



Queridas familias
Desde hace ya **veinte** cursos, el **CRA LA**

MARINA, tiene un fuerte compromiso con la educación para la salud de nuestros alumnos/as y Comunidad Educativa. Una vez más, celebraremos las Jornadas Saludables con varias actividades adaptadas a las distintas edades. En dos de ellas queremos hacer hincapié en la promoción de la actividad física para disfrutar de una vida saludable y, para ello vamos a celebrar: el **III DÍA del CHÁNDAL** y la **VI OLIMPIADA SALUDABLE DEL CRA LA MARINA** en la escuela de Peón - La Granja.

PROGRAMA VI OLIMPIADA SALUDABLE:

- 10:15. BIENVENIDA -JURAMENTO OLÍMPICO - ENTREGA ALIMENTOS CRUZ ROJA DE VILLAVICOSA
- 10:45-13:15: PRUEBAS OLÍMPICAS-APERITIVO - CROSS
- 13:15-13:30. CEREMONIA DE CLAUSURA: DANZA PRIMA
- 13:30. REGRESO A LAS LOCALIDADES

PROGRAMA - "FRUTA EN LA ESCUELA"

Con el fin de promover el consumo de frutas y verduras en la población escolar, la Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó cofinanciar con los Estados miembros interesados la distribución de estos productos en centros escolares para promover el consumo y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y de enfermedades asociadas.



TALLERES RCP - ¿Qué es la RCP?

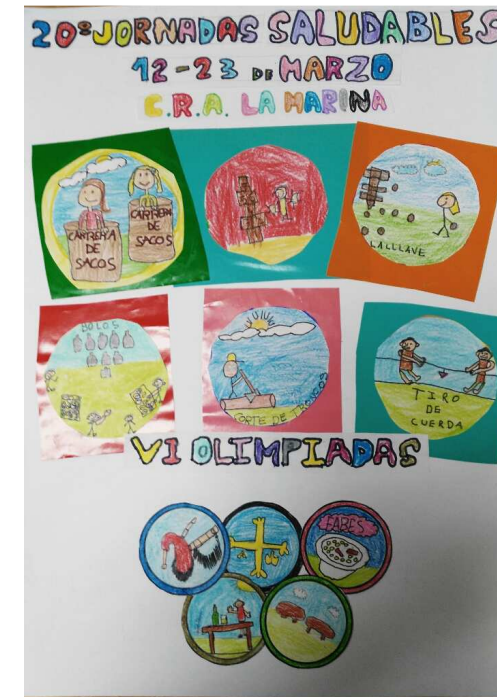


La **reanimación cardiopulmonar básica (RCP)** es el conjunto de maniobras que permiten identificar si un niño/a está en situación de parada cardiorrespiratoria y realizar una sustitución de las funciones respiratoria y circulatoria, sin ningún equipamiento específico, hasta que la víctima pueda recibir un tratamiento más cualificado.

XX JORNADAS SALUDABLES



CRA LA MARINA



VI OLIMPIADA SALUDABLE - III DÍA DEL CHÁNDAL



DÍA DEL CHÁNDAL - Miércoles 14 de marzo

Esta actividad pretende desarrollar hábitos y estilos de vida saludable entre la Comunidad educativa del CRA LA MARINA . Con ella hacemos visible la importancia de una vida físicamente activa.

A partir de las **13:30** nos reuniremos la comunidad educativa de cada una de las escuelas para realizar una COREOGRAFÍA

- **MUY IMPORTANTE** : Tod@s (alumnado, profesorado , familias y cualquiera que quiera participar ...) debe vestir CHANDAL.

Contamos con vuestra participación. Animaros a participar

CAMPAÑA BANCO DE ALIMENTOS



Para contribuir, pueden aportar voluntariamente alimentos no perecederos (en especial, alimentos para desayunos: leche, galletas, cereales, zumos...) que serán recogidos en las escuelas

por el profesorado del **12 al 16 de marzo.**

Estos alimentos serán recogidos por voluntarios de Cruz Roja de Villaviciosa el día que celebramos la VI Olimpiada, durante el acto de inauguración.



TEMTEMPÍE SALUDABLE RECREO

Durante esta quincena queremos hacer un énfasis especial (lo trabajamos durante todo el curso) en el tentempié del recreo.

Los expertos en nutrición coinciden en la necesidad de realizar cinco comidas diarias. Es fundamental un desayuno saludable e incluir un tentempié a media mañana. Debe ser un alimento que sacie pero que aporte nutrientes además de energía.

Ejemplos: Frutas frescas enteras o cortadas y guardadas en una fiambarrera. Bastones o palitos de pan, mejor integrales y sin sal. Pequeños bocadillos de pan con queso tierno o fresco, jamón curado o cocido, con vegetales...



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA



ACTIVIDADES XX JORNADAS SALUDABLE-2018:

- **III Día del Chándal** - Miércoles 14 a las 13:45. En cada escuela
- **VI Olimpiada Saludable**, el jueves 22 de marzo. Peón
- Campaña solidaria de **recogida de alimentos** para Cruz Roja de Villaviciosa
- **Talleres RCP** en todas las localidades para el alumnado de E. Primaria en colaboración con el centro de Salud de Villaviciosa

