno ni verdadero. Los riesgos se pueden evitar.

TEMPORALIZACIÓN: 7 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Curso 6º de primaria.

- Charla: “Acoso escolar” Mitos y realidades. Cómo actuar ante esta situación.

TEMPORALIZACIÓN: 17 de noviembre de 2022.

PARTICIPACIÓN: Curso 5º de primaria.

- Educación Vial: Actividades y charlas ofrecidas por la policía local.

TEMPORALIZACIÓN: Del 27 al 29 de marzo de 2023.

PARTICIPACIÓN: Todos los cursos de primaria y secundaria.

- Charla a las familias: “La intervención frente al acoso escolar” Ofrecido por la Cruz Roja: Stop al Bullying.

TEMPORALIZACIÓN: 13 de enero de 2023.

PARTICIPACIÓN: Toda la comunidad educativa.

- Talleres y actividades solicitadas al ayuntamiento de Burgos en el programa “La ciudad también enseña”:

- **Resuelvo conflictos**: Su principal objetivo es ayudar a los participantes a desarrollar estrategias para la resolución de conflictos, previniendo así la violencia y el acoso escolar. Si no la conceden, la sustituimos por una charla de un profe del cole.

TEMPORALIZACIÓN: Fecha por determinar.

PARTICIPACIÓN: Cursos de primaria.

- **Chequea tu relación**: Cómo son nuestras relaciones. Cómo mejorarlas y cuidarlas.

TEMPORALIZACIÓN: 13 y 30 de enero de 2023.

PARTICIPACIÓN: Cursos 3º y 4º de secundaria.

- **Prevención de la delincuencia:** Las buenas compañías, las buenas acciones y la educación nos alejan de la delincuencia y otros problemas.

TEMPORALIZACIÓN: La fecha concedida por el Ayto. de Burgos.

PARTICIPACIÓN: Curso 1º de secundaria.

7) INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN Y EVALUACIÓN

La evaluación tiene en cuenta el grado de consecución objetivos y de los indicadores del comportamiento en el centro y de comportamiento de nuestras familias y claustro.

Estos indicadores tienen:

- Valoración cuantitativa de participación (número o porcentaje).
- Valoración cualitativa (BUENA, REGULAR o FLOJA).

Los objetivos llevarán una evaluación anual de:

- ✓ Conseguido.
- ✓ En proceso.
- ✓ Podemos mejorar.

Los instrumentos para la recogida de los datos de los indicadores son los siguientes:

- Ficha de evaluación ([Anexo 1](#)). A rellenar por el responsable al terminar la actividad (buena, regular o floja). A rellenar por los participantes (buena, regular o floja).

- Encuesta a los alumnos y familias ([Anexo 2](#)).

La valoración se realizará atendiendo a los siguientes instrumentos:

- Cuestionarios de evaluación relacionados con los hábitos de alimentación saludable e higiene alimenticia, dirigidos a la comunidad educativa.
- Grado de participación de los alumnos en la elaboración de pósters, murales y otros trabajos grupales.
- Grado de adquisición de hábitos saludables e higiénicos en los recreos y en horario de comedor.
- Adopción de hábitos de higiene antes y después de comer y de manipular alimentos.
- Grado de participación en las actividades deportivas por parte de la comunidad educativa.
- Adquisición de hábitos de consumo responsable.
- Mejora de la convivencia en los recreos y momentos de relax.

- Utilización óptima del tiempo de ocio.
- Cuidado de nuestros espacios y estancias.

8) RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- A nivel de personas se cuenta con todo el profesorado (26) del centro y resto de personal de servicios(3).
- Va dirigido a las familias y alumnos del colegio. Participan 39 alumnos de infantil, 144 alumnos de primaria y 88 alumnos de secundaria, en total 271 alumnos.
- Los espacios (comedor, aulas y espacios exteriores) y recursos educativos generales disponibles en el centro.
- Internet, presentaciones en PowerPoint, CD, DVD, vídeos, pósteres y paneles.
- Exposiciones internas y/o externas de trabajos o temas relacionados.
- Materiales elaborados por los propios alumnos y el profesorado: fichas, fotos, revistas, catálogos, cartulinas, folios, tijeras...
- Alimentos naturales: frutas y verduras.
- Material de cocina.
- Rueda de alimentos.
- Cartelería: "COME SANO Y MUÉVETE", con la pirámide alimentaria, consejos de alimentación saludable y actividad física regular.
- Alimentos naturales.
- Páginas de internet: - www.5aldia.com, www.consumopolis.com, www.consumo.jcyl.es y otras www.alimentacion.es. etc...
- Guantes de látex, mascarillas y bolsas de recogida de residuos.

9) PROPUESTAS Y POSIBILIDADES DE MEJORA

- Renovar la **Comisión Saludable**, un grupo con representantes de profesorado de las distintas etapas, además de representantes de alumnos y familias (tres profesores, un padre o madre y dos alumnos de secundaria más el director). Tienen que definir de forma objetiva, teniendo en cuenta los datos obtenidos al final de curso y las aportaciones que puedan llegar por parte de la comunidad educativa, las metas y acciones que debe contener el programa.
- Revisar y actualizar cada año los objetivos saludables.
- Revisar y esclarecer los indicadores seguidos (si fuera necesario) y regular la frecuencia de recogida de datos.
- Mantener las buenas actividades y añadir otras que puedan ser de nuestro interés.
- Implicar más a los alumnos y familias.
- Crear un **buzón de sugerencias**.
- Incluir en la página Web del colegio un apartado específico de Vida Saludable.
- Reforzar la comunicación con nuestro entorno.
- Establecer y mantener convenios con entidades responsables involucradas en la salud, siempre que se pueda.

ANEXO 1: FICHA DE EVALUACIÓN de actividades

ACTIVIDAD:	Fecha:			
Explicación:	Lugar de Realización:			
RESPONSABLE:				
PARTICIPANTES:	Número:			
OBJETIVO:				
EVALUACION OBJ:				
<table border="1"> <tr> <td>CONSEGUIDO</td> <td>EN PROCESO</td> <td>PODEMOS MEJORAR</td> </tr> </table>		CONSEGUIDO	EN PROCESO	PODEMOS MEJORAR
CONSEGUIDO	EN PROCESO	PODEMOS MEJORAR		
VALORACIÓN DEL RESPONSABLE:				
<table border="1"> <tr> <td>BUENA</td> <td>REGULAR</td> <td>FLOJA</td> </tr> </table>		BUENA	REGULAR	FLOJA
BUENA	REGULAR	FLOJA		
VALORACIÓN GENERAL DE LOS PARTICIPANTES:				
<table border="1"> <tr> <td>BUENA</td> <td>REGULAR</td> <td>FLOJA</td> </tr> </table>		BUENA	REGULAR	FLOJA
BUENA	REGULAR	FLOJA		

ANEXO 2: Ejemplo de encuestas a alumnos y familias: (Este formulario es una copia del enviado por Forms)

ENCUESTA VIDA SALUDABLE

1. **¿Cuántas veces a la semana comes verduras?:**

- NINGUNA
- UNA
- DOS
- TRES
- CUATRO
- CINCO O MÁS

2. **¿Cuántas veces a la semana comes frutas?:**

- UNA
- DOS
- TRES
- CUATRO
- CINCO O MÁS

3. **Señala las verduras que sueles comer:**

- CALABACÍN
- LECHUGA
- ZANAHORIA
- BERENGENA
- BRÓCOLI
- ESPINACAS
- OTRAS

4. Señala las frutas que sueles comer:

- PERA
- MANZANA
- NARANJA
- MANDARINA
- PLÁTANO
- UVAS
- OTRAS

5. ¿Cuántos días llevas fruta o verduras al recreo?

- UNO
- DOS
- TRES
- CUATRO
- CINCO

6. Señala el día del almuerzo saludable en el cole:

- LUNES
- MARTES
- MIÉRCOLES
- JUEVES
- VIERNES

7. ¿Es sano comer verdura?

- SI
- NO
- NO LO SÉ

8. ¿Es sano comer fruta?

- SI
- NO
- NO LO SÉ

9. ¿Por qué comes verduras?

- ME OBLIGAN
- ME GUSTA
- PORQUE LAS COMEN LOS DEMÁS
- NO LO SÉ

10. ¿Por qué comes frutas?

- ME OBLIGAN
- ME GUSTA
- POR QUE LAS COMEN LOS DEMÁS
- NO LO SÉ