

# PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

¡El IES Beneche no se queda quieto! Este curso, el centro ha dado un paso al frente para abordar uno de los problemas más importantes de nuestra sociedad: El sedentarismo.

Los hábitos poco saludables que observamos en la sociedad, y cada vez más en la infancia y adolescencia, son un gran problema que tiene consecuencias para la salud, encontrando a alumnos con una baja forma física, una baja autoestima e incluso para el rendimiento académico.

Para afrontar este problema, el centro ha elaborado un proyecto para formar parte del Proyecto Escolar Saludable (PES), impulsado por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes. El PES, pretende fomentar principalmente la práctica regular de actividad física, pero no se queda únicamente ahí. También trata de impulsar e incorporar otros hábitos saludables como la alimentación equilibrada, la higiene personal y postural, la realización de actividad física saludable, nociones de primeros auxilios asociados a la práctica de actividad físico-deportiva, la prevención de consumo de sustancias adictivas, etc.

Una de las características más destacables de este proyecto es la participación de toda la comunidad educativa. En el IES Beneche, los profesores, AMPA, alumnado, asociaciones deportivas y socioculturales, Ayuntamiento de Yeste y otras entidades, han aportado su granito de arena para que este proyecto sea una realidad y todo el alumnado y su entorno, pueda beneficiarse del mismo.

El PES tiene una duración de al menos tres cursos escolares, por lo que las más de 100 actuaciones propuestas en el proyecto inicial, se irán desarrollando progresivamente a lo largo de estos cursos.

Algunas de las actuaciones a llevar a cabo serán:

- Rutas a pie en familia.
- Rutas a caballo.
- Promoción de actividades físico-deportivas a otros compañeros de la comunidad educativa.
- Realización y organización de torneos deportivos.
- Participación en competiciones deportivas.
- Charlas de Primeros auxilios y hábitos saludables.
- Formación del profesorado.
- Organización de la Carrera solidaria.
- Jornada de alimentación saludable
- Realización de test físicos y un programa de mejora de la condición física.
- Propuestas metodológicas novedosas y motivantes en la práctica de deportes en Educación Física.



Y esta es sólo una muestra de la gran cantidad de acciones que se llevarán a cabo a lo largo de los próximos tres cursos con el objetivo de encontrarnos con un pueblo de Yeste más saludable.

***Si cambias tus hábitos, cambia tu vida.***

**¡YESTE CAMINA HACIA UNA VIDA SANA!**

