

# Colegio Amor de Dios Madridejos

# I SEMANA DE LA SALUD

del 9 al 13 de abril de 2018

## ¿Cuál va a ser tu siguiente paso?



### Presentación

Con la organización de esta I Semana de la Salud pretendemos generar reflexión y poner el foco en las acciones concretas que llevamos a cabo cada día de manera rutinaria y que son las que configuran nuestro estilo de vida y determinan en mayor grado nuestra salud y bienestar.

Queremos sensibilizar a alumnos, familias, profesorado e instituciones y promover medidas sencillas con las que generar entre todos cambios positivos en nuestras vidas.

Animamos a familias, alumnos y profesorado a participar en los distintos talleres, charlas y actividades que se han programado.

## PROGRAMA

De lunes 9 a viernes 13 de abril

### **Camino escolar saludable**

Dejamos los coches a un lado y caminamos juntos hasta el cole. Salidas desde la plaza, el Paseo del Cristo y desde Mercadona a las 9.00 horas. **Organizado por AMPA USERA.**

### **Publicación de Trabajos Saludables**

Los distintos cursos de Infantil, Primaria y Secundaria han elaborado material didáctico que formará parte de una Guía Saludable de Centro que servirá en años sucesivos de referencia.

Martes 10 de abril

### **Recreo Cardioprotegido.**

Los alumnos de Infantil, Primaria y Secundaria realizarán de forma cooperativa e ininterrumpida la reanimación cardiopulmonar en un muñeco durante el tiempo de recreo.

### **19.00 h. Taller de Meditación en familia.**

Padres e hijos podrán introducirse en la práctica de la meditación de una forma amena y divertida y conocer los beneficios que aporta a la salud. (Confirmar asistencia al tutor para una mejor organización). **Taller dirigido por Mamen Moraleda**

Miércoles 11 de abril

### **19.00 h. Taller de RCP básico y Primeros auxilios.**

Dirigido a padres y madres que quieran refrescar o adquirir conocimientos para activar la cadena de supervivencia y realizar masaje cardiaco hasta la llegada de personal especializado.

Jueves 12 de abril

### **Charla para alumnos de 1º a 4º de ESO: “Ciberacoso Infantil”.**

Impartida por Juan Lagarón. Ciber Cooperante Especialista de IS4K.

## **16.00 h. Charla dirigida a padres: “Uso excesivo de las TICs”.**

Impartida por Juan Lagarón. Ciber Cooperante Especialista de IS4K.

### **Viernes 13 de abril**

#### **Mi Reto para los próximos 21 días es....**

Crearemos un panel en el que cada alumno hará público su reto personal y familiar para conseguir un estilo de vida más saludable.

#### **20.00 h. “I Jornada de la Salud: Píldoras Saludables e Inspiradoras”.**

Pequeñas charlas que crean reflexión e inspiran para introducir cambios positivos en nuestras vidas.

Relaciones Personales

Seguridad Vital  
Positivas  
Ocio y Familia  
Gestión Emociones  
Creación de Hábitos  
Educación  
Actividad Física

### **Domingo 22 de abril**

#### **Ruta de Senderismo y Comida saludable en familia.**

A las 10.30 comenzará desde la explanada de la Ermita de Valdehierro una ruta de senderismo llena de sorpresas y apta para todas las edades. Al terminar habrá juegos para en familia y compartiremos nuestra comida saludable con los demás. (Se ruega confirmación de número de asistentes al tutor/a para una mejor organización)