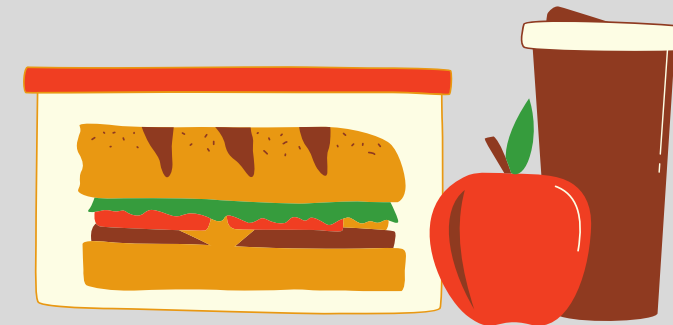


Contrato Programa 2021-2022

# CPI DE ATIOS

## SAUDABLE E SOSTIBLE



# 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.*





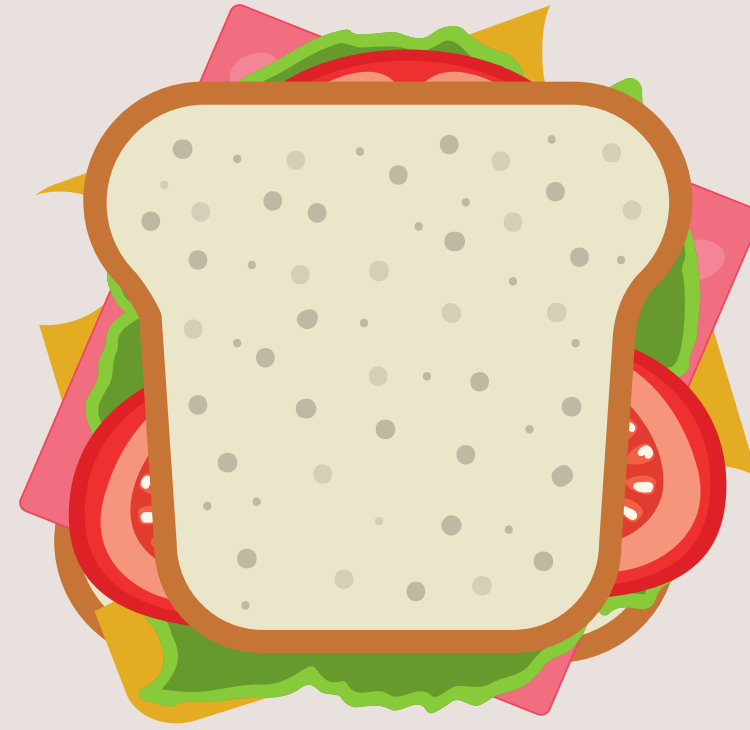
- Fomentar estilos de vida activos, saudables e sostibles na comunidade educativa do centro, especialmente entre o alumnado.
- Coordinar e recompilar nun proxecto común todas as actividades que teñen como finalidade a consecución de estilos de vida saudables e sostibles na comunidade educativa.
- Crear 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

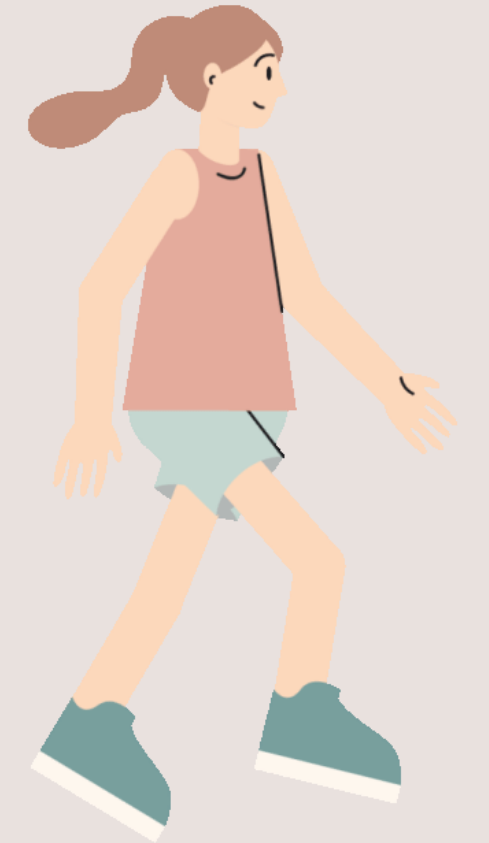
**RECREOS  
ACTIVOS**



**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.**



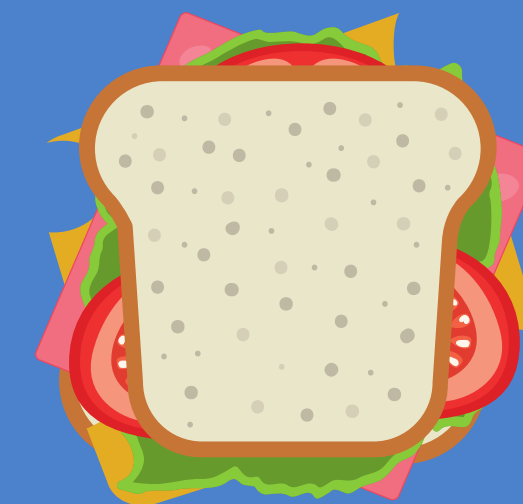
**Realización de diferentes torneos e/ou competicións deportivas posibilitando a organización e xestión das mesmas por parte do alumnado.**



**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



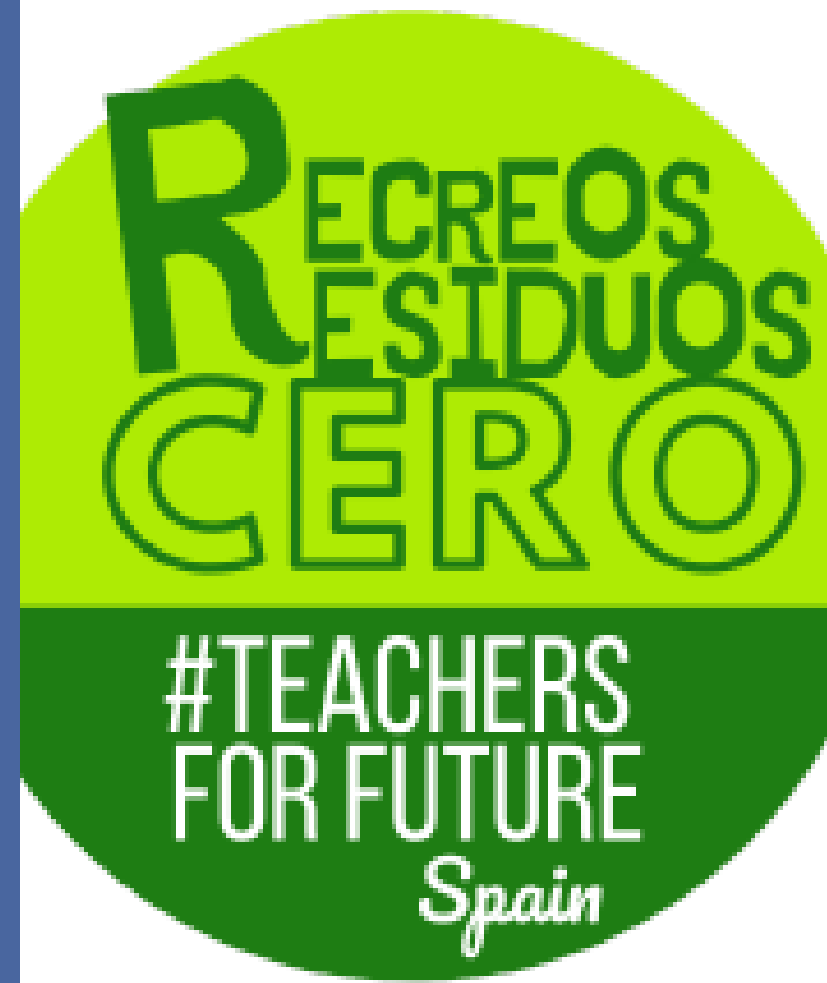
**CPI DE ATIOS  
SOSTIBLE**

# MEDIDAS CONCRETAS

**COMEDOR  
SOSTIBLE**



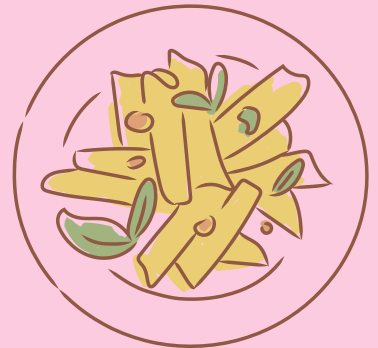
**RECREOS  
RESIDUOS  
CERO**



**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.



## 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

