

¿Qué es un estilo de vida saludable?

Son los hábitos que nos permiten tener un “estado de completo bienestar físico, mental y social”. La **etapa escolar** resulta fundamental a la hora de instaurar unos hábitos saludables que perduren en el tiempo y se mantengan en la edad adulta, permitiendo de esta forma la prevención de ciertas enfermedades.

La **educación para la salud** permite proporcionar a la población los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y la protección de la salud y por tanto conseguir llevar un estilo de vida saludable.



Uno de los principales escenarios de intervención son los **centros educativos**

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ofrece a los centros educativos una serie de programas y actividades de **educación para la salud** dirigidos a los centros educativos:

- **Saludatuvida**
- **Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar**
- **Desayunos Saludables e Higiene Bucodental**
- **Aula de Salud Pública**



Programa de prevención y promoción de la salud cuyo objetivo es fomentar el desarrollo de estilos de vida saludable y el bienestar emocional en la infancia y la adolescencia como parte primordial de la educación integral.

Formación online dirigida al profesorado al que se le facilitan una serie de **actividades interactivas** para desarrollar con el alumnado en el aula.

Dirigido a:

- 2º ciclo de Educación Infantil
- Educación Primaria
- Educación Secundaria Obligatoria

Contenidos:

- Alimentación saludable
- Actividad Física
- Prevención de adicciones
- Afectivo sexual
- Bienestar emocional

Contacto y más información:

Página web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/saludatuvida>

e-mail: saludatuvida@salud.madrid.org

Inscripciones del 7 de septiembre al 5 de octubre a través del formulario habilitado en la página web.

Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar

Programa cuyo objetivo es facilitar la implantación de menús saludables en los centros educativos cumpliendo las recomendaciones nutricionales establecidas para el periodo escolar.



Todo el curso escolar

Contacto y más información:

Portal web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/asesoramiento-nutricional-menu-escolar>
e-mail: menuescolar@salud.madrid.org

Desayunos Saludables e Higiene Bucodental



Programa que tiene como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar (alumnado, profesorado y familias) sobre la importancia del desayuno y el mantenimiento de hábitos de higiene bucodental adecuados, así como practicar un desayuno saludable en el centro.

Dirigido a:

- Alumnado de 1º y 2º y 5º y 6º de Educación Primaria
- Profesorado
- Familias

Consultar fechas de solicitud de participación en la web.

Realización de los talleres: segundo y tercer trimestre del curso escolar.

Contacto y más información:

Página web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/proyecto-desayunos-saludables-e-higiene-bucodental>
e-mail: areadenutricion@salud.madrid.org

Aula de Salud Pública

Actividad en la que se promueven estilos de vida saludables en la infancia mediante la participación en talleres de educación para la salud en un entorno específico fuera del aula.

Dirigido a:

- Alumnado de 4º y 5º de educación primaria

Talleres de octubre de 2022 hasta mayo de 2023.

Contenidos:

- Prevención de accidentes y lesiones
- Alimentación y actividad física
- Desayuno saludable
- Sistema inmunológico y vacunación
- Prevención del tabaquismo
- Seguridad alimentaria

Contacto y más información:

Página web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/aula-salud-publica>
e-mail: aulasaludpublica@salud.madrid.org
Inscripciones a través del e-mail aulasaludpublica@salud.madrid.org

