9 propuestas sobre hábitos saludables → **"9 MESES, 9 HÁBITOS"**

LEMA DEL MES		DESARROLLO DE LA PROPUESTA	
OCTUBRE 2016	***Bien me siento y rápido aprendo***	Mediante esta propuesta se intentará que los alumnos tengan una buena postura corporal en clase. Es imprescindible que se fomente este hábito y, que además, se elogie en público a aquellos alumnos/as que lo lleven a cabo.	TUTORES
NOVIEMBRE 2016	***Como y bebo lo que debo***	Desde el colegio se propondrá que los alumnos lleven una dieta equilibrada. Esto se puede llevar a cabo implantando un calendario semanal de almuerzos para el recreo. Desde la actividad THAO se promueve este tipo de almuerzos saludables.	PROFES E.F. David
DICIEMBRE 2016	***Si duermes bien, te irá bien***	Propuestas para valorar la importancia de dormir bien, y conocer los perjuicios de no dormir lo suficiente.	Víctor
ENERO 2017	***Yo solo me lavo y me visto.***	A si mismo es también muy importante que los alumnos aprendan la importancia que tiene la higiene personal dentro y fuera del aula. Desde el centro debemos de inculcar a los alumnos el hábito de lavarse las manos después del recreo o presentar unas normas de higiene desde el área de educación física.	PROFES E.F. David
FEBRERO 2017	***Ojo con las pantallas***	Hoy en día es muy importante concienciar a los alumnos acerca del uso que debemos dar a las nuevas tecnologías. Se podría aprovechar no solo para dar a conocer los efectos perjudiciales de las pantallas y otros sistemas tecnológicos, sino en algunos cursos sería bueno concienciar también sobre el uso de las redes sociales, el teléfono móvil…	Mario
MARZO 2017	***Relajados y callados trabajamos bien sentados***	En esta última propuesta se pueden llevar a cabo actividades de relajación dentro del aula. (http://www.seindor.com/publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/034009/articulo-pdf)	TUTORES Tere
ABRIL 2017	***Cuido mi cuerpo y así me divierto***	Desde los últimos cursos de primaria se puede llevar a cabo una actividad en la que los alumnos, divididos en grupos, conformen unas reglas y unas medidas para poder jugar en el recreo de forma adecuada. Estos mismos alumnos serán los encargados de presentarlos a los cursos inferiores para concienciarles.	Víctor
MAYO 2017	***Jugando me muevo***	Sería una buena propuesta llevar a cabo un mapa de las zonas en el patio del recreo con diferentes juegos y actividades para que los alumnos no solo jueguen a los deportes estrella: baloncesto, fútbol… para que ellos mismos aprendan a jugar y divertirse desde otro punto de vista más saludable y alternativo.	TUTORES PROFES E.F Tere
JUNIO 2017	***Haciendo amigos me lo paso mejor***	En este mes hay que intentar fomentar entre los alumnos las buenas relaciones entre ellos. Una buena medida sería llevar a cabo una especie de sistema de puntuación por cursos en los que al final del mes se premiaría a aquel curso que haya recibido más puntos. Se puede premiar: las buenas relaciones entre ellos, la resolución pacífica de conflictos, el respeto entre ellos…	TUTORES Mario

OCTUBRE

Durante este curso pretendemos en el Centro fomentar buenos **HÁBITOS SALUDABLES** que mejoren nuestra salud y nos ayuden a sentirnos mejor.

Lanzamos así la campaña **"9 MESES, 9 HÁBITOS"**, que en Octubre se centra en la importancia de las buenas posturas. El lema es "**Bien me siento y rápido aprendo.**"

Difusión a través de la web, blogs de aula y tablón de anuncios.

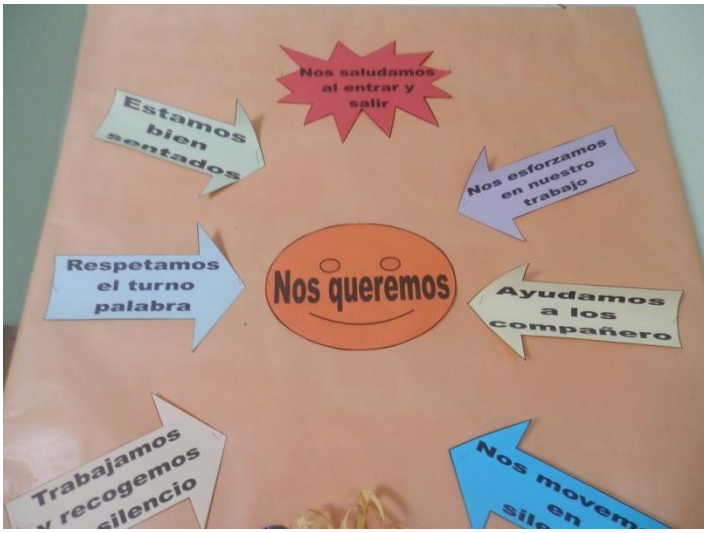
Se amplía información con un enlace de la presentación del lema al **documento sobre ACTITUD POSTURAL** en el blog del profesor Víctor:

http://victornietonsprovidencia.blogspot.com.es/2016/10/body-posture-wellness-actitud-postural.html

Actividad de aula

Los tutores lo tienen en cuenta para elaborar las **NORMAS DE AULA** y **reforzar positivamente** este HÁBITO POSTURAL en el aula con los alumnos.

NORMAS CLASE



NOVIEMBRE

En Noviembre recordamos buenas pautas de alimentación. Bajo el lema “COMO Y BEBO LO QUE DEBO” se desarrollarán actividades para que nuestra dieta sea más equilibrada.

Difusión a través de la web, blogs de aula y tablón de anuncios.

Actividad de aula

Se presenta a los profesores distintas propuestas, audiovisuales e interactivas adaptadas a la edad de los alumnos.

PLAN MEJORA Curso 2016/17
COMUNICADO GRUPO MEJORA 2: HÁBITOS SALUDABLES

CAMPAÑA “9 MESES, 9 HÁBITOS SALUDABLES”. Mes de NOVIEMBRE

”COMO Y BEBO LO QUE DEBO”

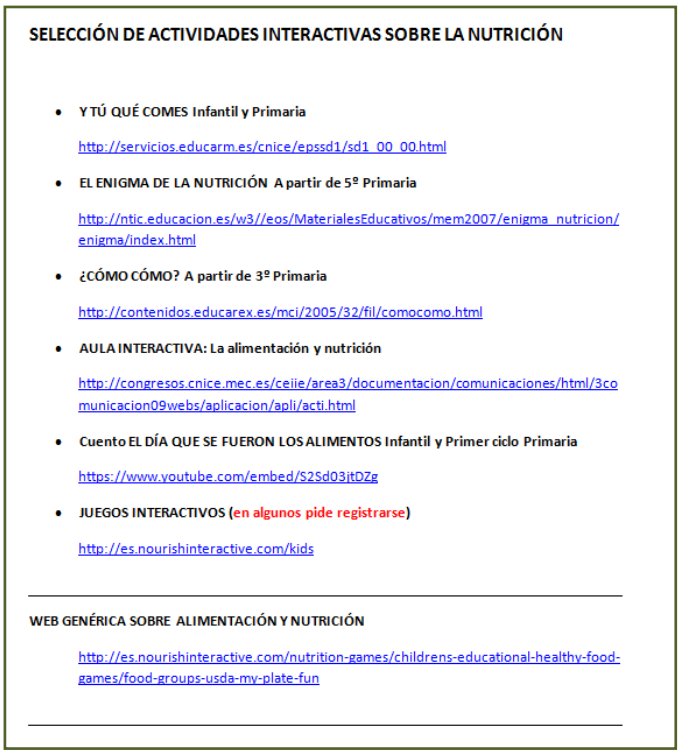
“Piensa sano, vive sano”
9 MESES = 9 hábitos saludables
Lema del mes de Noviembre:
“Como y bebo lo que debo”
Para saber más, haz click aquí.

PDF Documento enlazado a la presentación del lema del mes

http://www.eufic.org/upl/1/default/doc/Ten%20healthy%20tips%20(Spanish).pdf

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

- ACTIVIDADES DE CLASE DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
- PRESENTACIÓN DE BUENOS HÁBITOS A LOS ALUMNOS A TRAVÉS DE VÍDEOS O ACTIVIDADES INTERTACTIVAS EN BLOGS DE AULA
- CHARLA SOBRE NUTRICIÓN PARA PADRES y ALUMNOS ESO



SELECCIÓN DE ACTIVIDADES INTERACTIVAS SOBRE LA NUTRICIÓN

- Y TÚ QUÉ COMES Infantil y Primaria

  http://servicios.educarm.es/cnice/epssd1/sd1_00_00.html
- EL ENIGMA DE LA NUTRICIÓN A partir de 5º Primaria

  http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2007/enigma_nutricion/enigma/index.html
- ¿CÓMO CÓMO? A partir de 3º Primaria

  http://contenidos.educarex.es/mci/2005/32/fil/comocomo.html
- AULA INTERACTIVA: La alimentación y nutrición

  http://congresos.cnice.mec.es/ceile/area3/documentacion/comunicaciones/html/3comunicacion09webs/aplicacion/apli/acti.html
- Cuento EL DÍA QUE SE FUERON LOS ALIMENTOS Infantil y Primer ciclo Primaria

  https://www.youtube.com/embed/S2Sd03itDZg
- JUEGOS INTERACTIVOS (en algunos pide registrarse)

  http://es.nourishinteractive.com/kids

WEB GENÉRICA SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

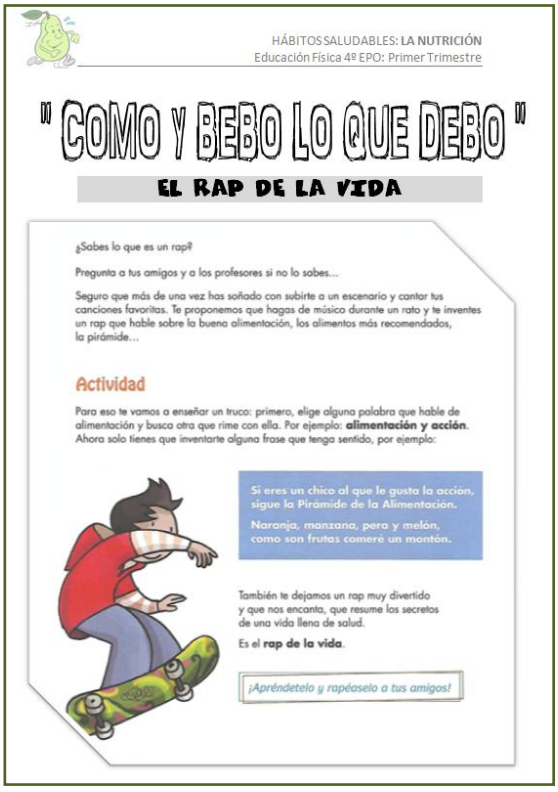
http://es.nourishinteractive.com/nutrition-games/childrens-educational-healthy-food-games/food-groups-usda-my-plate-fun

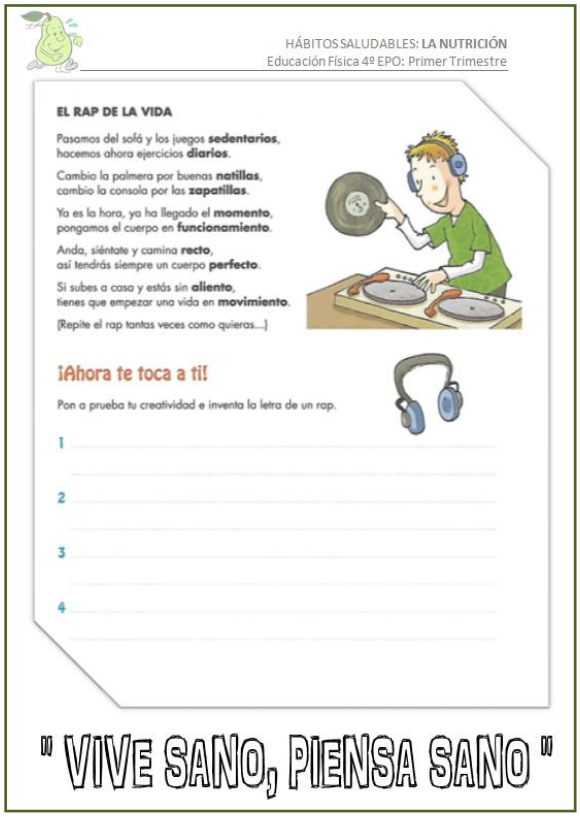
Área de EDUCACIÓN FÍSICA

Para cada curso de Educación Primaria se programa , diseña y realiza una actividad sobre ALIMENTACIÓN SANA.

3º PRIMARIA

4º PRIMARIA





Charla sobre NUTRICIÓN para alumnos y familias

Actividad formativa propuesta desde el Proyecto ERASMUS+ .

<table>
<tr><td>ACTIVIDAD</td><td colspan="3">CHARLA DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">DESCRIPCIÓN</td><td>Etapa: ESO y Familias</td><td>Curso: 3º</td><td>Fecha: 22 de Noviembre 2016</td></tr>
<tr><td colspan="3">Responsables: Grupo Erasmus+</td></tr>
<tr><td colspan="3">Área o áreas que la proponen: Claustro</td></tr>
<tr><td colspan="3">Duración: Una sesión</td></tr>
<tr><td colspan="3">Lugar de desarrollo: Biblioteca de Secundaria.</td></tr>
<tr><td>OBJETIVOS DIDÁCTICOS</td><td colspan="3">• Conocer las normas básicas de una alimentación saludable.
• Concienciar de la importancia de un buen desayuno.
• Valorar la importancia del ejercicio físico.
• Reconocer el peligro del abuso del azúcar como gran enemigo de nuestra salud.
• Aprender a contar calorías y hacer que cuenten de forma positiva en nuestra dieta.</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Dentro del proyecto Europeo KA2 ERASMUS+ que se desarrolla en el Centro se programó esta actividad en consonancia con el eje del proyecto. Se contactó con Doña Elisa Miguel Gil que es nutricionista y farmacéutica para que pudiese informar a padres y alumnos sobre la importancia de una dieta equilibrada.

Acudieron a la charla los alumnos de 3º ESO, ya que en la Programación de EF se recoge esta temática, y varias familias del Centro.

Esta actividad se financió con el dinero obtenido para este proyecto.</td></tr>
<tr><td>VALORACIÓN</td><td colspan="3">Muy positiva. Los alumnos se mostraron muy atentos y participativos. Varias de las madres plantearon preguntas al finalizar la charla y les pareció de gran interés por ser algo que pueden aplicar tanto en su vida personal como familiar.</td></tr>
</table>

FOTO CHARLA NUTRICIÓN

JUEVES, DÍA DE LA FRUTA

Desde inicio de curso se decide en Claustro de Profesores de Educación Primaria incentivar el consumo de fruta por parte de los alumnos proponiendo un día de la semana para que los alumnos traigan fruta para el almuerzo.

Se acuerda que sea el jueves para hacerlo coincidir con la propuesta semanal de almuerzos que se diseña en Educación Infantil.

Se presenta a las familias en la tutoría grupal de inicio de curso. Cada tutor promueve esta iniciativa en su clase y lo refuerza positivamente, felicitando a los alumnos que traen fruta.

FOTOS DÍA FRUTA

Se ha observado que el número de alumnos que traen fruta para el almuerzo, como respuesta a esta campaña, es considerablemente mayor por lo que valoramos muy positivamente esta iniciativa y proponemos mantenerla en los próximos cursos.