

CRA LA MARINA, tiene un fuerte compromiso con la educación para la salud de nuestros alumnos/as y Comunidad Educativa. Una vez más, celebraremos las Jornadas Saludables con varias actividades adaptadas a las distintas edades. En dos de ellas queremos hacer hincapié en la promoción de la actividad física para disfrutar de una vida saludable y, para ello vamos a celebrar: el **II DÍA del CHÁNDAL** y la **V OLIMPIADA SALUDABLE DEL CRA LA MARINA** en la escuela de Peón - La Granja.

PROGRAMA V OLIMPIADA SALUDABLE:

- 10,00. BIENVENIDA -JURAMENTO OLÍMPICO - ENTREGA ALIMENTOS CRUZ ROJA DE VILLAVICOSA
- 11,00-13,00. PRUEBAS OLÍMPICAS - CROSS
- 13,30-13,00. CEREMONIA DE CLAUSURA
- 13,30. REGRESO A LAS LOCALIDADES

PROGRAMA - "FRUTA EN LA ESCUELA"

Con el fin de **promover el consumo de frutas y verduras** en la población escolar, la Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó cofinanciar con los Estados miembros interesados la distribución de estos productos en centros escolares para promover el consumo y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y de enfermedades asociadas.

La Consejería de Agroganadería y Recursos Autóctonos, con la colaboración de la Consejería de Sanidad y de la Consejería de Educación y Cultura quiere contribuir con la **distribución gratuita de fruta**, a la mejora de los hábitos alimenticios y a una nutrición saludable del alumnado de los centros escolares del Principado de Asturias,

Nuestro centro participa por tercera vez, en dicho programa y **una semana al mes** el alumnado en la hora del recreo tomará de lunes a jueves una fruta y los viernes zumo ecológico.



DÍA DEL CHÁNDAL - Miércoles 15 de marzo

Dicha actividad forma parte del Proyecto de Salud que pretende desarrollar hábitos y estilos de vida saludable entre la Comunidad educativa del CRA LA MARINA . Con ella pretendemos hacer visible la importancia de una vida físicamente activa.

A partir de las **13:30** nos reuniremos el alumnado y profesorado de cada una de las escuelas para llevar a cabo una sesión de **bodycombat**

- **MUY IMPORTANTE** : Tod@s (alumnado, profesorado , familias y cualquiera que quiera participara ...) debe vestir **CHANDAL**.

Contamos con vuestra participación. La actividad es abierta a toda la Comunidad Educativa. Aquellas familias que quieran acompañarnos , os esperamos en la Escuela de referencia de vuestro hij@

CAMPAÑA BANCO DE ALIMENTOS



Para contribuir, pueden aportar voluntariamente alimentos no perecederos (en especial, alimentos para desayunos: leche, galletas,

cereales, zumos...) que serán recogidos en las escuelas

por el profesorado del **13 al 20 de marzo**.

Estos alimentos serán entregados el día que

celebramos la V Olimpiada Saludable, miércoles **23**

de marzo en Peón, a la **Cruz Roja de Villaviciosa**. Cruz Roja será la

encargada de repartirlos entre aquellas familias que los **Servicios**

Sociales del municipio les indiquen.



HÁBITOS SALUDABLES

1. Haz cinco comidas al día: no vengas al cole sin desayunar.

2. No abuses de las frituras, la bollería, las chucherías y los refrescos. Come frutas y verduras.

3. Incorpora la actividad física a la vida cotidiana (subir escaleras, ir al parque...) y participa en alguna actividad deportiva extraescolar.

4. Ejercitarse en familia es muy divertido: los fines de semana podemos ir a andar en bici, ir al monte,...

5. Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño. Procura dormir 10 horas.

ACTIVIDADES QUINCENA SALUDABLE-2017:

- **Desayunos Saludables** en las aulas.
- Programa "**Fruta en la escuela**" del 27 al 31 de marzo
- **Día del Chándal** - Miércoles 15 a las 13:30. En cada escuela
- **V Olimpiada Saludable**, el jueves 23 de marzo. Peón
- Campaña solidaria de **recogida de alimentos** para Cruz Roja de Villaviciosa



