



# MEMORIA

## Contratos-programa Innova 2022/23

EDUsaúde. O centro como dinamizador de hábitos de vida saudables



Rexistro de actividades



## XORNADA DE CAMPO A TRAVÉS

O alumnado de primaria e de secundaria do CPI Atios de Valdoviño participa nesta xornada de campo a través que ten lugar en Cedeira dentro da campaña de actividade lúdico deportiva XOGADE (xogos galegos deportivos en idade escolar)

Xogade é unha iniciativa promocionada e financiada pola Xunta de Galicia, co obxectivo de levar a actividade a todos os concellos galegos e brindarlles aos escolares a posibilidade de practicar e competir cos clubs e colexios de toda a comunidade autónoma, dásele así resposta a un dos obxectivos principais da política deportiva da Xunta de Galicia: fomentar e estender o deporte educativo e saudable a toda a sociedade desde as idades máis temperás.

O obxectivo primordial desta concepción do deporte será a promoción da saúde, a condición física e o benestar, sen esquecer nin deixar de lado o rendemento deportivo, pero asegurando que todos os escolares poidan ter acceso á práctica de actividades físico-deportivas sen que exista ningún tipo de discriminación.

### OBXECTIVOS DEL PROGRAMA XOGADE

1. Incrementar a participación en actividades físico-deportivas en horario non lectivo das poboacións escolares, con especial incidencia no colectivo de nenas.
2. Beneficiarse do gran potencial educativo e formativo das actividades físico-deportivas e que prime a participación por encima da competitividade.
3. Impulsar a función integradora e de cohesión social do deporte.
4. Manter ou mellorar o estado de saúde a través da adquisición de hábitos de vida activos e saudables.
5. Permitir a aprendizaxe dos conceptos técnicos e tácticos, o desenvolvemento das diferentes calidades físicas, así como a transmisión de hábitos, actitudes e valores.
6. Potenciar o xogo limpo e a deportividade.
7. Potenciar os xogos motores como instrumento basee da educación.
8. Introducir aos nenos/nenas en diferentes disciplinas deportivas mediante actividades lúdicas de carácter global.

9. Facilitar a comunicación e a convivencia dos nenos independentemente do nivel de práctica de cada un deles.
10. Fomentar a práctica de actividade física como hábito saudable necesario na sociedade actual.
11. Posibilitar que os nenos e nenas divírtanse realizando actividade física.
12. Achegamento aos escolares galegos das estruturas deportivas con actividade na súa localidade.
13. Fomentar os xogos tradicionais da Comunidade Autónoma de Galicia así como aqueles que aínda non sendo de orixe galega, foron e son, popularmente, empregados na nosa sociedade.
14. Promover a educación en valores a través do gran potencial educativo do que dispón o deporte como a tolerancia, o respecto aos demais e ás regras, o esforzo, a superación, a cooperación e a confianza, entre outros.





**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS  
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO





**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS  
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO



## FAI CLICK AO TEU BOCATA

No noso centro participou no programa creado pola Consellería do Mar co dobre obxectivo de facilitar o coñecemento e consumo de produtos en conserva do mar de Galicia entre o alumnado da nosa Comunidade e de incidir e equilibrar as súas dietas alimentarias.



O alumnado de 5º,6º de primaria e 1º secundaria participa nesta charla cos seguintes obxectivos a acadar:

- Potenciar o consumo de produtos do mar en conserva entre as/os adolescentes.
- Coñecer os beneficios das conservas de produtos do mar.
- Adquirir hábitos de alimentación axeitados.
- Espertar o interese polo medio mariño e as súas especies.
- Coñecer a procedencia dos produtos mariños en conserva e a súa clasificación.
- Coñecer a transformación da devandita materia prima en alimento elaborado.
- Coñecer a importancia da industria conserveira en Galicia.



Unidade didáctica traballada polo noso alumnado:



<https://faiclicaoteubocata.xunta.gal/sites/default/files/unidades-didacticas/05-UD-eso-bocatas-gal.pdf>



## DÍA DOS HUMEDAIS

Cada ano o 2 de febreiro celébrase o Día Mundial dos Humidais (DMH) para conmemorar a data da firma do Convenio de Ramsar, relativo á conservación destes ecosistemas, na cidade iraniana do devandito nome o 2 de febreiro de 1971.

O obxectivo desta efeméride é visibilizar e crear conciencia achega do valor dos humidais para a humanidade e o planeta.

O CPI de Atios aproveitando a proximidade da lagoa da Frouxeira organizamos unha saída en colaboración coa Sociedade Galega de Historia Natural de Ferrol. a cal asistiron o alumnado de educación secundaria

O lema escollido para o Día Mundial dos Humidais 2022, "Valorar, xestionar, restaurar e amar os humidais", foi seleccionado para chamar a atención sobre o papel esencial que xogan estes ecosistemas para nosa propia supervivencia fronte á crecente crise global.

Como consecuencia da perda e degradación destes ecosistemas incrementase a perda de biodiversidade, aumentan as emisións de carbono e metano, diminúe a dispoñibilidade de auga, pérdense posibilidades de alimentación e medios de vida, etc.

Tentamos transmitir ao alumnado como:

- Valorar os humidais polos múltiples beneficios e as solucións baseadas na natureza que achegan ao benestar humano e a un planeta san.
- Xestionar os humidais con intelixencia e utilízalos de forma sostible para poder conservalos e manter a saúde destes ecosistemas cuxa importancia é crucial.
- Restaurar os humidais perdidos e degradados para revivir a rica biodiversidade e a vida que se atopa nestes ecosistemas que sustentan a vida.

Como produto social relevante e grazas ao traballo transversal entre o profesorado de Ciencias Natuais e o profesorado de Plástica e Visual, realízase un mural, que queda exposto no centro





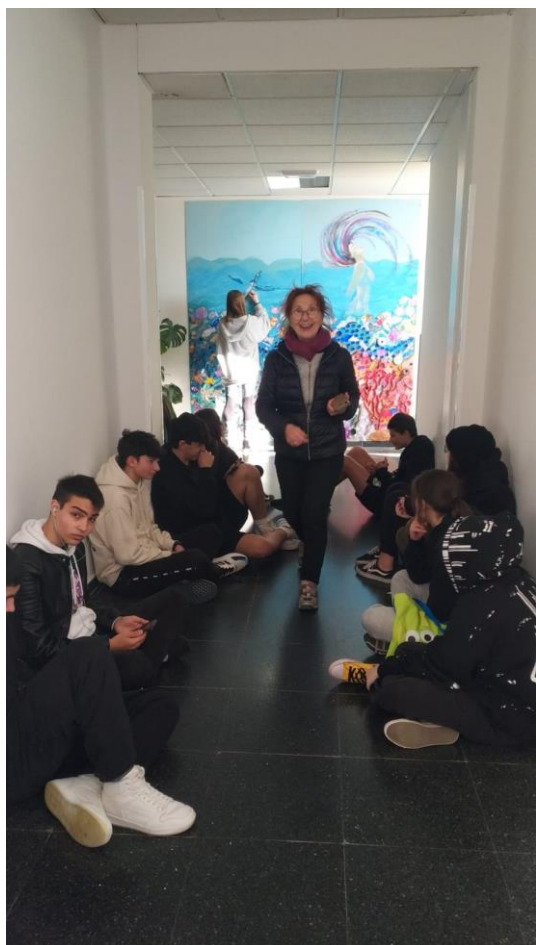
**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS  
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO





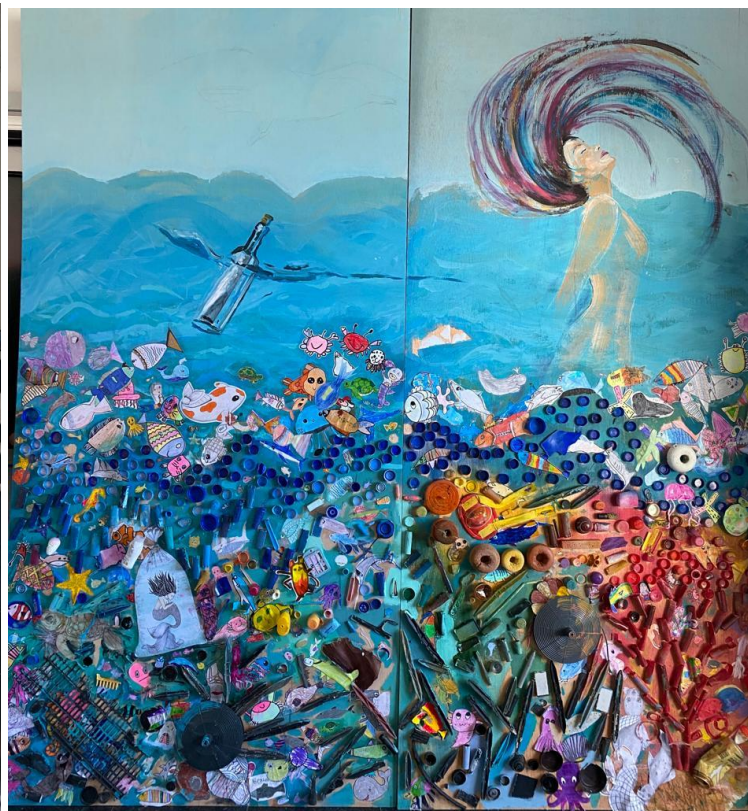
**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS  
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO



## MENÚS VEXETARIANOS

29/09/2022	Ensalada tropical	Spaghetti con bolognesa de lentellas e parmesano	Froita
28/10/2022	Tosta de cabaciña e queixo	Arroz con verduras	Froita
21/11/2022	Tosta de pan integral con aguacate e noces	<i>Espirais gratinados con cogomelos</i>	Froita
20/12/2022	Crema de cabaza	Tortilla con ensalada	Iogur de Xanceda
25/01/2022	Ensalada tropical	Arroz con verduras	Iogur de Xanceda
28/02/2023	Coliflor rebozada	Lentellas vexetais con arroz	Froita

## MENÚS DO PROXECTO ALIMENTOS DA BIOSFERA (Produtos locais de proximidade e ecolóxicos)

13/12/2022	Caldo de nabizas, patacas e fabas	Peixe con ensalada de leituga e cebola	Requeixo con mel
14/12/2022	Potaxe de garavanzos, acelgas e arroz	Polo con repolo salteado	Froita

## PROXECTO ECOCOMEDORES

<http://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=node/1403>



## MERENDAS SAUDABLES

Transcorridos dous meses dende que implantamos as merendas saudables , podemos decir que está funcionando moi ben .



Ao finalizar o primeiro trimestre, 22 alumn@s lograron rematar o seu primeiro carnet saudable; Algún xa está preto se rematar co segundo



Un chaveiro emoji está sendo a "recompensa" para tod@s os que rematan co 1º carnet

Continuaremos co proxecto, buscando sempre mellorar, e buscando novas motivacións e a maior participación posible dos nosos nenos e nenas.



## **II XORNADAS DE SOPORTE VITAL BÁSICO**

O pasado 30 de novembro e 1 de decembro realizáronse dous obradoiros sobre protocolos de actuación ante situacións de emerxencia.

Ditas actividades celebráronse coincidindo coas II Xornadas de Soporte Vital Básico do CPI de Atios.

No primeiro dos obradoiros, dirixido ao **persoal colaborador do comedor escolar** do centro, tratáronse as pautas de actuación ante un atragoamento e o manexo de inxectables de adrenalina ante un shock anafiláctico.

Esta actividade terá unha segunda parte no segundo trimestre na que se abordarán contidos sobre a RCP e o anexo do DESA.





**O segundo obradoiro foi dirixido ao alumnado de sexto de primaria.**

De forma lúdica, os escolares trataron aspectos sobre o PAS, manobras de actuación ante un atragoamento e como actuar ante unha crise convulsiva.

Esta actividade é o punto de partida de aspectos que abordarán ao longo da educación secundaria obrigatoria na materia de educación física.



## GALA DO DEPORTE

Na Gala do Deporte 2022 do Concello de Valdoviño o CPI Atios foi galardonado coa **MENCIÓN ESPECIAL TRANSMISIÓN DOS VALORES NO DEPORTE**, pola súa traxectoria durante esos anos na labor de concienciación con noso alumnado de eses valores.



Enlace a información:

<https://www.facebook.com/1842534865/posts/10217662074103957/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>

## XORNADA DE TENIS DE MESA

O día 30 de xaneiro o alumnado de quint e sexto de primaria disfrutaron dunha xornada lúdica dentro do proxecto da Hábitos saudables que desenvolvemos no CPI Atios.

Disfrutaron dun torneo de tenis de mesa grazo a colaboración do Club de Tenis de Mesa Narón que nos brindaron a súas instalacións e o seu aseoamento para que o alumnado do colexio coñecera de preto esta actividade deportiva.

Dende o CPI Atios queremos agradecer a este club o seu apoio e colaboración.







**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO





**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

50 ANIVERSARIO





**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS  
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33  
15552 Valdoviño  
Teléfono:881 938 107  
cpi.atios@edu.xunta.es

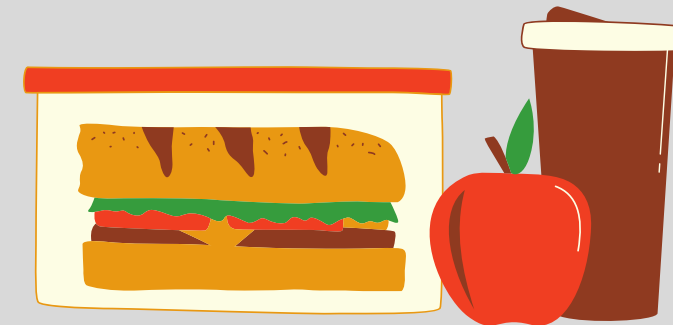
50 ANIVERSARIO



Contrato Programa 2021-2022

# CPI DE ATIOS

## SAUDABLE E SOSTIBILE



# En que consiste o proxecto CPI DE ATIOS SAUDABLE E SOSTIBLE?

*En poucas palabras...*

Este proxecto busca promover hábitos de vida que contribúan á mellora da saúde das persoas que forman a comunidade educativa do CPI de Atios e tamén á mellora do estado do medio ambiente en que vivimos e do que tamén depende a nosa saúde.



# Xustificación do proxecto



## **CPI DE ATIOS SAUDABLE**

Nos nosos tempos, a poboación escolar caracterízase por unha progresiva adopción de estilos de vida sedentarios e falta de hábitos saudables de práctica de actividade física e de alimentación.

Na última década son varios os organismos internacionais que veñen advertindo desta perigosa situación. A propia Organización Mundial da Saúde (OMS) defínea como unha epidemia e un problema de saúde pública. Dende o ensino público, achamos imprescindible que dende as aulas se promovan hábitos saudables que axuden a paliar esta situación.

## **CPI DE ATIOS SOSTIBLE**

Actualmente atopámonos nunha situación global de emerxencia climática que pon en risco o noso benestar así como o das demais especies coas que compartimos o planeta. Neste contexto actual de crise climática e da biodiversidade, consideramos que a promoción de hábitos de vida saudables ten que ir da man da promoción de hábitos de vida sostibles, entendéndose estes últimos como aquelas accións que axudan a reducir a nosa pegada ecolóxica e, por tanto, diminúen o uso de recursos naturais e contribúen ao coidado do medio ambiente.

# Xustificación do proxecto

## En resumo

Consideramos fundamental aumentar o tempo adicado a actividades deportivas dentro e fóra do horario lectivo, promover hábitos de alimentación saudables a través do comedor escolar e as merendas dos recreos e capacitar á comunidade educativa para que poida poñer en práctica accións que repercutan de maneira positiva no medio ambiente e, por conseguinte, na propia saúde.



# CPI DE ATIOS SAUDABLE

*Por que é importante promover hábitos de vida saudables?*

*A falta de actividade física e a inadecuada alimentación son factores determinantes no deterioro da saúde. Faise necesario promover condutas activas entre os nosos nenos/as e adolescentes que loiten contra a aparición das chamadas enfermidades hipocinéticas.*







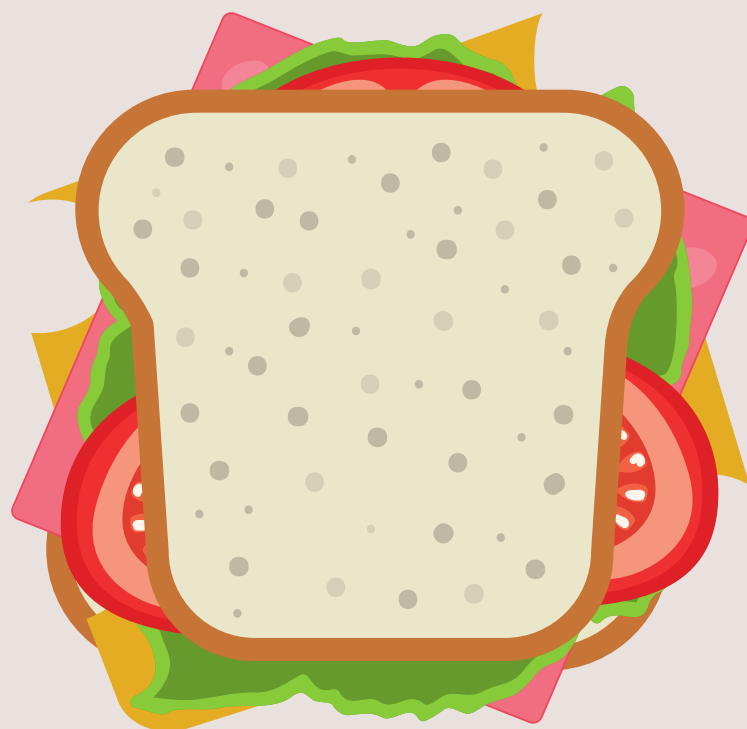
- Fomentar estilos de vida activos, saudables e sostibles na comunidade educativa do centro, especialmente entre o alumnado.
- Coordinar e recompilar nun proxecto común todas as actividades que teñen como finalidade a consecución de estilos de vida saudables e sostibles na comunidade educativa.
- Crear e iniciar o desenvolvemento dun proxecto deportivo de centro que englobe todas as accións e iniciativas para a promoción de estilos de vida saudables.
- Aumentar a actividade física realizada polo alumnado ao longo da semana dentro do horario lectivo, a través das actividades propostas semanalmente durante os recreos activos, principalmente entre o alumnado de primeiro ciclo de secundaria.
- Visibilizar o impacto positivo dos hábitos de vida saudables e sostibles mediante exposicións, saídas e charlas.



**CPI DE ATIOS  
SAUDABLE**

# **MEDIDAS CONCRETAS**

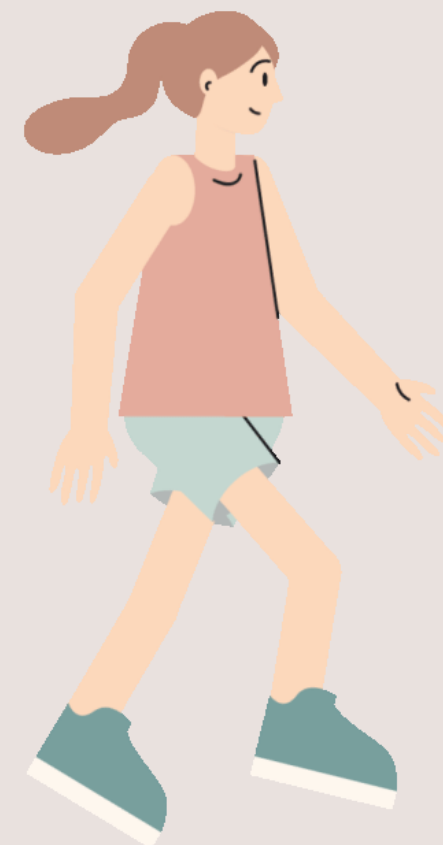
**RECREOS  
ACTIVOS**



**UNHA  
MILLA  
DIARIA**



**MERENDAS  
SAUDABLES**



## RECREOS ACTIVOS



**Oferta de diferentes actividades físicas e deportivas durante os tempos de lecer que irán cambiando ao longo do curso.**

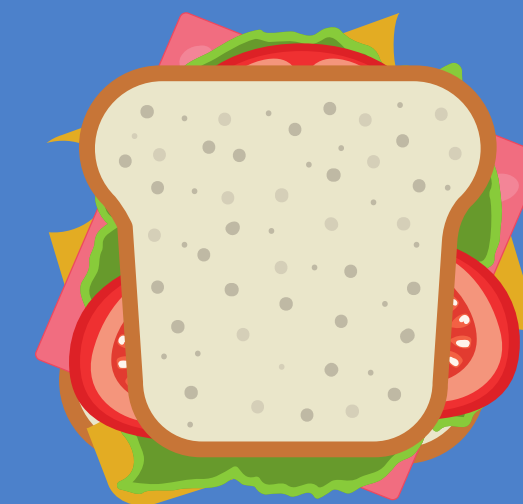


**Realización de diferentes torneos e/ou competicións deportivas posibilitando a organización e xestión das mesmas por parte do alumnado.**



**40 MIN +. Promoción dun tempo de lecer de 40 minutos semanais todos os xoves despois do comedor escolar con actividades físicas, deportivas e/ou rítmicas.**

## MERENDAS SAUDABLES



**Carné saudable e sostible.**



**Bonos de merenda saudables e sostibles.**



**Premios grupais e individuais.**

## UNHA MILLA DIARIA



**Realización da milla en tempos lectivos (gardas de aula, tutorías, outros...)**



**Uso da milla diaria dentro de diferentes proxectos educativos.**

# CPI DE ATIOS SOSTIBLE



*Por que é importante promover  
hábitos de vida sostibles?*

Os seres humanos somos unha especie ecodpendente. Isto significa que a saúde das persoas depende directamente do estado de conservación dos ecosistemas e as especies que estes albergan. Por iso, aquelas accións que promovan o coidado do medio ambiente terán un efecto positivo directo na saúde das persoas.



- Fomentar estilos de vida activos, saudables e sostibles na comunidade educativa do centro, especialmente entre o alumnado.



- Visibilizar o impacto positivo dos hábitos de vida saudables e sostibles mediante exposicións, saídas e charlas.

- Reducir a pegada ecolóxica do comedor escolar apostando por alimentos de proximidade e tempada e aumentando o consumo de alimentos de orixe vexetal ao tempo que se reducen os de orixe animal.

- Reducir a produción de residuos plásticos, promovendo o consumo de alimentos que carezan de embalaxes non reciclables.

- Implicar ao alumnado na búsqueda e aplicación de solucións a problemas medioambientais da contorna.

- Involucrar a diferentes departamentos no desenvolvemento do proxecto a través de actividades transversais entre diferentes materias.

# OBXECTIVOS



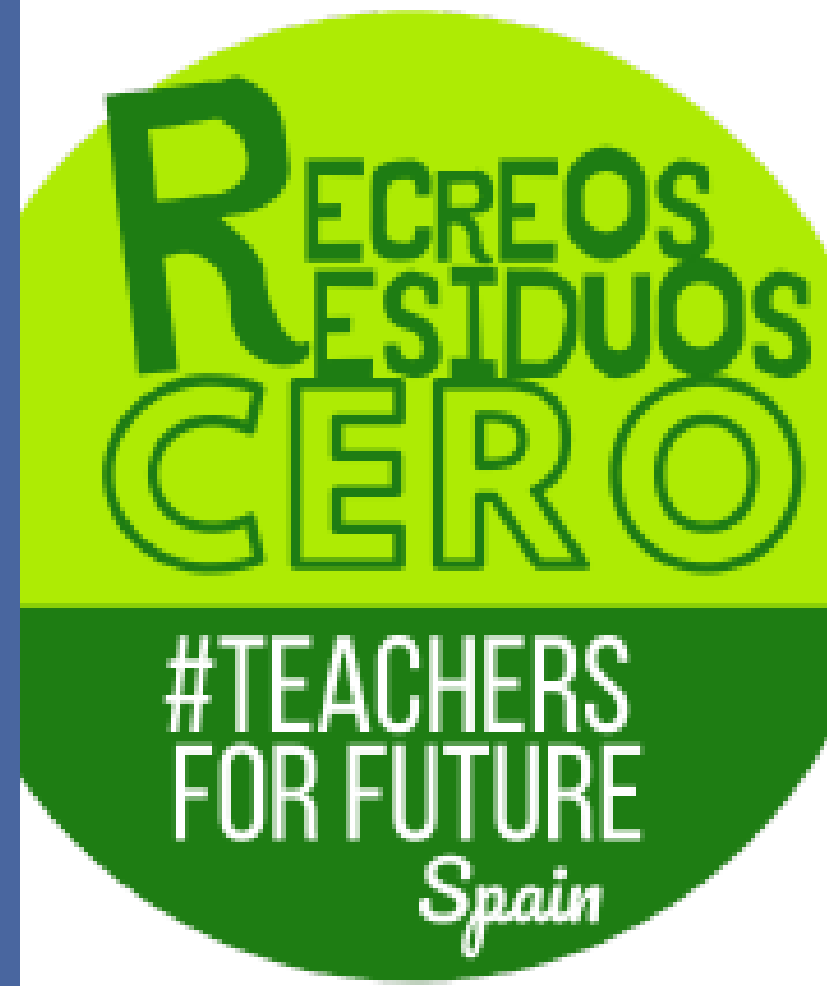
**CPI DE ATIOS  
SOSTIBLE**

# MEDIDAS CONCRETAS

**COMEDOR  
SOSTIBLE**



**RECREOS  
RESIDUOS  
CERO**

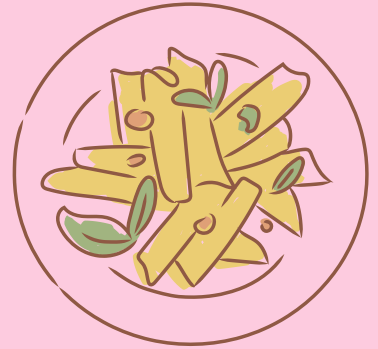


**XESTIÓN DE  
PROBLEMAS  
AMBIENTAIS  
DA  
CONTORNA**





## COMEDOR SOSTIBLE



### Aumentar o consumo de vexetais ao tempo que se reducen os alimentos de orixe animal

A evidencia científica respalda dende hai décadas que reducir o consumo de carne é mellor para a nosa saúde e máis sostible para o planeta. Así o afirman dende a Organización Mundial da Saúde (OMS) e o IPPCC (o Panel Intergubernamental de Expertos en Cambio Climático da ONU).

Dende o comedor, procurarase ofrecer periodicamente **menús vexetarianos** e aumentarase a oferta de pratos con proteína vexetal.

### Aumentar o consumo de alimentos de tempada e proximidade nos menús

A agricultura, gandería e pesca son responsables da emisión dunha gran porcentaxe dos gases de efecto invernadoiro que están a provocar a crise climática actual.

Aumentar o consumo de alimentos de tempada e proximidade no comedor escolar permitirá reducir a pegada ecolóxica dos menús, posto que ditos alimentos non precisarán dun transporte, almacenamento e tratamento que supoñan unha gran emisión de gases responsables do quentamento global.

## RECREOS RESIDUOS CERO



"Recreos Residuos Cero" é unha iniciativa internacional de *Teachers for future* que consiste en motivar ao alumnado para que nas súas merendas do recreo non se xeren residuos, ou polo menos, estes sexan os menos posibles. Para elo, promoverase o emprego de envases retornables como *tuppers* para alimentos sólidos e cantimploras para a auga co fin de reducir as botellas de plásticos, os *tetrabricks* e os envases dun só uso como embalaxes plásticas, papel de alumnmio, etc. que non poden reciclarse.

Faranse estudos da cantidade de residuos producidos nos recreos antes e despois de comezar coa iniciativa "Recreos Residuos Cero" para determinar o seu impacto positivo no centro e pedirase a colaboración das familias.

### DE PLÁSTICO OU NATURAL ?



Colorantes

Aditivos

Lixo para a eternidade

Vitaminas

Minerais

Fibras naturais

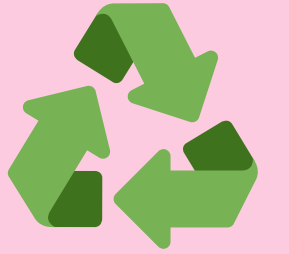
Estimulación sensorial

Envase 100% biodegradable

AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS 2021

RECREOS RESIDUOS CERO #TEACHERS FOR FUTURE

## RECREOS SAUDABLES E RESIDUOS CERO



Ao longo do mes de novembro sumarémonos como centro a esta iniciativa de *Teachers for future* e farase unha proba para implementar esta iniciativa nos recreos.

Aquel alumnado que opte voluntariamente por unha merenda que xere pouco ou ningún lixo e ademais sexa saudable recibirá puntos que serán rexistrados nun carné personalizado.

Un grupo de alumnado voluntario será o encargado da supervisión destas merendas e do rexistro de puntos.

Ao rematar o periodo de proba, farase un estudo da clase máis comprometida coa alimentación saudable e sostible e analizarase o impacto desta iniciativa nos hábitos de consumo do alumnado.

A actividade acompañarase de cartelería informativa. Na páxina web de *Teachers For Future Spain* hai información sobre a experiencia noutros centros, cartelería, ideas de merendas sostibles, carnés para rexistro da puntuación e outros moitos recursos.



## RECREOS RESIDUOS CERO



### OS FEITOS

1. A nosa actividade na escola xera lixo.
2. Os residuos contaminan.
3. Podemos reducir o seu impacto.

### O RETO

Reducir os residuos que xeramos na escola.



Obxectivo Residuos Cero



- Comer froita.
- Empregar envases reutilizables
- Usar a cantimplora.

**PISTAS**



- Bricks.
- Palliñas.
- Aluminio.
- Envases e filmes de plástico.
- Doceria industrial.

**TRAMPAS**



## XESTIÓN DE PROBLEMAS AMBIENTAIS DA CONTORNA

Esta iniciativa trata de promover o encontro do alumnado con diferentes axentes do Concello de Valdoviño co fin de traballar conxuntamente na búsqueda e posta en marcha de solucións a problemas ambientais da contorna detectados polo propio alumnado do centro.

Ademais, pretende ser unha iniciativa que promova a colaboración entre departamentos ao entender que unha visión integral dun problema axuda na súa análise e búsqueda de solucións.



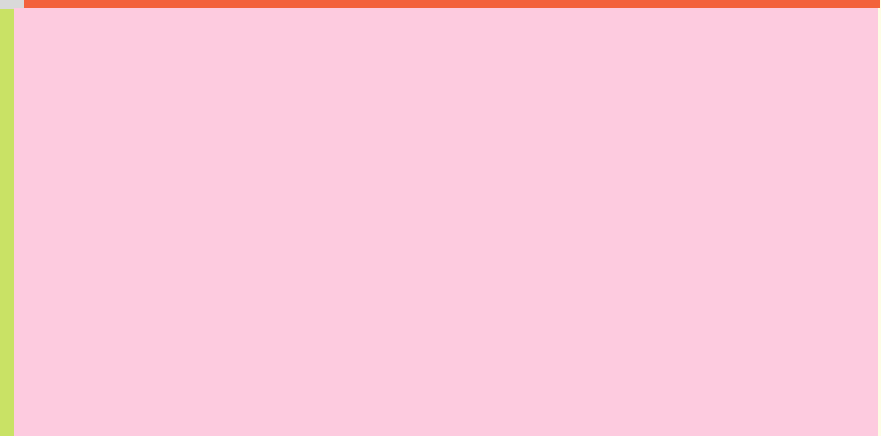
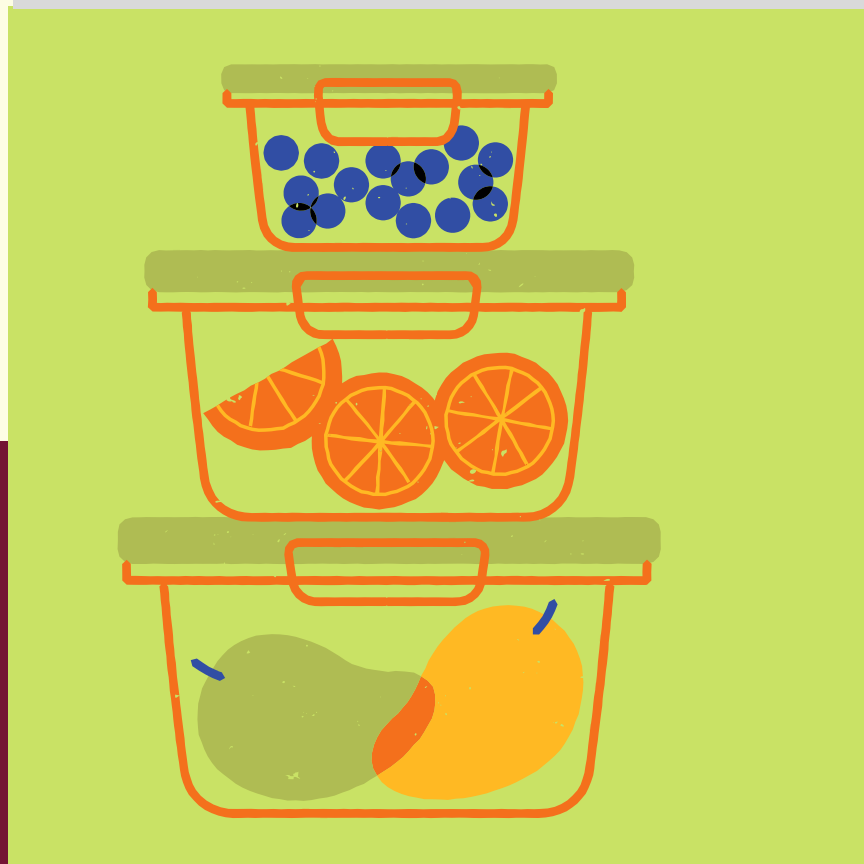
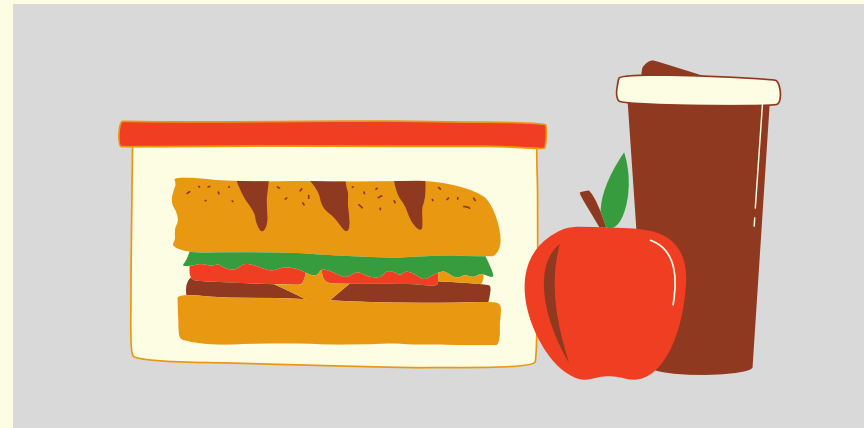
# ANÍMATE A PARTICIPAR!

Cantas máis persoas apoiem este proxecto, maior será o seu impacto.

Se estás interesado/a en participar nalgunha das propostas deste Contrato Programa, non dubides en poñerte en contacto cos seus cordinadores. Todas ideas e críticas construtivas son benvidas. Agardámoste!



CPI de ATIOS  
Valdovino



# CARNÉ SAUBALE E SOSTIBILE

Consegue  
puntos coas  
tuas merendas  
saudables e  
sostibles



Podés  
consultar  
como obter  
puntos para o  
teu carné

