



CEIP INFANTA CRISTINA

EL PROVENCIO (CUENCA)

“Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable”.

Tenemos el placer de informarles que nos han aprobado el Proyecto Escolar Saludable que presentamos en el mes de septiembre a la Consejería, el cual se desarrollará en este centro a lo largo de los próximos tres cursos escolares.

Desde el centro la finalidad principal que buscamos con este proyecto es que nuestro alumnado y las familias mejoren, adquieran y consoliden distintos hábitos de higiene, salud y alimentación que les ayudarán a desarrollar un estilo de vida más activo y saludable, dejando a un lado de este modo, el sedentarismo y disminuyendo el sobrepeso y la obesidad.

Para el desarrollo del proyecto se comprometen y colaborarán diversos clubes deportivos, asociaciones y entidades deportivas de nuestro entorno y localidad principalmente, así como el propio compromiso con el Ayuntamiento de la población y el AMPA que harán más accesibles nuestros objetivos.

Todo ello conllevará la puesta en marcha de diferentes actividades y actuaciones donde será fundamental la participación de toda la comunidad educativa y especialmente de las familias.

Por ello pedimos vuestra colaboración y participación en todas las actividades y especialmente en las actuaciones que os detallamos a continuación:

1. CAMINO SEGURO Y ACTIVO:

Esta actuación está encaminada a que los alumnos/as del centro vengan al colegio de un modo activo, bien sea andando, en bicicleta, en patines o cualquier otro medio que implique actividad física. Nuestra intención es trabajar con el Ayuntamiento para crear en el centro un espacio donde puedan dejar bicicletas y otros materiales de forma segura. Además, llevaremos un control para premiar a los alumnos/as más activos al finalizar el curso. Como sabréis existen ya unos itinerarios pintados en el suelo con pisadas de colores que puedan ayudar a esta función. Las familias podéis ayudarnos mucho, bien animando a los más mayores o acompañando a los más peques.

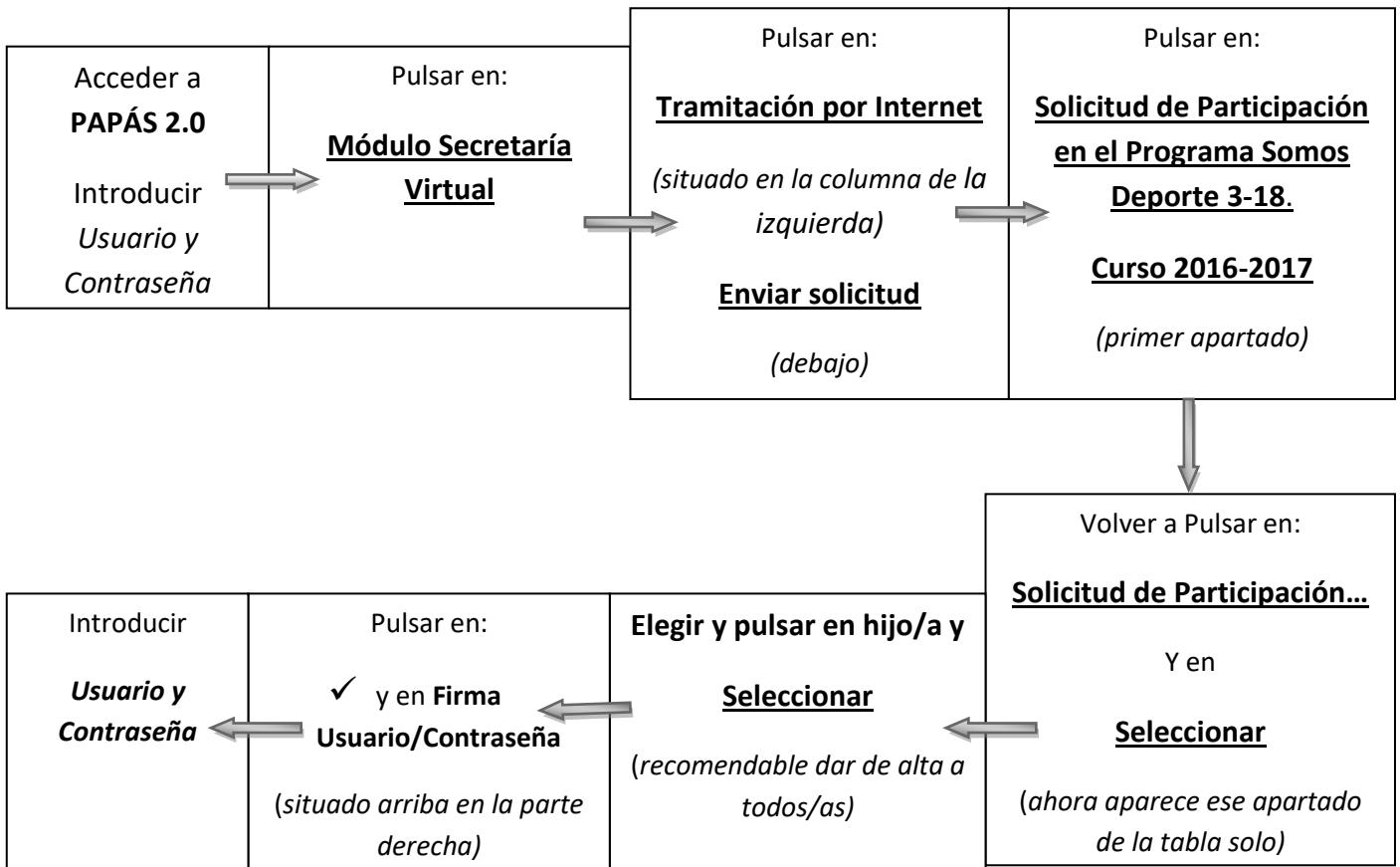
2. DESAYUNO SALUDABLE:

Esta actuación se viene desarrollando en el centro, especialmente desde infantil. Nos gustaría darle mayor importancia en el día a día de los niños/as, sobre todo en la etapa de Primaria donde se pierde ese buen hábito. Así que nos gustaría contar con vuestra ayuda, en la medida de vuestras posibilidades, para llevarlo adelante. Os adjuntamos un calendario con los almuerzos recomendados. Recordaros que el desayuno se hará en clase 5-10 minutos antes de salir al recreo para tener un mayor control y aprovechar para inculcarles nuevos hábitos alimenticios e higiénicos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-Zumo o batido. -Bocadillo salado: embutido (jamón, jamón york, salchichón, pavo, etc).	-Zumo o batido. -Fruta: podéis elegir una o varias frutas, así como una macedonia. A vuestro gusto.	-Zumo o batido. -Repostería casera: galletas, magdalenas, bollos. ¡Importante! Evitar bollería industrial: donuts, bollicaos, pastelitos...	-Zumo o batido. -Fruta: podéis elegir una o varias frutas, así como una macedonia. A vuestro gusto.	¡Día Libre! Elegimos cualquiera de las opciones de los días pasados.

3. SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA PAPÁS.

- Es necesario tener el usuario y contraseña para realizar la solicitud.
- Quien no realice dicha solicitud NO PODRÁ ASISTIR A LAS EXCURSIONES OFERTADAS POR EL SERVICIO DE DEPORTES.
- En caso de dudas o necesidad de ayuda, se pueden pasar por Dirección donde serán atendidos/as gustosamente.



4. MODIFICACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO DE ESPACIOS DEL CENTRO.

Unas de las actuaciones más importantes del proyecto es la de modificar y acondicionar los espacios del centro para que inviten al juego, a la actividad física, a la participación y la convivencia. De este modo, tenemos previsto pintar los patios con diferentes juegos de suelo haciéndolo más atractivo y motivante para ellos. También nos gustaría acondicionar otros espacios de juego del patio, como el arenero, a través de ruedas pintadas y otros elementos.

Vuestra colaboración en esta tarea será fundamental. Os informaremos de las fechas en las que realizaremos esta actuación para organizar la participación a través del AMPA.

5. INFORMACIÓN Y PARTICIPACIÓN BLOG DEL CENTRO Y TWITTER.

Como ya sabéis todo lo referente al proyecto y a la vida del centro lo podéis encontrar en el blog en esta dirección: www.ceipinfantacristina.wordpress.com.

También tenemos Twitter en el que podréis seguirnos: @ CEIP_Icristina

Os animamos tanto a visitarnos como a que participéis con sugerencias que seguro nos ayudan a seguir mejorando.