

**1.NOMBRE DEL CENTRO:** CEIP ALFONSO X EL SABIO, GÜÍMAR

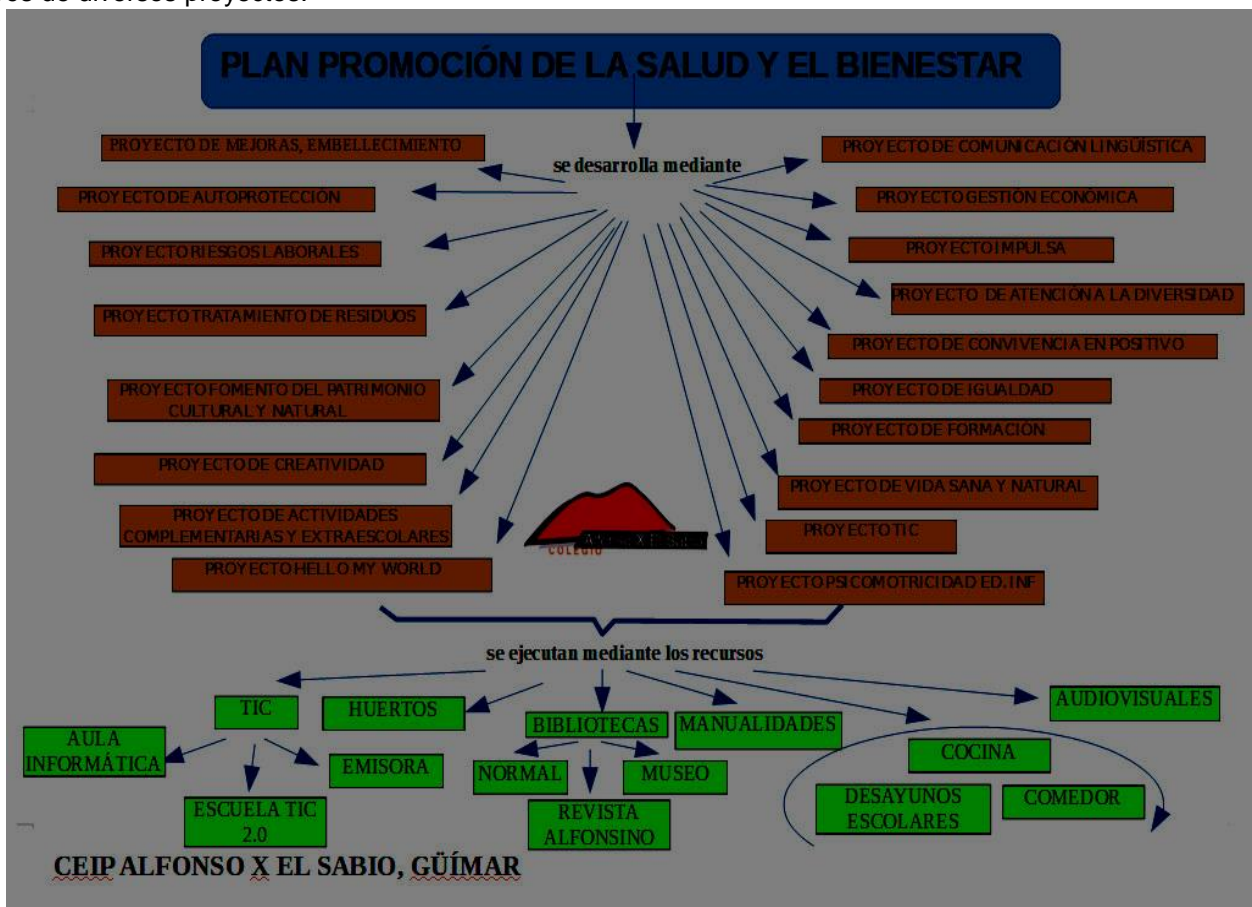
**2.NOMBRE DEL PROYECTO:** VIDA SANA Y NATURAL ( Healthy and Natural lifestyle)

**3.OBJETIVO:**

- Nuestro principal objetivo es invertir en salud para forjar un futuro mejor,promoviendo hábitos de vida saludable,teniendo como finalidad el desarrollo integral del alumnado
- Fomentar hábitos saludables con la actividad física (desayunos sanos, descanso, alimentación variada,buena hidratación , concienciar del aseo antes de desayunar y al finalizar para evitar problemas con compañeros alérgicos,aseo al termino de las clases de educación física, uso de gorras para protegerse del sol, uso del protector solar,etc...
- Asentar un plan estructurado y seguro para la salud y el bienestar de todo el alumnado, de las familias y del personal docente y no docente.

**4.DESCRIPCIÓN:** Nuestro centro teniendo presente los problemas reales que existen en la sociedad, centrándonos en nuestro municipio, teniendo en cuenta que la salud y el bienestar es un derecho inalienable de toda persona y, que además, la ONU, la Unión Europea, nuestro país, nuestra Comunidad Autónoma de Canarias consideran que es uno de los objetivos a lograr, es por lo que decide plantear este Plan de Promoción de la Salud y el Bienestar, que engloba otros de nuestros proyectos.

Se pretende mejorar la salud escolar y social, siendo el centro un artífice de este plan que se desarrolla a través de diversos proyectos.



El ambiente físico de la escuela incluye los edificios, jardines, canchas... y el entorno escolar. El crear un ambiente físico saludable: que los terrenos escolares sean más atractivos para la recreación y la actividad

física, que los pasillos, las aulas sean más acogedoras y al mismo tiempo motivadoras del proceso de enseñanza - aprendizaje,...; es el fin del Proyecto de Mejoras y Embellecimiento del centro.

Se pretende mejorar el ambiente social de la escuela, con el Proyecto de Convivencia en Positivo y el Proyecto de Igualdad, mejorando la calidad de las relaciones entre los miembros de la comunidad escolar, por ejemplo: entre los iguales, así como estos y el personal de la escuela (transporte, comedor...), los docentes... El proyecto extrapolará el trabajo desarrollado hacia el entorno social, influenciando en las relaciones con los padres y la comunidad en general.

Comprendemos a las familias y su preocupación por la vida más saludable de todos sus miembros. Sabemos que es en el seno de la familia donde los buenos hábitos de una alimentación saludable actividad física, el disfrute de la naturaleza, la armonía, el descanso, la estabilidad emocional... se desarrolla, por eso, desde nuestro centro queremos colaborar, con el proyecto de Vida Sana y Natural, para que ese objetivo familiar se alcance.

La comunicación eficaz mejora nuestro bienestar emocional y social. El proyecto de comunicación lingüística potenciará el diálogo, la cooperación, la asertividad... las oportunidades de un aprendizaje efectivo, será la esencia de la función social.

La resolución de problemas, su identificación, planificación, estrategias de acción, aumenta la autonomía. El proyecto de Creatividad mejorará la disposición personal para generar soluciones nuevas, mejorando la autoestima; por tanto, su bienestar, su salud.

Con el Proyecto de Patrimonio Cultural y Medioambiental se da valor a la identidad, servirá como vínculo social entre las generaciones y, además, contribuye a la cohesión social. Teniendo presente el crisol de nuestra sociedad, donde el turismo lo engrandece, es nuestra responsabilidad aprender a protegerlo, mostrándolo para que los demás lo valoren y lo respeten, así mejoraremos las relaciones entre las diferentes comunidades, favoreciendo la inclusión.

Y así, continuamos con los otros proyectos del centro: Integración de la Tecnología, Riesgos Laborales, Autoprotección, Psicomotricidad, Hello my World, Programa Impulsa, Atención a la Diversidad, Actividades Complementarias y Extraescolares, Tratamiento de Residuos, Formación, Gestión Económica; influyendo, todos, en el Plan de Promoción de la Salud y el Bienestar.

Con la Salud y el Bienestar como base y pilares fundamentales, el autoconcepto, el aprendizaje, la inclusión, entre otros, y por tanto, el desarrollo integral de todas y todos, puede ser una realidad con la que soñamos y para la que aportamos nuestro granito de arena muchos de los miembros de nuestra comunidad educativa.

**5.ALUMNADO DESTINATARIO:** Todos los alumno/as del centro , además de las familias, profesorado, personal no docente y la sociedad.

**6.PARTICIPACIÓN:** Durante todo el año ,la Comunidad Educativa.

**7.VALORACIÓN:** La respuesta de la Comunidad Educativa ha sido buena, por lo que este curso queremos continuar en el proyecto, mejorando la participación ,proponiendo actividades ,talleres,salidas,etc...motivadoras y novedosas.

# VIDA SANA Y NATURAL



SIEMPRE QUEREMOS LO MEJOR PARA NUESTRAS HIJAS Y NUESTROS HIJOS, ASÍ QUE...

TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible

Equivalencias en medidas caseras de 1 ración de fruta:

- 1 pieza mediana de fruta =
- 1 cuenco de fresas o cerezas =
- 2 rodajas de melón o sandía =

NO OLVIDAS LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

FAVORECE

- CONTROL DE PESO
- SACIEDAD DIGESTIÓN MOVIMIENTO INTESTINAL
- HIDRATACIÓN
- FUERZA MUSCULAR
- SABOR DULCE

PROTEGE

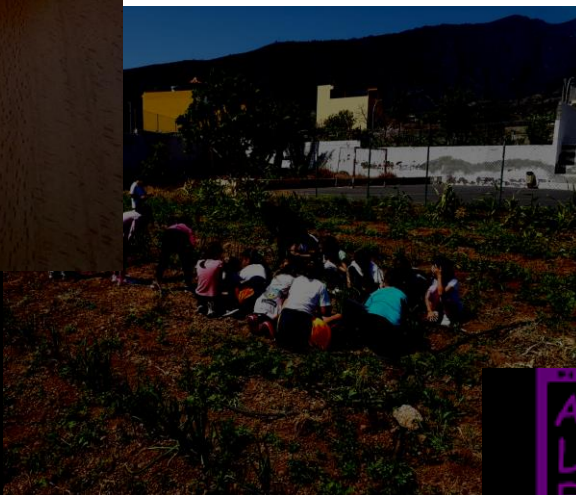
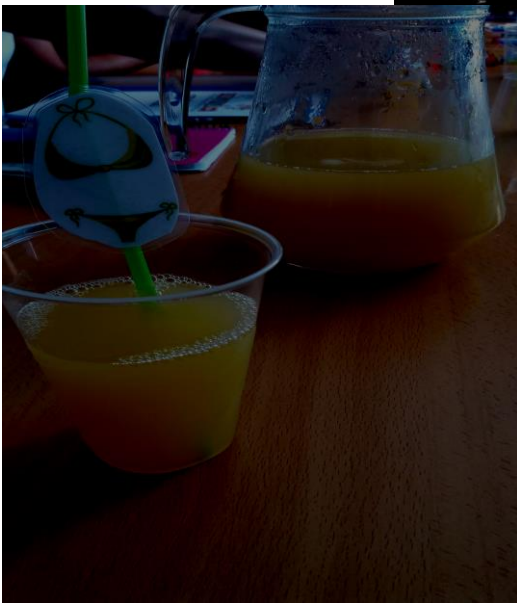
- INFECCIONES
- ANEMIA
- INTESTINO

Alfonso X El Sabio

( Healthy

and

Natural lifestyle)



ALFONSHINO

10 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA SALUD Y BIENESTAR

ALFONSHINO

1977 - 18

ALFONSHINO