



# Por una vida sana ¡para todos!



¡Buen provecho!

شهوة طيبة

Poftă bună!

Smacznego!

Bon appétit!

JORNADAS DEDICADAS A  
LA EDUCACIÓN Y  
PROMOCIÓN DE LA SALUD

2, 3 y 4 de Junio de 2010



**FUNDACIÓN EDUCATIVA SANTO DOMINGO**  
Colegio Santo Domingo de Guzmán  
Oviedo

# OBJETIVO

Analizar las ventajas e inconvenientes de vivir manteniendo hábitos saludables y evitando las conductas de riesgo.

# METODOLOGÍA

Buscaremos la participación de los alumnos en las diferentes actividades programadas empleando una metodología interactiva:

- Conferencias
- Vídeos
- Murales
- Talleres
- Juegos

# CONTENIDOS

Con los siguientes temas de análisis:

- Alimentación y salud
- Trastornos alimenticios
- Higiene nutricional
- Hábitos saludables
  - ✓ Dieta mediterránea y otras dietas
  - ✓ Problemática en torno al consumo de alcohol, tabaco y drogas
  - ✓ Deporte y salud



# Ciclo de conferencias

## *“Por una vida sana, elige una alimentación equilibrada”*

Actividad organizada por los alumnos de 1º de bachillerato a partir de la información y los recursos utilizados para trabajar estos contenidos en la asignatura de Ciencias para el Mundo Contemporáneo

Día 2:

### ***“Elige bien hoy para poder vivir mejor mañana”***

Ponentes: Alumnos de 1º de Bachillerato B  
Sesión dedicada a los alumnos de 1º de ESO

Día 3:

### ***“Un estilo de alimentación, un estilo de vida”***

Ponentes: Alumnos de 1º de Bachillerato A  
Sesión dedicada a los alumnos de 3º de ESO

Día 4:

### ***“¿Qué sabes acerca del colesterol?”***

Ponente: Tomás Suárez-Zarracina Secades

*Doctor especialista en Medicina Interna del Hospital Universitario de Oviedo (HUCA)*

Sesión dedicada a todos los alumnos de bachillerato

