



PROYECTO COLEGIO ESPAÑOL DE RABAT CURSO 2022-23

TÍTULO PROYECTO	HÁBITOS SALUDABLES
OBJETIVOS	<p>Sensibilizar a toda la comunidad educativa de la importancia y necesidad de mantener una dieta sana y equilibrada</p> <p>Reflexionar sobre nuestros hábitos relacionados con la dieta saludable, la práctica del ejercicio responsable y continuado, así como la higiene postural y personal, y mejorarlos en la medida de lo posible.</p> <p>Desarrollar hábitos de alimentación saludable en nuestro alumnado.</p> <p>Fomentar la práctica del ejercicio físico saludable e incorporarlos de forma natural a nuestra vida diaria.</p> <p>Concienciar a nuestro alumnado de la importancia de la higiene personal y postural a lo largo de nuestras vidas y erradicar hábitos nocivos en nuestra vida diaria.</p>
PROFESORADO PARTICIPANTE	David Gutiérrez, Lucas Cabrera, Antonio Lizerán, Pilar Garralón, Javier Valle, Pedro J. Martínez, Jesús V., Lola Solano, Munia , Guadalupe Espinar, Eloy Navarro, Ángela Soriano, Libertad Del Moral.
ELECCIÓN RESPONSABLE-SECRETARIO	David Gutiérrez y Libertad Del Moral
DESTINATARIOS	Ed. Infantil, Ed. Primaria, Ed. Secundaria.
ACCIONES CONCRETAS	<p>Presentación del Plan al profesorado y a las familias.</p> <p>Encuesta utilización de hábitos saludables en el CER</p> <p>-Exposición de resultados de la encuesta a la comunidad educativa</p> <p>Campaña para dar conocer a todo el alumnado el impacto de los hábitos saludables en la salud.</p> <p>Charla sobre la relación entre la educación física y la alimentación.</p> <p>Concurso del “Frutómetro”.</p> <p>Concurso “El caminante”.</p> <p>-Concurso entre alumnos para la realización de un eslogan y un logo sobre el Proyecto.</p>
TEMPORALIZACIÓN	En primer lugar, los primeros días del curso se realizará una presentación del Plan al profesorado en la que se mostrará el mismo, sus directrices y líneas generales, justificación, objetivos, metodología y

	<p>actividades, con el fin de que todos y cada uno de ellos podamos conocer al detalle el Plan.</p> <p>A continuación, cada tutor presentará el Plan a las familias en las respectivas reuniones con padres de inicio de curso. En ellas se hará especial hincapié en la importancia y necesidad de implicación por su parte en el desarrollo de algunas actuaciones clave relacionadas con el desarrollo del Plan.</p> <p>A lo largo de todo el curso escolar 2022/2023:</p> <p>Cada tutor o especialista podrá trabajar aspectos relacionados con los hábitos saludables, alimentos y su importancia en la dieta equilibrada, ejercicio físico, prevención de hábitos nocivos, etc. A través, por ejemplo de los materiales que el Ministerio de sanidad pone a disposición de todos los ciudadanos en la siguiente página web:</p> <p>https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/ho</p> <p>Noviembre y diciembre 2022: Al inicio del Plan se realizarán varias charlas para los alumnos y profesores que participan en el Plan:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Charla de higiene. o Charla de hábitos saludables y alimentación. o Charla de control e higiene postural. <p>Se prevé un total de 4 charlas para Educación Infantil y Educación Primaria y Secundaria. La charla de Educación Infantil se plantea para los alumnos de 5 años (los tutores de 3 y 4 años trataran este tipo de actividades de forma directa con su alumnado). En Educación Primaria y Secundaria se plantea la realización de tres charlas: una para 1º y 2º, otra para 3º y 4 y otra para 5º y 6.</p> <p>Las charlas versarán sobre hábitos de higiene y control postural así como la importancia y necesidad de realizar ejercicio físico con asiduidad, como evitar lesiones, primeros auxilios, control postural, etc.</p> <p>En las reuniones de ciclo y nivel se concretarán las fechas para dichas reuniones pudiéndose repetir cada trimestre. Para final del último trimestre se trabajarán murales donde aparezcan los alimentos y hábitos más saludables para la comunidad escolar. Dichos murales se expondrán en los espacios comunes del centro.</p> <p>Por otro lado y de manera diaria se controlarán los desayunos que el alumnado trae al centro con el fin de poder asesorar de manera continua por parte del profesorado, cuáles de estos desayunos son los más saludables y beneficiosos.</p>
<p>MÉTODO EVALUACIÓN</p>	<p>Encuesta para ver logros en la reducción y mejora de la gestión de los hábitos saludables</p>