



HÀBITS DE SALUT



Excm. Ajuntament d'Alicant
Regidoria d'Educació

Durant aquest curs, la seua filla o fill treballarà amb el seu professorat, a través de les activitats del Programa Brúixola i d'un Taller d'Hàbits Saludables, com és d'important per a la seua salut tindre uns bons hàbits d'alimentació i higiene, practicar esport i organitzar un temps d'oci saludable.

COM PODEM LES MARES I ELS PARES AJUDAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES PERQUÈ TINGUEN BONS HÀBITS DE SALUT?

- Fomentant una **dieta equilibrada** amb el consum d'aliments propis de la dieta mediterrània, incloent-hi fruites, verdures, cereals, llegums; limitant el consum de brioixeria industrial i de "menjar ràpid" (tipus hamburgueses, pizzes,...) i controlant la ingesta de "llepolicies".

Donant importància a la primera menjada del dia, el desdèjuni, que és la que li aportarà l'energia necessària per a afrontar totes les tasques escolars, reforçant-la amb un esmorzar saludable (entrepà, sandvitx, fruita).

- Responsabilitzant-les de la seua **higiene** diària (llavat de dents després de cada menjada, neteja corporal diària, llavat

de mans freqüent, cura de la roba, orde de la seua habitació,...), conscienciant-les de la importància que la higiene té tant en el seu desenvolupament personal com en la seua relació amb els altres.

- Establint **horaris** ajustats a la seua edat, que hauran de ser respectats per tota la família. És important que durant la vesprada tinguen el temps necessari per a fer els deures, practicar esport, jugar i gitar-se a una hora adequada que els permeta, l'endemà, alçar-se descansats i poder desdèjunar, endreçar-se i deixar les seues coses arreplegades.
- Ajudant-les a distribuir el seu **temps d'oci** en diferents activitats que potencien el seu desenvolupament: lectura, dibuix, música, joc, esport,... controlant l'abús d'ordinadors, videoconsoles, mòbils, televisió.
- És important mantenir una **coherència** amb el que els estem ensenyant, ja que "copien" el que fem, som els seus models. Si volem que tinguen uns bons hàbits, també hem de cuidar els nostres.
- Per a fomentar la importància de la salut i altres aspectes fonamentals relacionats amb l'educació de les seues filles i fills, li oferim participar en els **Grups formatius per a mares i pares**. Pot sol·licitar informació, preguntant al tutor o tutora, telefonant al: 965 29 35 71/72 o en la web:

<http://www.alicante.es/va/tramites/inscripcio-els-programes-formacio-pares-i-mares>