SEMANA DE LAS REALIDADES HUMANAS

- Participación en directo en el Programa deportivo de Radio Marca Tenerife.
Miércoles 16 noviembre de 13.00-15.00h

- Actividades para el profesorado
Charla: Primeros auxilios en un centro docente y RCP, impartida por la Dra. Sandra Delgado y la enfermera Carolina Esmerodes.
Miércoles 16 noviembre. Horario: 08.00h

- Actividades para toda la comunidad escolar: alumnos, profesores y familias
Charla: Prevención de la Obesidad en Poblaciones en Edad Escolar, impartida por D. Javier Frugoni Suárez, presidente del Colegio de Licenciados en Educación Física. Proyecto desarrollado por la Dirección General del Salud Pública de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.
Miércoles 16 noviembre: horario: 17.10-18.10h Lugar: teatro.

¡¡Esperamos contar con la participación de todos!!



¿Qué es la Semana de Realidades Humanas?



Es una iniciativa que se enmarca dentro del proyecto de Educación en la Justicia y Solidaridad del centro. Por espacio de una semana nos proponemos dar a conocer a nuestros alumnos algunos problemas de carácter social, económico, cultural, religioso, medioambiental, tanto de nuestro entorno local como a escala mundial.
Nuestro objetivo es acercar estas realidades, sensibilizar y comprometer a toda la comunidad educativa sobre el papel activo que debemos desempeñar para su mejora.
En esta VII Semana de Realidades Humanas el tema central será Actividad física y salud.

Actividad Física y salud

Es importante que nuestros alumnos conozcan y tomen conciencia de la necesidad de cuidar nuestros hábitos alimenticios, mantener una dieta sana y practicar algún tipo de actividad física, que nos aleje de la vida sedentaria. Nuestro centro se va a convertir durante unos días en un lugar donde los alumnos y sus familias puedan reflexionar sobre cuáles son los hábitos saludables que más nos benefician.

Trabajaremos en concienciar a nuestro alumnos y sus familias sobre la necesidad de mantener una dieta equilibrada; recordaremos qué alimentos debemos consumir de forma habitual porque son los más beneficiosos para nuestra salud; incidiremos en la importancia de no abusar de otros que tienen efectos perjudiciales para nuestro organismo si se consumen en exceso y que pueden traducirse en trastornos como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.

La Salle San Ildefonso
Avda. La Salle, 3 38005 S/C de Tenerife
Tel.: 922 214 000 Fax: 922 214 633
www.lasallesi.com sanildefonso@lasalle.es

EFQM Recognised for excellence 4 star

SEMANA DE LAS REALIDADES HUMANAS

Queremos resaltar la importancia que para nuestra salud supone practicar alguna actividad física. Esto nos va a ayudar no sólo a mejorar nuestro estado físico, sino también nuestra mente. La práctica de deporte, además de potenciar el trabajo en equipo, es un excelente medio para educar en valores. Llevar una vida sana ayuda también a la persona a aceptarse a sí misma, a aceptar su propio cuerpo; por tanto, hace que el individuo sea más tolerante y respetuoso consigo mismo y con los demás.

También será un buen momento de acordarnos de aquellas personas y colectivos que, por distintas circunstancias, no pueden disfrutar de estos buenos hábitos tan deseables para todos. La situación en la que viven no es siempre la idónea y en esas circunstancias es difícil acceder a una dieta variada y equilibrada; la actividad física que realizan, en ocasiones, tampoco está concebida para el disfrute, sino que queda reducida a la búsqueda diaria de alimentos. Su salud está, por tanto, en constante riesgo.

Departamento de Educación Física y Pastoral





- Actividades escolares:

- Reflexión de la mañana y actividades en el aula por niveles: ambientación del aula con "el rincón de la salud", cuentacuentos infantiles, actividades sobre alimentación saludable (pirámide de la alimentación), malnutrición, higiene postural, etiquetado de alimentos, vídeos sobre salud y deporte, actividades sobre salud y pobreza.

- Charlas:

*1º ESO: Los valores lasalianos y el deporte, impartida por antiguos alumnos que se han convertido en deportistas de nivel en Canarias: Laura Fernández (baloncesto); Elena Medina (frontenis), Jorge Jover y Javier Hernández (vela); Vikoto Rodríguez Álvarez (fútbol).

* 2º ESO: Valores educativos del deporte, charla bilingüe a cargo de deportistas profesionales: Nacho Yáñez (Canarias), Pablo Sicilia (CD Tenerife), Mario Pestano (atletismo), Gloria Casanova (judo), Dácil Cabrera (natación en discapacitados).

* 3º- 4º ESO: Las sustancias que mejoran el rendimiento, pero destrozan la salud, impartida por el Dr. Antonio Ramos Gordillo, médico especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte y doctor por la ULPGC; profesor titular de Actividad Física y Salud (ULPGC).

* 1º-2º Bachillerato: La importancia de la práctica de ejercicio físico y sus efectos beneficiosos sobre la enfermedad impartida por el Dr. Antonio Ramos Gordillo, médico especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte y doctor por la ULPGC; profesor titular de Actividad Física y Salud (ULPGC).