

1. PROGRAMA DE HÁBITOS SALUDABLES

FUNDAMENTACION:

Nuestros jóvenes tienen derecho a participar e intervenir en actividades que les enseñen a convivir, a relacionarse y a prepararse para afrontar con unas garantías de salud la dura batalla de convertirse en persona y de aprender a desenvolverse en la sociedad actual en la que se encuentran sumergidos.

“Una alimentación saludable, una buena higiene postural ligado a la práctica regular de ejercicio físico puede contribuir a disminuir la frecuencia de enfermedades crónicas evitables e, incluso, a mejorar la calidad de vida de las personas al llegar a la edad avanzada”.

La población infantil y juvenil tiene unas necesidades nutricionales específicas por su potencial de desarrollo, ligado a su vez a un escaso conocimiento del concepto de dieta y vida saludable.

Las actividades físicas y deportivas son un instrumento cuyos frutos y resultados van a depender, en gran medida, del uso que sepamos hacer de ellas. Estas actividades pueden ayudar a despertar inquietudes, a fomentar la creatividad, a desarrollar valores y a contribuir al desarrollo afectivo, intelectual, físico, de relaciones interpersonales de nuestros jóvenes.

Uno de los mejores marcos donde podemos incidir en estos aspectos es el escolar, ya que contamos con los propios alumnos en las distintas etapas infantiles y adolescentes, así como la posibilidad de hacer partícipes a sus familias en todo este proceso de aprendizaje.

Por ello es necesario iniciar programas de educación nutricional, postural y de apoyo a la práctica de actividad física en la Escuela, que corrijan las deficiencias evidenciadas en la población infantil y juvenil para invertir en la salud futura de la población y reducir posibles enfermedades y alteraciones funcionales y motoras.

OBJETIVOS:

1. Fomentar valores de tolerancia y solidaridad hacia los demás como hacia el propio entorno través de la práctica deportiva en equipo o individual.
2. Fomentar entre nuestros jóvenes una forma de vida saludable de una manera creativa y dinámica.
3. Tomar conciencia de la importancia de la práctica de hábitos de vida saludable en las edades tempranas del desarrollo.
4. Fomentar el trabajo en equipo a través de la práctica deportiva entendido como un instrumento para afrontar situaciones de la vida diaria a través de la cooperación, coordinación, organización, colaboración con los otros.
5. Aportar datos objetivos a los familiares de los alumnos para poder detectar posibles casos de obesidad y otros trastornos alimenticios.
6. Impulsar la igualdad efectiva entre hombres y mujeres desde la práctica de deportes sin exclusivismos, estimulando a que nuestras jóvenes asuman el

deporte como una actividad apropiada para cualquier sexo a la vez que necesaria para su desarrollo como persona.

7. Impulsar las relaciones con otros centros de la ciudad e incluso del entorno comarcal y regional fomentando la convivencia entre nuestros jóvenes a través de una actividad de ocio saludable.
8. Continuar con la mejora de las instalaciones deportivas y el material así como fomentar el cuidado y respeto al mismo entre los usuarios.
9. Sensibilizar a través de la práctica deportiva en el medio natural sobre la importancia del cuidado del Medio Ambiente.
10. Asumir a través de la práctica deportiva que la competitividad nos permitirá superar los propios límites personales en cualquier ámbito de la vida creando un afán de superación constante.

PARTICIPANTES:

Alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de educación primaria, con edades comprendidas entre los 8 y 11 años, alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, padres de alumnos y profesores.

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

El programa se desarrollará a través de diversas líneas de actuación, conformadas a su vez por distintos grupos de trabajo en cuanto a Actividad Física en cuanto a Salud, Deporte y Competición, Deporte y Recreación, y Deporte y Medioambiente.

Dentro de cada una de las líneas de actuación trabajaremos de distinta manera, en ocasiones limitadas a la jornada lectiva dentro de las distintas áreas, en los recreos realizando actividades y competiciones, realizando actividades concretas bajo una temática determinada, desarrollando proyectos de investigación, manteniendo el estudio antropométrico y acompañando con charlas especializadas destinadas a aspectos concretos dentro del programa. Por otro lado se llevarán a cabo actividades fuera de la jornada lectiva, para favorecer de esta manera la interacción entre alumno, profesores y padres.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS:

Para el desarrollo del programa buscaremos la colaboración y posibles aportaciones a las actividades por parte de: **Centro**; con los recursos materiales con los que cuenta y con el profesorado que imparte las distintas materias que conforman el currículo. **Agentes externos**; empresas, y especialistas que nos pueden aportar sus experiencias a través de charlas o donaciones de materiales. **AMPA**; estrecha colaboración con la asociación de madres y padres de alumnos en los distintos estamentos que dan forma al programa.

Administración; utilización de los recursos que pueden aportar distintas consejerías como exposiciones itinerantes, ecobus, programas y actividades en la línea del programa...

EVALUACIÓN:

A lo largo del curso, los distintos grupos de trabajo valorarán a través de reuniones periódicas el desarrollo del programa. Del mismo modo se llevará a cabo una recopilación de las actividades que se lleven a cabo.