PROGRAMA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE (HHVS) — IES ROCHE

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA HHVS?

Es un programa de nuestro centro que nos enseña a cuidar nuestra salud y sentirnos mejor. Realizamos actividades diferentes y participamos en nuestro propio aprendizaje. No se trata solamente de estudiar las enfermedades, sino, sobre todo, de aprender qué podemos hacer para estar sanos y evitar problemas de salud.



LAS EMOCIONES
Aprender a reconocerlas y controlarlas.



LA ALIMENTACIÓN
Comer de forma variada y equilibrada.



LA ACTIVIDAD FÍSICA
Practicar ejercicio y evitar pasar demasiado tiempo sentados.



LA HIGIENE Y EL CUIDADO PERSONAL
Mantener nuestro cuerpo limpio y cuidar nuestra salud.



LA EDUCACIÓN VIAL
Aprender a movernos por la calle de forma segura.



EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS
Utilizar móviles, videojuegos e Internet de manera responsable.



LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES
Conocer los riesgos y evitar adicciones.

EN RESUMEN:
Queremos aprender a tomar buenas decisiones para cuidar nuestro CUERPO, nuestra MENTE y nuestro BIENESTAR.

SOLICITUD DE COLABORACIÓN Y DIFUSIÓN — PROFESORADO DEL IES ROCHE

¡NECESITAMOS TU IMPLICACIÓN!

- Incorpora contenidos transversales de HHVS en tu asignatura.
- Participa activamente en las actividades y eventos del programa.
- Sirve de modelo y ejemplo de hábitos saludables.
- Difunde el mensaje y anima al alumnado a participar.
- Ayuda a crear un entorno escolar saludable.





¡JUNTOS FORMAMOS UNA COMUNIDAD EDUCATIVA SANA Y CONSCIENTE!
¡GRACIAS POR TU APOYO!