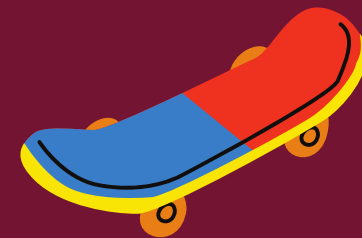
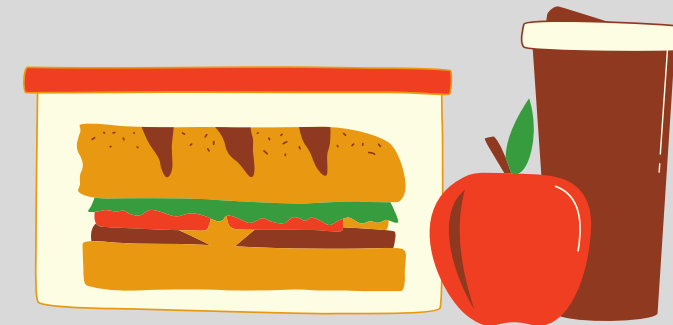


CPI DE ATIOS

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.





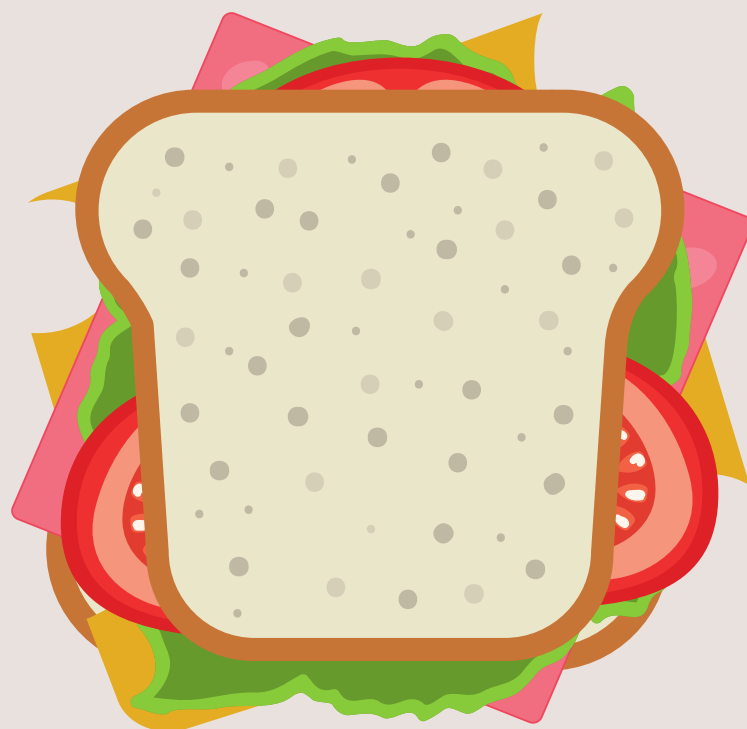
- Fomentar estilos de vida activos, saudables e sostibles na comunidade educativa do centro, especialmente entre o alumnado.
- Coordinar e recompilar nun proxecto común todas as actividades que teñen como finalidade a consecución de estilos de vida saudables e sostibles na comunidade educativa.
- Crear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

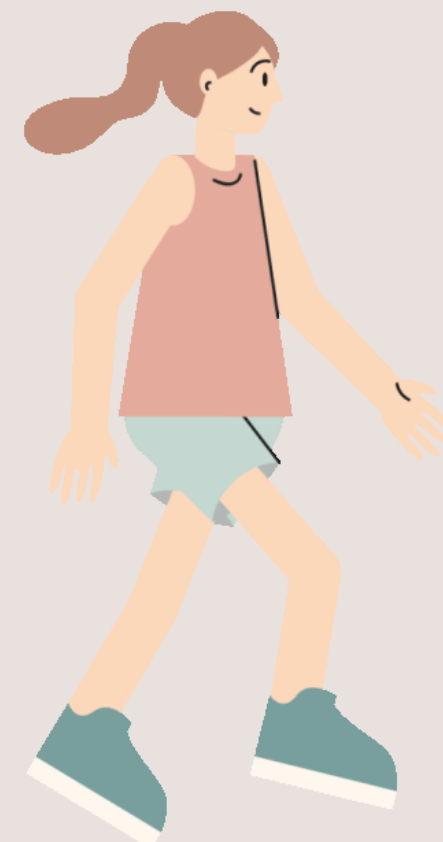
**RECREOS
ACTIVOS**



**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.

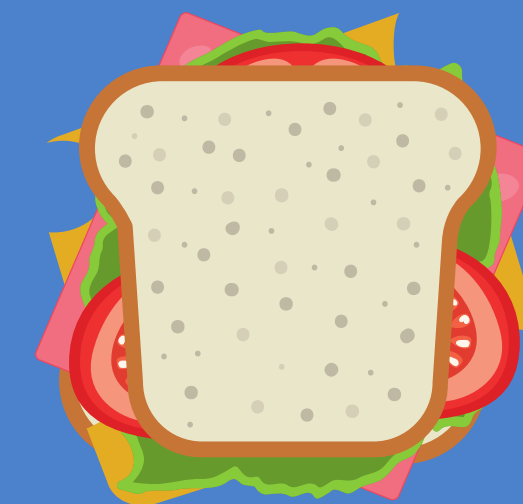


Realización de diferentes torneos e/ou competicións deportivas posibilitando a organización e xestión das mesmas por parte do alumnado.



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.



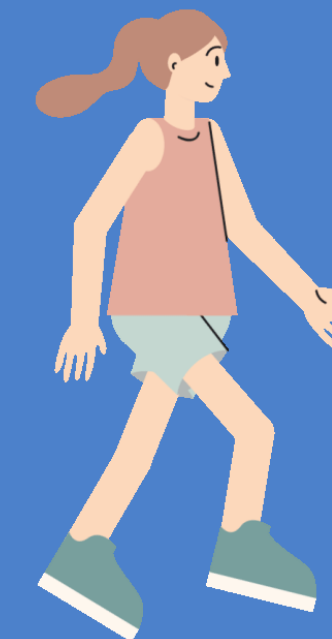
Premios grupais e individuais.



CPI de ATIOS
Valdoviño

Medidas concretas CPI de Atios saudable

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 ecodependente. 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



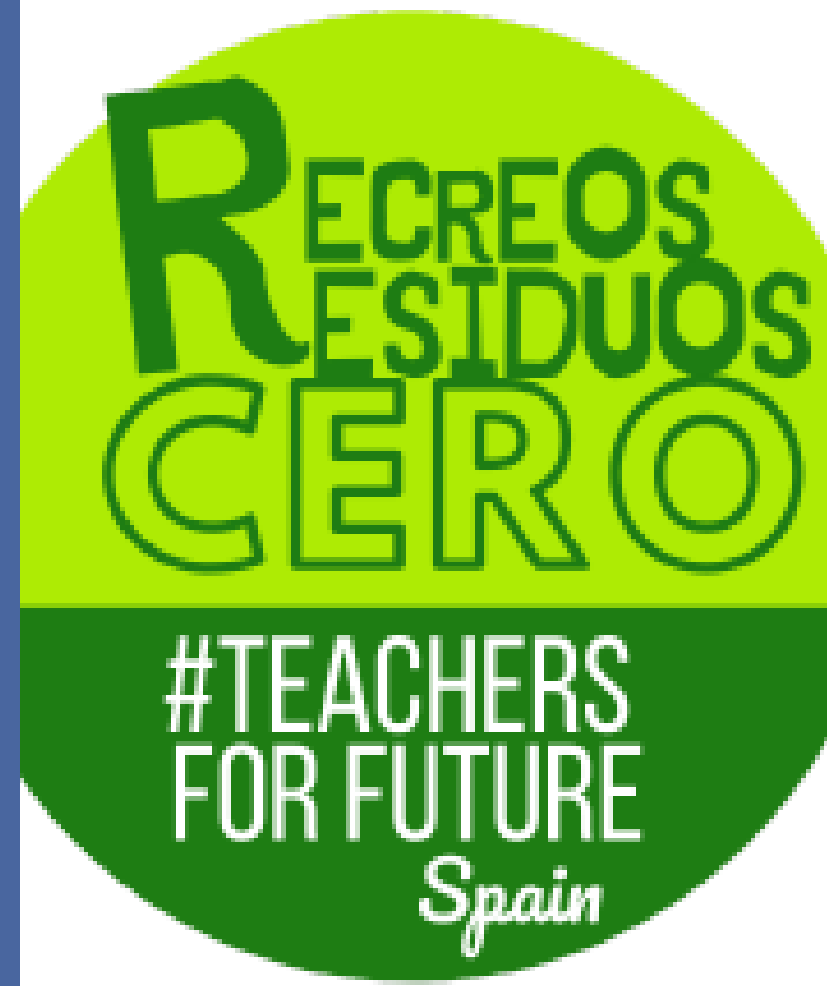
**CPI DE ATIOS
SOSTIBLE**

MEDIDAS CONCRETAS

**COMEDOR
SOSTIBLE**



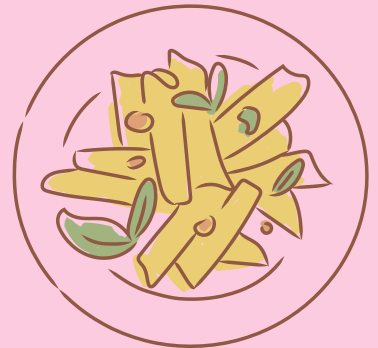
**RECREOS
RESIDUOS
CERO**



**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 apoien 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

