

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Desde la Escuela de deportes y el departamento de Educación Física impulsamos que nuestro alumnado adquiera las estrategias e instrumentos necesarios para que incorporen en su día a día, conductas favorables que contribuyan a un desarrollo físico y mental saludable.

A todo ello contribuyen: la práctica deportiva dentro del currículum oficial; los entrenamientos y actividades deportivas extraescolares; el trabajo del departamento de nutrición y dietética del servicio de comedor; el Servicio de Salud Escolar de nuestro centro; y los docentes que forman el claustro de profesores. Todos los componentes de estos equipos aportan su formación y conocimientos en salud para que los alumnos tengan la información necesaria y puedan formar sus propios criterios.

El desarrollo del programa específico de educación para la salud comienza desde Educación Infantil, por medio de los tutores, proporcionando a nuestros niños conocimientos sobre alimentación, situaciones de riesgo, prevención de accidentes y nociones básicas sobre higiene.

En Educación Primaria, mediante un programa progresivo a lo largo de toda la etapa, elaborado para cada curso y con una periodicidad de 15 días, se van tratando distintos temas relacionados con la salud, utilizando el amplio abanico de metodologías activas que trabajamos en nuestro colegio.

Completamos este programa con diversos talleres e iniciativas a lo largo del curso, entre los que podemos destacar:

- Iniciativa “**desayuno saludable**”, a cargo de nuestro chef de cocina, en la que participan los alumnos de Educación Infantil y Primaria.
- **Charlas de nutrición** dirigidas a padres y madres.
- Conferencia sobre “**dieta mediterránea**” para alumnos de 3º y 5º de Primaria.
- Iniciativa “**mes del tentempié sano**”, en la que todos los alumnos de Educación Primaria son invitados a disfrutar de un desayuno libre de grasas y azúcares, fomentando la participación con un concurso de economía de puntos.
- Los alumnos de Secundaria y Bachillerato tienen a su disposición en el comedor **frutas o zumos de frutas recién exprimidos** que pueden adquirir en su recreo de media mañana.
- Además, **jugamos a ser los cocineros** del colegio por un día, proponiendo un menú sano, divertido y delicioso, supervisado por nuestra nutricionista.