

Lunes 19 de Marzo

Elaboración de queso. (3ª hora)

Se produce queso a partir de leche, sal y cuajo, analizando las ventajas de elaborar tus propios alimentos y los riesgos alimentarios que hay que evitar.

Charla sobre anorexia (4ª hora, Salón de actos)

A cargo de un profesional de la radio que conoce bien el problema.

Taller de sexualidad. (6ª hora. Salón de actos)

Explicación de alumnos de 3º mediante una presentación de algunos hábitos saludables relacionados con la sexualidad.

Se entregarán dípticos.

Martes 20 de Marzo

Elaboración de jabón a partir de aceite usado.

Los alumnos aprenderán a fabricarlo y tomarán conciencia para darle otro uso al aceite y mejorar así el Medio Ambiente.

Desayuno saludable. (1º recreo en el Gimnasio)

Los alumnos piden productos saludables a las empresas locales y preparan un desayuno con alimentos saludables.

Taller de primeros auxilios. (6ª hora)

Los alumnos de 3º explican cómo actuar ante situaciones de emergencia mediante demostraciones prácticas. Se entregarán dípticos

Miércoles 21 de Marzo

Visita a un gimnasio donde realizar actividades aeróbicas: Jumpbox (de 4ª y 5ª hora)

Hacemos ejercicio saludable.

Gracias al Gimnasio Ares y a Javier Moreno por su colaboración desinteresada.



Además habrá **exposiciones** relacionadas con las investigaciones hechas sobre alimentos mediterráneos, sustancias químicas, recetas de cocina y cómo contaminar menos con nuestras acciones cotidianas.

¿Por qué se ha organizado la semana saludable?

La semana saludable es parte de un programa de la Junta de Extremadura frente a la obesidad y la diabetes y además es la Unidad Didáctica Integrada (UDI) que realiza un grupo de profesores del centro para aprender a trabajar con las Competencias Clave.



¿Quiénes la han hecho posible?

Estas actividades han sido posibles gracias al trabajo coordinado de los profesores, de los alumnos que desarrollan las actividades y de las empresas colaboradoras.



Colaboran aportando alimentos al desayuno saludable:

- Quesos de la Sierra.** (Quesadillas)
- Panificadora Frexnense.** (Pan)
- Panificadora Juan Villa.** (Pan)
- Fregenal Ganaderos de la Sierra.** (Aceite de oliva y jamón)
- La huerta de Fregenal.** (Cesta con fruta variada)

SEMANA SALUDABLE

IES “EUGENIO HERMOSO” Fregenal de la Sierra (Badajoz)



Del 19 al 21 de Marzo de 2018