

DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES



1. Duermes alrededor de 8 horas diarias.



2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.



3. Realizas 5 comidas diarias: no te saltas el desayuno.

4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

5. Realizas ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.

6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.

9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.



CEIP ANTONIO PADRÓN

SEMANA SALUDABLE

2016



C.E.I.P. ANTONIO PADRÓN
GÁLDAR

SEMANA SALUDABLE

Estimadas familias, con motivo de la celebración de la Semana Saludable en nuestro centro, que se celebrará entre los días del 4 al 8 de abril, hemos organizado una serie de actividades en las que no sólo se destaque la importancia de una alimentación saludable, sino también la práctica del ejercicio físico y deportivo que promuevan las buenas relaciones sociales como complementos indispensables para una vida saludable.

Durante esta semana vamos a contar con la colaboración de personas que, de forma desinteresada, van a impartir una serie de talleres:

- Nanda Pérez Sosa, Licenciada en ciencias de la Actividad Física y Deporte: Taller **“Higiene Postural”**
- Samuel Padrón Castellano, Técnico Superior en actividades físico-deportivas y responsable de la actividad Pre-deporte de las actividades extraescolares del centro: **“Gymkana”**
- Aday Sánchez Mederos, Presidente del Club Balonmano Gáldar: **“Taller de Balonmano”**.
- Dr. Antonio Ramos Gordillo, Médico Deportivo y Premio Canarias del Deporte 2015: **“Charla Deporte y Salud”**.

Las familias quedan invitadas a la Zumba Master Class del viernes 8 de abril a partir de las 12:00 en la cancha del colegio.

¡ Les esperamos!

Lunes 4

* Taller de Higiene postural para el alumnado de 2º y 3er nivel, en el gimnasio del centro.

Martes 5

* Los alumnos de 5º acudirán a diferentes talleres promovidos por el Excmo. Ayuntamiento de Gáldar en las inmediaciones del polideportivo Juan Vega Mateos.

* Gymkana con el alumnado de Ed. Infantil y 1º nivel de Primaria, en el gimnasio.

* Taller de Higiene postural para el alumnado de 4º.

Miércoles 6

* Los alumnos de 4º irán, dentro del Programa Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud, a un encuentro de los colegios de la zona, donde participarán en diferentes talleres.

* Taller de Higiene postural para el alumnado de 5º y 6º nivel, en el gimnasio.

Jueves 7

* Taller de balonmano para el alumnado de 4º, 5º y 6º nivel.

• Taller de Higiene postural para el alumnado de Infantil y 1º nivel.

Viernes 8

* Día de la Fruta en el centro. Todo el alumnado participará en la degustación de frutas de temporada, por lo que solicitamos la colaboración de los padres-madres para la preparación de las mismas, aquellas personas interesadas en colaborar, tendrá que comunicarlo al tutor lo antes posible. También, para llevar a cabo este taller, es necesario que aporten 1 € por alumno/a y entregar al tutor antes del miércoles 6 de abril.

• Zumba Master Class.

De lunes a miércoles tendremos proyecciones sobre hábitos saludables según las distintas edades.

La charla del Dr. Antonio Ramos Gordillo queda pendiente del horario y será para el alumnado de 5º y 6º.

Les agradecemos su colaboración y participación.