



Tafalla por la Salud

Tafalla a 3 de febrero de 2014

Estimados padres y madres:

Como recordaréis, en el mes de noviembre colaborasteis con nosotros en el proyecto "Tafalla por la Salud", rellenando unas encuestas, con la finalidad de obtener información sobre los hábitos que tenemos, en qué temas debemos incidir y trabajar y así planificar las actividades a desarrollar.

Una vez analizados los datos, nuestro centro, os quiere hacer partícipes de los resultados de la encuesta y de las diferentes actividades que se proponen para seguir desarrollando hábitos saludables.

Os enviamos en un documento anexo, todos los resultados de la encuesta con los gráficos, sin embargo, queremos también transmitir la valoración que se hicieron en el grupo de trabajo compuestos por Centros Escolares, Ayuntamiento, Centro de Salud, APYMAS y Agente de Salud de la Comunidad Gitana.

En nuestro centro, participaron un total de 23 familias de infantil y de 54 familias de primarias. No habiendo diferencias significativas entre los resultados de las diferentes etapas.

- En relación a la **higiene** se considera que hay unos buenos hábitos higiénicos en nuestra población escolar, de infantil y de primaria, tanto en las duchas, como en el cepillado de dientes, como en el cambio de ropa interior, sin embargo, sería aconsejable incidir algo más en el lavado de las manos.
- También consideramos, que hay un buen hábito en relación al **sueño**.
- En cuanto a la **alimentación**, nuestra población ingiere comidas un número adecuado de veces, sin embargo, el desayuno que es la comida más importante, no podemos considerarla un desayuno saludable, ya que el desayuno saludable debe llevar lácteo, cereal y fruta natural. Además el tiempo que dedicamos a desayunar es escaso. En cuanto a lo que bebemos habitualmente, aunque hay

bastantes niños que solo beben agua, también tenemos un número importante que beben otros productos, por lo que se ha considerado que debe de ser este, un objetivo a trabajar de forma conjunta como proyecto de Tafalla por la salud.

- Por último en relación al **deporte, ocio y tiempo libre**, tenemos que decir que la mayoría de los niños/as realizan algún deporte extraescolar, no creen que tengan demasiadas actividades y la mayoría no pasa mucho tiempo con actividades como TV y videojuegos. Mayoritariamente, tampoco tienen un hábito lector diario en casa.

Se hace una propuesta de **actividades** diferenciada, una de forma global con objetivos comunes para todos los participantes, y otra de forma más específica para las necesidades detectadas en nuestro centro:

Actividades específicas:

- **Higiene:** Se recuerda la necesidad de lavarse las manos antes de las comidas, en el colegio se realiza antes de los almuerzos de infantil y en el comedor. En casa se aconseja recordar esta conducta para que se cree el hábito.
- **Alimentación:**
 - o Desayuno saludable: un desayuno saludable requiere de lácteo (leche, yogurt), cereal (galletas, pan, cereales...) y fruta natura (si es en zumo, que sea zumo natural, no brik). Si no es posible la ingesta de fruta en el desayuno, será recomendable compensarlo con el almuerzo.
 - o Bebida de agua: Este como objetivo común a trabajar.
- **Deporte, ocio y tiempo libre:**
 - o Seguir con las actividades deportivas.
 - o Crear un espacio diario para lectura en casa. Los más pequeños con las familias, lectura de cuentos.

Actividades globales:

Se plantea este curso escolar trabajar un solo objetivo desde todos los ámbitos de intervención. El objetivo será **el agua como bebida saludable**. Y a través de esto se trabajarán diferentes actividades diferenciadas por edades. Algunas de las actividades propuestas son las siguientes:

- o Concurso eslogan de campaña, para secundaria.
- o Dibujos del eslogan, para infantil y primaria. Estos dibujos serán expuestos.
- o Taller para familias, impartido por los pediatras. Para todos los niveles educativos.
- o Actividad intercentros. Para secundaria.

Las fechas para la realización de estas actividades, se avisaran con tiempo a las personas a las que van dirigidas a través, de los centros escolares y las APYMAS.

Gracias por vuestra colaboración.