

PROGRAMA PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES

(1ª EVALUACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA)

En el IESO ARROYO DE LA ENCOMIENDA continuamos queriendo contribuir a que nuestro alumnado se conciencie de la importancia de adquirir hábitos que les permitan tener una mejor calidad de vida. Un estilo de vida saludable implica una buena alimentación, actividad física frecuente, higiene, correctos hábitos posturales, relación con el medio ambiente y la eliminación de hábitos nocivos.

- Cada curso, durante la primera evaluación, centramos nuestro objetivo en que los alumnos realicen actividad física diariamente fuera del horario escolar.

Si atendemos a las últimas Encuestas Nacionales de Salud y Encuesta de Hábitos Deportivos encontramos datos que hacen saltar las alarmas:

- Más de un tercio (35,3%) de la población no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS.
- El 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria, 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños.
- El rango de edad de los niños y jóvenes es el único que no ha aumentado en el porcentaje de practicantes de actividades deportivas desde 2015.
- El 83,7% de la población de 10 a 14 años pasa una hora o más al día frente a una pantalla entre semana, mientras que este porcentaje supone el 92,6% en fin de semana.

La escasa actividad física en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal.

Los padres y madres en estas edades estamos en una posición privilegiada para ayudarles a que se conviertan en personas activas. La sociedad actual no favorece la actividad física. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo.

Además, conviene recordar que, junto con la actividad física, la dieta sana, la higiene y el sueño regular son los cimientos para llegar a la vida adulta sanos y poder disfrutar de una vida plena.

La Organización Mundial de la Salud aconseja para los niños y jóvenes de este grupo de edades, actividad física en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como **mínimo 60 minutos diarios** en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, **aeróbica**. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

En el caso de los adolescentes sedentarios, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo anterior. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la

intensidad. También hay que señalar que, si los jóvenes no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- Mejora la coordinación y el control de los movimientos.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Seamos un modelo, démosles ejemplo

Copiarán nuestros actos, nuestras ideas o forma de ver las cosas en todas las áreas, incluida la actividad física. Hay que tener en cuenta que si realizamos actividad física les estamos transmitiendo un modelo de vida activo, que es beneficioso tanto para nuestra salud como para la suya.

Podemos modificar algunos de nuestros hábitos de vida, como realizar actividad física nosotros mismos, en familia y en las tareas cotidianas. Nos vendrá bien a todos. Además, si los animamos a que jueguen de forma activa, les daremos la confianza para que continúen y les demostraremos que nos gusta lo que hacen, reforzando su conducta.

Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades.

¿Qué podemos hacer los padres y las madres?

- Podemos ayudar a que la práctica de actividades físicas siga estando entre sus intereses.
- Enseñarles que practicar actividades físicas y deporte es ante todo una forma excelente de ocupar el tiempo libre, disfrutar, encontrarse bien, hacer nuevas amistades y mejorar la salud. Hacerles ver que no siempre se puede ganar o ser campeones, pero que ser personas activas es muy importante.

- Existen fuertes presiones sociales y culturales que promueven determinados usos del tiempo libre. Los padres y las madres, tenemos un papel importante que jugar. Intentemos mostrarles que hay alternativas mejores. Aunque parezca que no nos hacen caso, ellos valoran nuestra opinión. Si no les contamos nada, no se lo plantearán.

- Muchas veces no existe una falta real de tiempo, lo que se necesita es organizarlo. Ayudémosles a organizar su horario. Debemos implicarnos en lo que hacen en su tiempo libre, aunque nos parezcan mayores. Hay que ayudarles a encontrar tiempo para seguir practicando alguna actividad física.

- Lo que hagan en el tiempo libre dependerá de lo que haga su grupo de iguales. Si les hemos enseñado y hemos practicado un estilo de vida activo, es probable que se mantenga así en su vida diaria.

- La falta de tiempo puede ser consecuencia de una mala organización. La actividad física es necesaria para la salud y además mejora el rendimiento intelectual.

Características del programa de la Promoción del Ejercicio Físico

La participación de cada alumno es **VOLUNTARIA**. Es importante que les motivemos y reforzemos positivamente sus logros. En esta 1ª evaluación procuraremos que realicen **actividad física con regularidad**. Como recompensa simbólica y efectiva, al alumnado que se comprometa y logre los siguientes objetivos **se le subirá la nota de Educación Física 0,5 puntos**.

Además de la cumplimentación de la hoja de registro de la actividad física, en el Instituto expondremos en un lugar visible de la entrada información relacionada con los beneficios de la actividad física para reforzar a nuestro alumnado.

También se realizará entre el alumnado del centro un **cuestionario online** para recoger los datos de actividad física y poder compararlos con los de años anteriores y posteriores.

Objetivos:

- Cada semana realizar **al menos 30 minutos** de actividad física en cinco días.
- De las **ocho semanas que consta el programa, cumplirlo en seis al menos**.

Condiciones:

- Cada alumno deberá cumplimentar la hoja de control, anotando el tiempo dedicado y la actividad realizada.

- Las familias supervisarán periódicamente esa hoja de control. Al finalizar el programa firmarán el alumno y la madre o padre verificando los datos reflejados.

- **Se entregará los días 5 y 7 de diciembre** al profesor de Educación Física.

- No se tendrá en cuenta la actividad realizada en la clase de Educación Física.

- El tiempo empleado para venir al Instituto (andando o en bici) y volver a casa podrá ser contabilizado.

Bibliografía:

- OMS: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

(2ª EVALUACIÓN: Dieta equilibrada)

Agradecemos la acogida que ha tenido la primera parte de nuestro programa, que tenía como objetivo incentivar la práctica de ejercicio físico regular. **Más de la mitad de nuestro alumnado** ha realizado actividad física suficiente según las recomendaciones de la OMS durante la 1ª Evaluación.

Continuamos en el IESO ARROYO DE LA ENCOMIENDA procurando contribuir a que nuestro alumnado se conciencie de la importancia de adquirir hábitos que les permitan tener una mejor calidad de vida. En esta ocasión **nos vamos a centrar en la alimentación**.

Un estilo de vida saludable implica una buena alimentación, basada en una dieta variada y equilibrada. Conocedores de que muchos de nuestros alumnos no desayunan o lo hacen de una manera poco apropiada, hemos pensado en proponerles que lleven un **registro diario sencillo donde anoten el desayuno y el almuerzo del recreo saludables** que realicen desde el lunes hasta el viernes. Además de esta medida, durante este trimestre se realizarán otra serie de **actividades educativas** en este sentido.

¿Por qué es importante el desayuno? Porque después de 10 a 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias. La falta de este provoca fatiga y pérdida de energía. Si no tomamos un buen desayuno es muy difícil que después cubramos nuestras necesidades nutricionales diarias. Además, saltárselo puede contribuir a aumentar el riesgo de obesidad.

Según la OMS **el desayuno debe aportar en torno al 20% de la energía total del día**. La distribución de los alimentos debe hacerse equilibradamente, mezclando frutas o verduras, cereales, lácteos y proteínas. Si el desayuno contiene todos estos elementos diariamente, aportarán una fuente de energía y grasas saludables al organismo, lo que mejoraría el rendimiento de las personas día tras día. Existen múltiples estudios que relacionan el rendimiento escolar con la calidad del desayuno.

Recomendaciones para un desayuno completo:

- Dedicarle el tiempo necesario. Sentados, con tranquilidad y si es posible en familia. Evitar prisas.
- No obligarse a comer algo que no apetece. Elegir entre varios alimentos saludables.
- Evitar la bollería industrial y las galletas. Mejor cereales (la avena es muy saludable), pan o tostadas. Cualquiera de ellos, integrales.
- Evitar en lo posible el azúcar. Y cuanto menos refinado, mejor.
- Incluir frutas. Mejor por piezas que en zumo. Si nos da pereza podemos prepararlas con antelación.
- Incluir lácteos (leche, yogur...) y algún alimento con proteínas: huevo, frutos secos, carnes magras...

Recomendaciones para el almuerzo del recreo:

- Pequeños bocadillos (mejor pan integral) de queso fresco, jamón o pavo con algún vegetal.
- Frutas de temporada enteras o cortadas en una fiambra.
- Frutos secos con poca sal: nueces, avellanas, almendras...
- Huevos cocidos, tomatitos, batido casero con avena y frutas, galletas caseras de plátano y avena...

Características del programa de la Promoción del Ejercicio Físico

La participación de cada alumno es **VOLUNTARIA**. Como recompensa simbólica y efectiva, al alumnado que se comprometa y logre el objetivo **se le subirá la nota de Educación Física de la evaluación hasta un máximo de 0,5 puntos**.

Las familias supervisarán periódicamente esa hoja de control. Al finalizar el programa firmarán el alumno y la madre o padre verificando los datos reflejados.

Objetivo:

- Cada semana realizar al menos 4 días un desayuno completo y un almuerzo saludable. Mínimo: 20 días.

(3ª EVALUACIÓN: Descanso y uso de dispositivos electrónicos)

Tras incentivar la práctica de actividad física diaria en el primer trimestre, y valorar la importancia de un desayuno y almuerzo saludable en el segundo, nos disponemos a finalizar el curso con otra actividad de nuestro programa de fomento de hábitos saludables. Hasta el momento estamos muy satisfechos de la buena participación que se está manteniendo en estas actividades, que se mantiene por encima del 50% del alumnado del centro.

En este tercer trimestre, el objetivo va a ser tomar consciencia de la importancia del descanso para poder llevar un estilo de vida saludable. Durante la adolescencia, un **mínimo de 8 horas de sueño al día** es necesario para poder afrontar con garantías las actividades diarias.

Dormir suficiente es importante para poder rendir en el instituto, en las actividades extraescolares o deportivas, para desarrollarnos y crecer con normalidad y para mantenernos sanos. El déficit de sueño, además, puede derivar en problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y la obesidad, dificultades para combatir las infecciones y problemas emocionales como la depresión.

Aunque creas que estás durmiendo lo suficiente, es posible que necesites dormir más si te cuesta mucho levantarte por las mañanas, tienes muchas dificultades para concentrarte, te quedas dormido en las clases o estás irritable, de mal humor, triste o deprimido.

¿Qué puedo hacer para dormir más?

-Sigue un horario regular para acostarte y para despertarte. Trata de adaptarte a ese horario, con un margen de variabilidad de una a dos horas, incluso los fines de semana.

-Haz ejercicio físico con regularidad. Hacer [ejercicio](#) con regularidad te puede ayudar a dormir mejor. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte.

-Evita la cafeína. No tomes bebidas con [cafeína](#), como los refrescos de cola, el té o el café, por la tarde.

-Relájate reduciendo la intensidad de las luces. La luz le indica al cerebro que es hora de estar despierto. Mantenerse alejado de luces fuertes (incluyendo las pantallas de cualquier dispositivo), escuchar música suave y tranquila o meditar antes de acostarte te puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

-Desconecta de la electrónica. No uses el teléfono móvil, la tablet, el ordenador, la televisión u otros dispositivos electrónicos por lo menos durante 1 hora antes de acostarte.

-No hagas siestas demasiado largas. Dormir durante más de 30 minutos en las horas de sol o hacer la siesta demasiado tarde puede impedir que concilies el sueño cuando te acuestes por la noche.

-Crea un ambiente favorecedor del sueño. La gente duerme mejor en habitaciones oscuras y ligeramente frescas.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA DE HáBITOS SALUDABLES DEL TERCER TRIMESTRE

La participación de cada alumno es **VOLUNTARIA**. Como recompensa simbólica y efectiva, al alumnado que se comprometa y logre el objetivo **se le subirá la nota de Educación Física de la evaluación hasta un máximo de 0,5 puntos**.

Las familias supervisarán periódicamente esa hoja de control. Al finalizar el programa firmarán el alumno y la madre o padre verificando los datos reflejados.

Objetivo:

- Durante el mes de mayo, dormir un mínimo de 8 horas cada día y evitar el uso de dispositivos electrónicos 1 hora antes de acostarse. 20 días como mínimo
- El alumno registrará la hora a la que deja de utilizar el teléfono móvil u otro dispositivo electrónico, la hora a la que se acuesta y las horas totales de sueño.
- La familia supervisará periódicamente las anotaciones realizadas. Al final del programa firmarán el alumno y el padre, madre o tutor.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
OCTUBRE	10 TIEMPO: ACTIV:	11 TIEMPO: ACTIV:	12 TIEMPO: ACTIV:	13 TIEMPO: ACTIV:	14 TIEMPO: ACTIV:	15 TIEMPO: ACTIV:	16 TIEMPO: ACTIV:
	17 TIEMPO: ACTIV:	18 TIEMPO: ACTIV:	19 TIEMPO: ACTIV:	20 TIEMPO: ACTIV:	21 TIEMPO: ACTIV:	22 TIEMPO: ACTIV:	23 TIEMPO: ACTIV:
	24 TIEMPO: ACTIV:	25 TIEMPO: ACTIV:	26 TIEMPO: ACTIV:	27 TIEMPO: ACTIV:	28 TIEMPO: ACTIV:	29 TIEMPO: ACTIV:	30 TIEMPO: ACTIV:
	31 TIEMPO: ACTIV:	1 TIEMPO: ACTIV:	2 TIEMPO: ACTIV:	3 TIEMPO: ACTIV:	4 TIEMPO: ACTIV:	5 TIEMPO: ACTIV:	6 TIEMPO: ACTIV:
	7 TIEMPO: ACTIV:	8 TIEMPO: ACTIV:	9 TIEMPO: ACTIV:	10 TIEMPO: ACTIV:	11 TIEMPO: ACTIV:	12 TIEMPO: ACTIV:	13 TIEMPO: ACTIV:
	14 TIEMPO: ACTIV:	15 TIEMPO: ACTIV:	16 TIEMPO: ACTIV:	17 TIEMPO: ACTIV:	18 TIEMPO: ACTIV:	19 TIEMPO: ACTIV:	20 TIEMPO: ACTIV:
NOVIEMBRE	21 TIEMPO: ACTIV:	22 TIEMPO: ACTIV:	23 TIEMPO: ACTIV:	24 TIEMPO: ACTIV:	25 TIEMPO: ACTIV:	26 TIEMPO: ACTIV:	27 TIEMPO: ACTIV:
	28 TIEMPO: ACTIV:	29 TIEMPO: ACTIV:	30 TIEMPO: ACTIV:	1 TIEMPO: ACTIV:	2 TIEMPO: ACTIV:	3 TIEMPO: ACTIV:	4 TIEMPO: ACTIV:

ALUMNO/A:

CURSO Y GRUPO:

Nº:

- El alumno/a completará el tiempo en minutos y la actividad física realizada en las respectivas casillas.
- La familia supervisará periódicamente las anotaciones realizadas. Al final del programa **firmarán el alumno y el padre, madre o tutor.**
- La hoja de registro se entregará a los profesores de Educación Física los días 5 o 7 de DICIEMBRE.
- Observaciones por parte de la familia:

Firma alumno/a:

Firma padres:

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
	DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO
ENERO	13			14			15			16			17		
	20			21			22			23			24		
	27			28			29			30			31		
FEBRERO	3			4			5			6			7		
	10			11			12			13			14		
	17			18			19			20			21		
	24			25			26			27			28		
MARZO	2			3			4			5			6		
	9			10			11			12			13		
	16			17			18			19			20		

ALUMNO/A:

CURSO Y GRUPO:

Nº:

- Objetivo: al menos 4 días cada semana (De L a V) tomar un desayuno completo y un almuerzo saludable, en el mismo día. 36 días como mínimo.
- El alumno hará una **X** en las respectivas casillas de desayuno y almuerzo.
- La familia supervisará periódicamente las anotaciones realizadas. Al final del programa firmarán el alumno y el padre, madre o tutor.
- La hoja de registro se entregará a los profesores de Educación Física los días 23 o 24 de Marzo.
- Observaciones por parte de la familia:

Firma alumno/a:

Firma padres:

	Hora a la que me voy a dormir			Hora a la que me voy a dormir	
	Número de horas de sueño			Número de horas de sueño	
14	Hora a la que dejo el móvil		30	Hora a la que dejo el móvil	
	Hora a la que me voy a dormir			Hora a la que me voy a dormir	
	Número de horas de sueño			Número de horas de sueño	
15	Hora a la que dejo el móvil		31	Hora a la que dejo el móvil	
	Hora a la que me voy a dormir			Hora a la que me voy a dormir	
	Número de horas de sueño			Número de horas de sueño	
16	Hora a la que dejo el móvil		Nombre:		
	Hora a la que me voy a dormir				
	Número de horas de sueño				
-Objetivo: Durante al menos 20 días dormir 8 horas por la noche y no utilizar dispositivos electrónicos antes de irse a la cama. -El alumno registrará la hora a la que deja de utilizar el teléfono móvil u otro dispositivo electrónico, la hora a la que se acuesta y las horas totales de sueño. -Entrega 1 y 2 de JUNIO				Firma alumno: Firma padres:	