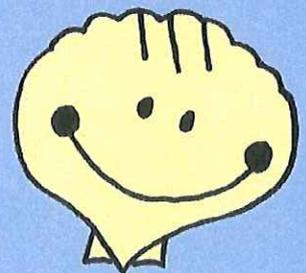




PLAN DE HIGIENE Y SALUD



**CEIP SAN JUAN
BAUTISTA
TORRENT**

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de los años ha variado el enfoque ideológico y metodológico propio de la Educación para la Salud (EpS) en España; de un concepto de salud entendido como no-enfermedad se ha pasado a otro concepto que incluye el bienestar físico, psíquico y social, tal y como lo define la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Así pues, la EpS, que tiene como objeto mejorar la salud de las personas, puede considerarse desde dos perspectivas: preventiva y de promoción de hábitos saludables.

La educación para la salud tradicional hace énfasis en los aspectos preventivos de las enfermedades. Su finalidad no es inculcar los conocimientos y hábitos precisos, sino de vivir experiencias positivas y desarrollar capacidades cognitivas, emocionales y sociales para afrontar los problemas de salud del presente y del futuro. Una escuela promotora de salud es aquella que proporciona experiencias coherentes con la salud y reflexiona sobre los factores que influyen en ella.

Cada centro educativo debe tener una visión global de la salud y relacionarla con el trabajo educativo que se realiza en el mismo. Tiene que basarse en el trabajo en equipo del profesorado, evitando las acciones aisladas y discontinuas. Las intervenciones educativas tienen que estar integradas en el proyecto educativo y en las programaciones del centro, buscando como eje fundamental la participación de las familias como agentes educativos y buscar la interacción con el entorno donde está situado.

La implantación de programas, proyectos y campañas estables de Educación y Promoción de la Salud en el medio escolar hace que nuestro centro docente se constituya en Escuela Promotora de Salud, reconociendo así el derecho de las personas, no solamente a la obtención de un bienestar físico, sino también de un equilibrio afectivo y emocional, en un medio social saludable.

La etapa de Educación Infantil representa el inicio del niño en el mundo escolar, lo que implica la adquisición de **hábitos nuevos: alimentación, higiene, actividad física, etc.**; y es en estos primeros momentos cuando los escolares adquieren una serie de conductas por imitación de sus modelos: maestros, padres, abuelos, etc.

En esta etapa educativa confluyen las mejores condiciones y factores para desarrollar la educación para la salud, ya que:

- ☉ La metodología empleada permite y facilita el trabajo sobre hábitos saludables.
- ☉ El propio currículo tiene muchos contenidos de EpS.
- ☉ El profesorado se encuentra menos presionado por los contenidos curriculares, pudiendo desarrollar más procedimientos y actitudes.
- ☉ La participación e implicación de las familias en todas las actividades que emanan del centro educativo es muy alta.

OBJETIVOS GENERALES:

- ☉ Fomentar hábitos de vida saludables en relación con la higiene y la alimentación.
- ☉ Dar a conocer a toda la Comunidad Educativa la importancia de una dieta sana y equilibrada.
- ☉ Dar a conocer a toda la Comunidad Educativa la importancia del ejercicio físico y de una buena higiene.
- ☉ Lograr que el Centro, en colaboración con el centro de salud, sean generadores de una alimentación sana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ☉ Conocer los tipos de alimentos, su influencia en el organismo y su importancia para la salud.
- ☉ Conocer la conveniencia de desayunar adecuadamente, de comer algo en el recreo, comer a mediodía, merendar y cenar. No comiendo entre horas.
- ☉ Adquirir hábitos adecuados relacionados con la alimentación y las normas
- ☉ de educación en la mesa.
- ☉ Reconocer la importancia de la alimentación y de la dieta variada para el desarrollo humano.
- ☉ Elaborar normas básicas de salud, higiene y alimentación.
- ☉ Seguir incidiendo en eliminar la bollería y las golosinas de los recreos, sustituyéndolos por frutas o bocadillos.
- ☉ Ir eliminando los zumos y bebidas industriales que contienen conservantes, etc. Apostando por leche, zumos naturales o agua.

CONTENIDOS

Higiene y salud:

El aseo corporal: lavado de manos antes de las comidas lo que evitará infecciones por microbios.

Higiene buco-dental, evitando infecciones en la boca y pérdidas dentales.

Higiene de los alimentos, el buen estado de los alimentos y una correcta manipulación evitan enfermedades.

Adecuada limpieza en la cocina como espacio donde es más fácil coger infecciones microbianas. .

Alimentación:

Tipos de alimentos y sus funciones.

Horarios de las comidas.

El aparato digestivo. La digestión.

La pirámide de los alimentos.

La dieta equilibrada.

Desayunos y meriendas saludables.

Actividad física:

La importancia de mantener hábitos y costumbres saludables.

El desarrollo corporal.

Alimentación, crecimiento y ejercicio físico

Posturas corporales adecuadas.

Prevención y control de enfermedades:

Hábitos de higiene, limpieza y alimentación.

Enfermedades por dietas inadecuadas.

Manipulación correcta de alimentos.

POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE

A toda la comunidad educativa de infantil

METODOLOGIA

Se intentará, por ser fundamental, la máxima implicación y participación de toda la Comunidad educativa.

Informando a las familias de las actividades que vamos a desarrollar a través de trípticos.

Participando los padres en diferentes actividades: merienda y desayuno saludable.

Colaborando las familias con el centro, el día de psicomotricidad, que su hijo/a venga vestido con la ropa adecuada para realizar correctamente la actividad (zapatillas y chandal)

Eliminando las familias, los zumos de todos los almuerzos, salvo fiestas o celebraciones.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EDUCACIÓN INFANTIL

Ver tabla de actividades anexa a final de curso

TEMPORALIZACIÓN:

Las actividades se realizarán a lo largo de todo el curso escolar.

MATERIALES Y RECURSOS:

Recursos materiales:

Ordenadores, impresoras y escáner, páginas Web.

Toallitas y dosificadores de jabón.

Tablones de anuncios, corcheras, etc.

Material fungible: cartulinas, papel continuo, folios, ceras....

Materiales de Educación Física.

Recursos humanos:

Profesorado.

Madres/padres.

Centro de salud

EVALUACIÓN

A final de curso se valorará las actividades relacionadas con la higiene y salud, en una tabla que se registrará en el acta de infantil. (ver tabla anexa)

Nombre de la actividad	Objetivo/s	Quien la realiza	Temporalización	Explicación de la actividad
EL CEPILLO PILLO	Aprender a limpiarse los dientes	4 años 5 años	2º y 3º trimestre	Lavarse los dientes después de almorzar
EL CLUB DEL MELLADO	Conocer la importancia de la higiene bucal (caries, mala alimentación..)	5 años	anual	Mural del club del mellado, donde se pondrá la foto de los niños mellados. A su vez, se les dará un carnet "CARNET DEL MELLADO"
PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS	Aprender la clasificación de los alimentos Aprender a comer saludable y variado	3 años 4 años 5 años	<u>3 años</u> (último trimestre) <u>4 años</u> (1º trimestre) <u>5 años</u> (1º trimestre)	Tabla mensual individual donde quedará reflejado el tipo de alimento del almuerzo Cada clase tendrá una pirámide grande
EL HOSPITAL	Prevenir accidentes Aprender nociones básicas de 4 años, primeros auxilios, cuerpo humano...	4 años	Un trimestre	En la clase de 4 años se crea el rincón del hospital
REVISIÓN BUCODENTAL	Prevenir enfermedades bucodentales, caries...	Especialista del ambulatorio	1º trimestre en 5 años	Un auxiliar del ambulatorio revisará la boca de los niños/as, previa autorización de los padres. Posteriormente se les remitirá al centro médico si se observa alguna incidencia o característica peculiar.

Nombre de la actividad	Objetivo/s	Quien la realiza	Temporalización	Explicación de la actividad
<p>EL MIÉRCOLES</p> <p>DÍA DE LA FRUTA</p>	<p>Fomentar hábitos de alimentación saludables</p>	<p>3 años 4 años 5 años</p>	<p>Anual</p>	<p>Todos los miércoles, los niños/as deberán traer fruta para almorzar. A inicio de curso se les informará a las familias en la reunión de inicio de curso</p>
<p>TALLER DEL OTOÑO</p>	<p>Conocer la variedad de frutos secos y carnosos del otoño</p>	<p>3 años 4 años 5 años</p>	<p>1^{er} trimestre</p>	<p>Celebración de la fiesta de la castañera. Los niños/as de infantil, vendrán vestidos de castañeros/as. Las madres de la comisión realizarán el teatro de la castañera y posteriormente en el patio de infantil se hará un almuerzo con productos típicos del otoño (secos y carnosos) Para finalizar, una persona de la comisión de madres se disfrazará de castañera e irá repartiendo castañas asadas a todos los niños/as de infantil.</p>
<p>ASEO PERSONAL</p>	<p>Fomentar hábitos de higiene y salud personal</p>	<p>tutorías</p>	<p>anual</p>	<p><u>3 años:</u> Sobre todo en el periodo de adaptación se insistirá en el aprendizaje del lavado de manos de los niños/as. <u>En 4 años y 5 años,</u> se pondrán carteles y se insistirá en el lavado de manos y secado. Además se fomentará el uso de papeleras para tirar los papeles. Se pondrán carteles en los baños y toallas en las aulas.</p>

Nombre de la actividad	curso	<u>EVALUACION FINAL</u> fecha: _____
EL CEPILLO PILLO		
EL CLUB DEL MELLADO		
PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS		
EL HOSPITAL		
ASEO PERSONAL		
EL MIÉRCOLES DIA DE LA FRUTA		
REVISIÓN BUCODENTAL		
TALLER DEL OTOÑO		

PROPUESTAS DE MEJORA PARA EL CURSO SIGUIENTE

FIRMAS DE TUTORES