

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Debido a los cambios producidos en los últimos tiempos en nuestra sociedad cada vez se adoptan nuevos hábitos que se alejan de nuestra saludable "dieta mediterránea" o lo que es lo mismo, de los hábitos saludables.

El modelo de dieta mediterránea basada en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva, es aceptada de manera generalizada por sus bondades y beneficios.

Es importante, por tanto, un cambio cultural en cuanto a las creencias sobre hábitos saludables en la población más joven aportándoles herramientas e información útil y sencilla para modificar su estilo de vida con el fin de prevenir la aparición de enfermedades, el sedentarismo y mejorar su estado de salud.

GABINETE DE PSICOPEDAGOGÍA



SUPERVISADO POR:
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

JOSÉ ALBERTO
GÓMEZ MORENO

IMPARTIDO POR:
ALEJANDRO BANDA REALES
MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y
TÉCNICO DEPORTIVO

TALLER DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Colegio Atenea
VIERNES 3 DE DICIEMBRE



TALLER DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN 2° DE PRIMARIA

Objetivos General/es

- Aportar a los escolares, conceptos y conocimientos elementales sobre alimentación, nutrición, ejercicio físico e higiene y concienciar del papel fundamental de la alimentación y la actividad física en nuestra salud física y mental.

Objetivos Específicos

- Crear hábitos, para que el alumnado realice una alimentación saludable.
- Aumentar el consumo de frutas en la población escolar.
- Potenciar el ejercicio físico.

MÓDULOS A TRABAJAR

- 1.Lluvia de ideas con respecto al tema.
- 2.Alimentación saludable e higiene alimentaria.
- 4.Semáforo alimenticio.
- 5.Actividad Física. Beneficios.
- 6.Hábitos saludables y Hábitos no saludables.
- 7.Visualización video hábitos saludables.
- 8.Calendario de meriendas saludables y actividad física.

ACERCA DEL TALLER

Este taller está destinado al primer ciclo de Educación Primaria, exclusivamente para aquellos alumnos que pertenecen al gabinete Psicopegagógico.

Está compuesto por una sesión de 45 min el día 3 de Diciembre de 2021 a las 12:30h