

Healthy Lifestyle Habits by GS

Hábitos de vida saludable by GS

Presentación:

En la rutina diaria de nuestro centro escolar, el programa educativo que hemos desarrollado no solo busca impartir conocimientos sobre hábitos de vida saludable, sino que tiene un enfoque pedagógico integral que busca transformar la relación de nuestros alumnos con la salud, el bienestar y concienciar sobre hábitos de vida saludable.

En primer lugar, la iniciativa de dedicar dos días a almuerzos y meriendas saludables es más que una simple actividad. Es una oportunidad para que nuestros alumnos experimenten directamente cómo una dieta equilibrada y rica en frutas puede impactar positivamente en su cuerpo, mejorar su concentración y bienestar general. Además, al dar protagonismo al consumo de frutas, fomentamos el descubrimiento de nuevos sabores y texturas, incentivando una actitud positiva hacia una alimentación variada y saludable.

Consideramos esencial crear un nuevo concepto del comedor escolar como un espacio educativo dentro de nuestra visión pedagógica. Aquí, los alumnos no solo aprenden qué comer, sino también cómo hacerlo de manera equilibrada y consciente. Se promueve el respeto por los alimentos, el disfrute de una comida tranquila y la importancia de compartir este momento con compañeros y profesores.

Los más pequeños, en las clases de 5 años de Infantil, durante este curso 2023/24 han participado activamente en la iniciativa de la Consejería de Sanidad, en colaboración con la Consejería de Educación, que pretende promover un estilo de vida saludable en la población infantil de la Comunidad de Madrid.

“El Diario Saludable” tiene el objetivo de concienciar a todos y especialmente a los niños/as, sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación saludable, la práctica de actividad física cotidiana, así como la reducción de ocio pasivo o tiempo de pantalla. La actividad consiste en que el niño/a cumpla una serie de recomendaciones en relación con el consumo de frutas y verduras, la práctica de actividad física y el tiempo dedicado a ver televisión, jugar con el ordenador, tableta, móvil, etc. De hecho, esta actividad va más allá de cumplir una

serie de recomendaciones. Se trata de una herramienta de reflexión y autoconocimiento, donde los niños y niñas pueden registrar sus hábitos diarios relacionados con la alimentación, la actividad física y el uso de dispositivos electrónicos. Esto les permite tomar conciencia de sus elecciones y establecer metas realistas para mejorar su estilo de vida

Estamos además diseñando un nuevo concepto de patios escolares, más dinámicos y con actividades que eviten el sedentarismo de nuestro alumnado, al igual que en las programaciones de Physical Education se ha incluido contenido relacionado con los hábitos de vida saludable.

La reformulación de patios escolares más dinámicos es otra apuesta novedosa de nuestro enfoque educativo, ya que se pretende que estos espacios no solo estén diseñados para evitar el sedentarismo, sino que también se convierten en escenarios de aprendizaje activo y socialización. Las actividades planificadas en estos patios no solo promueven la actividad física, sino que también desarrollan habilidades sociales, cooperación y resolución de problemas entre los estudiantes.

Por último, en los talleres GreenwichCoach de 2º de Bachillerato, hemos puesto el énfasis en temas como la alimentación saludable, el control del estrés y el bienestar emocional busca preparar a nuestros alumnos de manera integral para enfrentar desafíos tanto académicos como personales y les preparen para las pruebas de la EVAU. El objetivo no es solo mejorar su rendimiento académico, sino también dotarlos de herramientas para una vida equilibrada y satisfactoria en todas las áreas.

En resumen, nuestro enfoque pedagógico no solo se centra en impartir conocimientos, sino en crear experiencias significativas, promover la reflexión y el autoconocimiento, y equipar a nuestros estudiantes con las habilidades necesarias para una vida saludable y plena

Objetivos del Proyecto:

1. Concienciación y Educación: Fomentar el conocimiento sobre la importancia de los hábitos de vida saludable desde una edad temprana, abarcando todas las etapas educativas.
2. Promoción de Alimentación Equilibrada: Inculcar hábitos alimenticios saludables, dando importancia al consumo de frutas, verduras y una dieta balanceada.
3. Fomento de la Actividad Física: Promover la práctica de ejercicio físico regular y evitar el sedentarismo.
4. Bienestar Emocional: Incorporar estrategias para el manejo del estrés, promoviendo el bienestar emocional.
5. Preparación Integral: Preparar a los alumnos para enfrentar la EVAU (Evaluación de Acceso a la Universidad), no solo académicamente sino también en aspectos relacionados con su salud y bienestar.

Acciones y Actividades:

1. Almuerzos y Meriendas Saludables:

- Consolidar los dos días dedicados a almuerzos y meriendas saludables, destacando el consumo de frutas y alimentos nutritivos.
- Enseñar a los alumnos a elegir opciones equilibradas y variadas en el comedor escolar.
- Crear un taller con nuestros alumnos de elaboración de propuestas de menú saludables, con criterios nutricionales equilibrados, saludables y sostenibles para que puedan presentar a los responsables del comedor escolar.

2. "El Diario Saludable":

- Continuar con la iniciativa de "El Diario Saludable" de la Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid, incentivando a los niños/as a cumplir recomendaciones sobre alimentación, actividad física y reducción de tiempo frente a pantallas.
- Registrar diariamente las acciones saludables mediante pegatinas o un sistema de seguimiento similar.

3. Proyecto SIHS (Sustainable, Inclusive, and Healthy Schoolyards):

- Rediseñar los patios escolares para incluir actividades que fomenten la actividad física y la diversión activa.
- Implementar zonas de juego que promuevan el movimiento y la socialización.

4. Programación de las clases de Physical Education (Educación Física):

- Incluir contenido específico sobre hábitos de vida saludable en las clases de Educación Física.
- Organizar actividades que refuercen la importancia de la actividad física regular y el cuidado del cuerpo.

5. Talleres GreenwichCoach:

- En 2º de Bachillerato, ofrecer talleres enfocados en preparar a los alumnos para la EVAU, incorporando actividades sobre alimentación saludable, manejo del estrés, bienestar emocional y estrategias para evitar el sedentarismo.
- Brindar herramientas prácticas y teóricas para que los alumnos puedan enfrentar los desafíos académicos y personales con un enfoque integral.

Evaluación y Seguimiento:

1. Indicadores de Éxito: Establecer indicadores para medir el impacto del proyecto, como el aumento en el consumo de frutas y verduras, la participación en actividades físicas y el bienestar emocional de los alumnos.
2. Seguimiento Continuo: Realizar evaluaciones periódicas para ajustar y mejorar las actividades según las necesidades y resultados obtenidos.
3. Participación de la Comunidad Educativa: Involucrar a padres, profesores y personal escolar en el proyecto, promoviendo una cultura de hábitos saludables en toda la comunidad educativa.

Con estas acciones y estrategias integradas, se espera crear un entorno educativo que no solo forme académicamente a los estudiantes, sino que también promueva su bienestar físico, emocional y social a través de hábitos de vida saludable.