

PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE: "**CUARTEROS SALUDABLES**"

Nuestro centro ha sido seleccionado recientemente para desarrollar junto con otros centros de primaria y secundaria de toda Castilla La Mancha un Proyecto Escolar Saludable. **El IES "Octavio Cuartero" ya forma parte de la Red de Centros Saludables de toda la región de CLM.**



Este nuevo Proyecto pretende realizar una serie de actividades que promueven valores solidarios, hábitos de vida saludable, deporte, actividades de Educación Vial, concienciación y charlas sobre higiene, salud, alimentación, prevención de drogodependencias... Todo ello implicando a toda la comunidad educativa y que van encaminadas a conseguir los siguientes objetivos:

- Reducir los niveles de sedentarismo del alumnado del centro aumentando los índices de práctica de actividad físico-deportiva (tanto en el horario lectivo como fuera de él) hasta los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud para estas edades.
- Aumentar el número de alumnos/as y otros miembros de la comunidad educativa que hacen un desplazamiento activo al centro, bien sea andando, en bicicleta o en patines ayudando a mejorar sus hábitos saludables y reduciendo la emisión de gases de los coches y motos para cuidar del medioambiente.
- Dar a conocer a nuestro alumnado las diferentes actividades físico-deportivas que se practican en nuestro municipio, despertando el gusto por algunas de ellas para que continúen practicándolas por las tardes haciendo un uso responsable de su tiempo libre y de ocio.
- Reducir los niveles de obesidad infantil mejorando los hábitos de alimentación del alumnado del centro. Fomentar el consumo de frutas en los recreos.
- Evaluar y mejorar la condición física de nuestro alumnado.
- Implicar de forma activa al profesorado del centro, equipo directivo, departamento de orientación, AMPA y a las familias de nuestro alumnado en la promoción de hábitos saludables como la alimentación, higiene corporal y postural, primeros auxilios, etc.
- Desarrollar en nuestro alumnado los valores relacionados con la práctica deportiva como son el respeto, colaboración, empatía, solidaridad, igualdad, etc.
- Dar a conocer el nuevo proyecto de salud a toda la comunidad escolar, utilizando las TIC, y buscar la máxima participación e implicación de todos (alumnos, padres, maestros, clubes, organizaciones e instituciones) en el proyecto.

El Proyecto Escolar Saludable " **CUARTEROS SALUDABLES**" se compone de los siguientes programas:

- Programa I: Educación Deportiva.
- Programa II: Descansos activos.
- Programa III: Evaluación de la condición física y hábitos saludables.
- Programa IV: Desplazamiento activo al centro.
- Programa V: Deporte en familia.
- Programa VI: Hábitos saludables
- Programa VII: Recreos con actividad físico-deportiva organizada.
- Programa VIII: Actividades físico-deportivas complementarias.
- Programa IX: Actividades físico-deportivas extracurriculares.
- Programa X: Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC'S)



La información de cada uno de estos programas y las actividades que vamos realizando las podéis consultar en nuestro blog <https://cuarterossaludables.blogspot.com/>

¡CONTAMOS CON VUESTRA PARTICIPACIÓN!

Muchísimas gracias a todos/as los compañeros (Profesorado, Equipo Directivo y Departamento de Orientación) del IES Octavio Cuartero que se han implicado en dar forma a este Proyecto.

Queremos agradecer también a todas las Entidades tanto públicas como privadas de nuestra localidad (AMPA Octavio Cuartero, Ayuntamiento, Policía Local, Cruz Roja, Hospital General, Asociaciones, gimnasios, clubes deportivos,...) que han querido colaborar con nosotros para conseguir los objetivos relacionadas con nuestro Proyecto. Sin vuestra colaboración no sería posible.