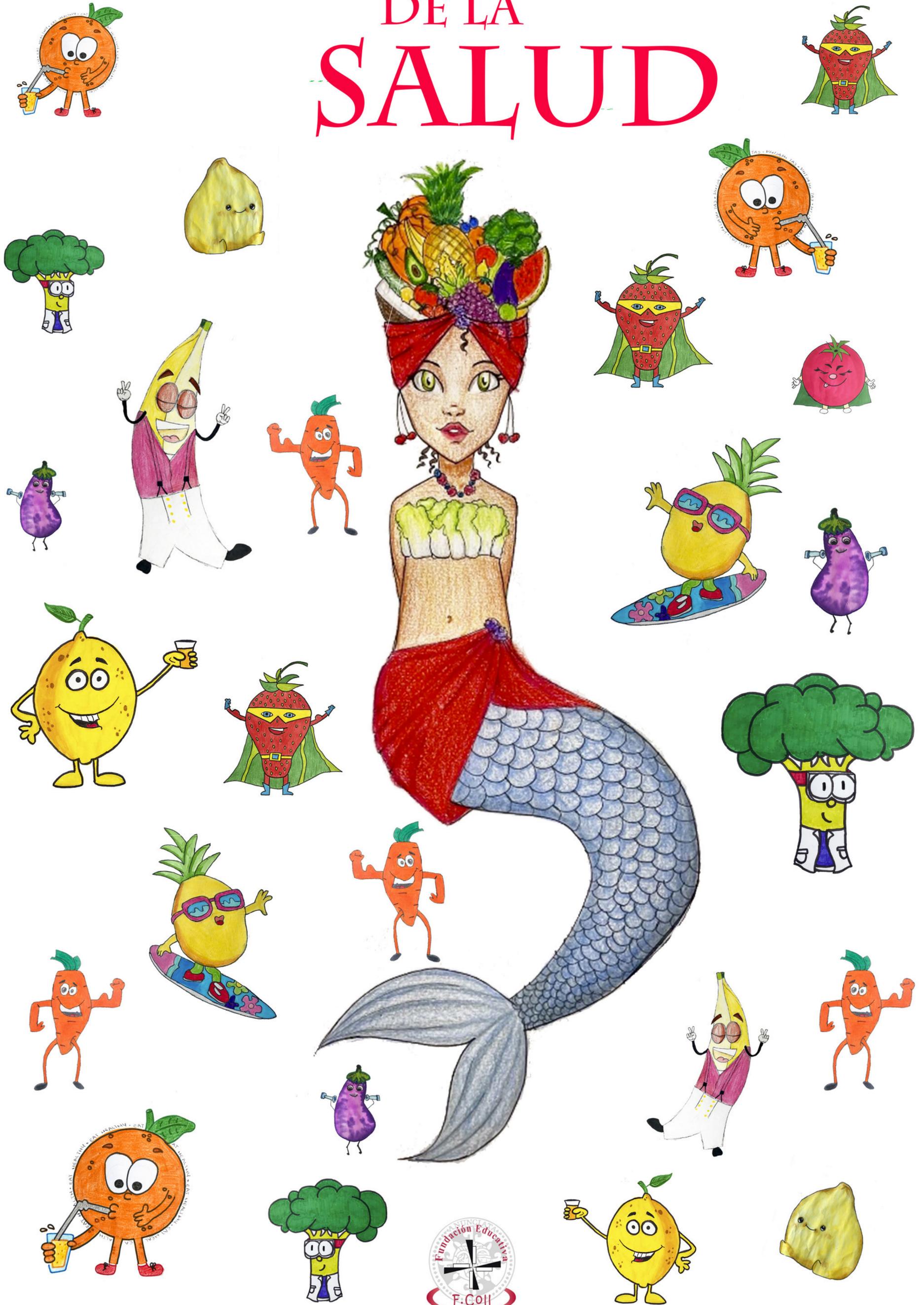


# SEMANA

DE LA

# SALUD



DEL 4 AL 8 DE ABRIL-2022

COLEGIO VIRGEN MEDIADORA GIJÓN



# PROGRAMA SEMANA DE LA SALUD

## Todas las etapas

**"Cuida tu alimentación"**, fomento de una merienda saludable.

Durante todos los recreos de la semana, se animará al alumnado a traer piezas de fruta para comer.

## Educación Infantil

**Proyecto "La Conquista de la Boca Sana"**, programa de apoyo de la Acción educativa organizado desde la Dirección General de Salud Pública.

**Desayunos saludables**

**Sesiones de cuenta cuentos (hábitos saludables)**

**Rincón de la salud.**

**Pirámide de los alimentos.**

**Programa "Teddy Bear Hospital" para terceros de Educación Infantil.**

## Educación Primaria

**Durante toda la semana: trabajo en el aula sobre la alimentación saludable y presentación al resto de cursos.**

**"Cuidando nuestro cuerpo a través del ejercicio"**  
**Jueves 7, de 15 a 17 horas**

Baile (1º y 2º EP)

Yoga (3º y 4º EP)

Mindfulness (5º y 6º EP)

Juegos (toda la etapa)

# ESO y Bachillerato

**Lunes 4, charla sobre "La Salud Mental"**, a cargo de la psicóloga y exalumna Silvia Cadrecha Pérez (Clínica Gardner).

**Martes 5, de 8.30 a 11.15 horas**

- **Taller de relajación** para 1º y 2º de la ESO.
- **Taller de pilates** para 3º y 4º de la ESO, a cargo de nuestra exalumna Noelia García Barros.
- **Visita al gimnasio** para 1º de Bachillerato, a cargo de nuestro exalumno Rafa Magdalena (Dreamfit Gimnasios)
- **Paseo consciente** para ESO y Bachillerato.

**Miércoles 6, de 12.30 a 14.30 horas**

**Juegos tradicionales asturianos** para 1º y 2º de la ESO, organizados desde la asignatura de Educación Física con la colaboración de los alumnos de 1º de bachillerato.

**Jueves 7, de 12.30 a 14.30 horas**

**Juegos tradicionales asturianos** para 3º y 4º de la ESO, organizados desde la asignatura de Educación Física con la colaboración de los alumnos de 1º de bachillerato.

**Viernes 8, Charla "Actividad física y salud: la montaña como experiencia"**, a cargo del alpinista Nacho Orviz Menéndez.

**de 10 a 11.15 horas**

para alumnos de 1º y 2º de ESO y 1º de bachillerato.

**de 11.45 a 13.00 horas**

para alumnos de 3º y 4º de ESO y 2º de bachillerato.



**COLEGIO  
DOMINICAS GIJÓN**