

## **PROYECTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA**



### **JUSTIFICACIÓN**

Desde el centro Giner de los Ríos se desarrolla el proyecto “Hábitos de vida saludable y actividad física”. Este proyecto está focalizado a la calidad de mejora de la salud física de los escolares.

Esta temática está tomando mucho más importancia en los últimos años y ello nos ha llevado a crear e implementar un proyecto que impulse un cambio psicosocial desde el plano de los hábitos alimenticios y físicos. Debido en parte a los malos resultados obtenidos en cuanto al porcentaje de obesidad infantil, aumentado en España del desde 1976 hasta 2017 del 3% al 12% en niños y del 2% al 8% en niñas según la OMS.

Por ello, el centro está adscrito a varios planes y programas como: plan de creciendo en salud (Junta de Andalucía) el programa Perseo, ambos enfocados en la línea del proyecto de hábitos de vida saludable y actividad física.

Aparte de los programas mencionados anteriormente, también estamos en programas innovadores. Esto conlleva un trabajo y compromiso desde nuestro centro educativo hacia los hábitos de vida saludable, estando en consonancia con instituciones públicas de la Junta de Andalucía, y del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Asimismo, el alumnado está en un programa de colaboración:

- Junta de Andalucía: “Programa de Creciendo en Salud” para los alumnos del centro donde se abordan distintas líneas de intervención:
  - Educación Emocional
  - Estilos de Vida Saludable
  - Autocuidados y Accidentalidad
  - Uso positivo de las TIC
  - Prevención del Consumo de Sustancias Adictivas
  
- Universidad Pablo de Olavide, “Actividad física, deporte y salud psicosocial en adolescentes: ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, adicción al ejercicio, calidad de sueño y calidad de vida”. enmarcado dentro del Grupo de Investigación Actividad Física, Salud y Deporte que justifica el proyecto de investigación.
  
- Fundación Alicia: “Programa TAS” programa educativo con el objetivo de promover la mejora de los hábitos alimentarios y de actividad física en alumnos de 3º de la ESO.

Este proyecto está enmarcado en el ámbito epidemiológico estableciéndose como muestra representativa alumnos/as de todos los centros educativos de secundaria, bachillerato y grado medio (11 a 19 años) de las provincias de Sevilla, Tarragona y Zaragoza.

Por ello, nuestro centro participará en dicha vía de investigación para tener un seguimiento del alumnado del tercer ciclo de primaria y secundaria.

Además el propio centro lleva a cabo distintas actividades y eventos tanto internos como externos, enfocados en el pleno desarrollo y concienciación a todo nuestro alumnado, siendo este supervisado por equipos de trabajo (docentes, personal especializado en las distintas líneas de intervención de la Junta de Andalucía).

Nuestra metodología se basa en la concienciación el trabajo cooperativo, que permitirá a los alumnos una concienciación de la importancia de tener buenos hábitos alimenticios y de actividad física.

Como muestra de ello los alumnos participan y fomentan el deporte en el centro y fuera de él como por ejemplo:

- ESSD (EuropeanSchool Sport Day), realizando una jornada escolar con actividades enfocadas a la actividad física.
- Programa de “Ajedrez en la Escuela” (ayuntamiento de Dos Hermanas)
- Jugando al atletismo (Federación Española de Atletismo)



- “Pequevoley” programa fomento voleibol escolar (Federación española de Voleibol)
- Semana de Hábitos Saludables: semana donde los escolares del centro realizan distintos talleres enfocados en los hábitos saludables y a la AF
- Participación en campeonatos de distintas disciplinas deportivas
- Recreos deportivos donde los alumnos de primaria y secundaria realizan distintos deportes