

▪ OBRADOIRO "COÑECENDO OS ALIMENTOS"

Dirixido a alumnos/as de Educación infantil, 1º, 2º, 3º e 4º de Primaria de todos os centros de ensino do Concello de Foz.

Terá lugar os luns, no mes de novembro, de 18.00h. a 20.00h. CEIP Nº1.

Para que a adquisición dunha conduta alimentaria teña impacto preventivo ten que empezar na idade infantil, posto que os hábitos adquiridos e practicados ao longo dos anos son moi difíciles de erradicar. Entón, é fundamental que o/a neno/a aprenda que o seu estado de saúde depende, en parte do seu comportamento alimentario e que mellorar os hábitos dietéticos lle permita lograr un mellor estado nutricional na idade adulta.

Actividades a desenvolver:

-Pirámide de nutrición:

Os alimentos son os "envases naturais" que conteñen as diferentes substancias nutritivas que o organismo necesita. Nos distintos grupos de alimentos: carnes, peixes, froitas, verduras, hortalizas, legumes, cereais, lácteos, e que sempre pode haber un que, achegando o mesmo valor nutritivo, responda ao gusto de quen o consume.

O grupo deberá identificar alimentos que estruturan unha comida saudable baseándose na pirámide. Para iso realizarán en plastilina os distintos alimentos e construírán a súa propia pirámide de nutrición. Ademais realizarase un "Libro de alimentación sa".

-Os ritmos alimentarios:

O noso corpo e a nosa mente necesitan enerxía para funcionar, os alimentos son a nosa enerxía.

Nesta actividade ademais de aprender que son os ritmos alimentarios e a achega de enerxía que o noso corpo necesita no almorzo, comida, merenda e cea.

Realizarase un "Libro de cociña" con distintas receitas que os alumnos poidan elaborar e un menú mensual deseñado polos nenos que achegue os nutrientes necesarios para unha dieta sa. Para iso elaboraranse táboas de calorías achegadas polos alimentos coas que o grupo deberá traballar para o deseño dos menús.

Este "Libro de cociña" será un instrumento moi útil para os pais á hora de elaborar menús en colaboración cos nenos e nenas. A implicación dos alumnos na organización dos menús familiares pode ser un método eficaz de mellorar o seu interese por unha alimentación axeitada.

-A historia de Nino:

A presenza de alumnos/as con deficiencias alimentarias é unha realidade nas nosas aulas. Consegui a integración deste alumnado implica poder dispoñer dos recursos materiais e humanos que permita a calidade de vida dos afectados e o seu crecemento persoal garantindo a sociabilidade e autoestima do/a neno/a.

O primeiro paso é dar a coñecer en liñas xerais e de modo sinxelo para o alumnado que é unha alerxia e unha intolerancia alimentaria. Isto levarase a cabo cunha representación de monicreques.

O segundo e máis importante é que os alumnos e alumnas realicen un exercicio de empatía poñéndose no lugar dun neno ou nena que sufra unha alerxia ou intolerancia alimentaria e actuar nunha serie de supostos: unha festa de aniversario, unha excursión do colexio, etc.

No caso de que algún dos/as alumnos/as sufra ou sufrira este tipo de problema sería ideal que se o desexa contase a súa historia, o que ademais reforzaría a súa autoestima ao converterse en protagonista.

-A xogar coa comida:

Un dos principais problemas ao que nos enfrontamos é o excesivo sedentarismo dos nosos nenos e nenas polos que é vital que as actividades educativas sobre nutrición se asocien con deporte e xogos activos. Por iso esta actividade consiste nunha serie de xogos clásicos: xogos de memoria, de asociación, de habilidade, etc. adaptados ao tema que tratamos: os alimentos e unha correcta alimentación na que os/as alumnos/as terán que moverse e "queimar enerxía".

▪ **OBRADOIRO DE SEGURIDADE VIARIA**

Dirixido a alumnos/as de Educación infantil, 1º, 2º, 3º e 4º de Primaria de todos os centros de ensino do Concello de Foz.

Terá lugar os mércores, do mes de novembro, de 17.30h. a 18.30h. no Parque Infantil de Tráfico (P.I.T.).

Distribuirase en 3 modalidades, segundo o grupo de idade:

- Nenos e nenas de Educación Infantil: entre 3 e 6 anos
- Nenos e nenas do Primeiro Ciclo de Primaria: entre 6 e 8 anos
- Nenos e nenas do Segundo Ciclo de Primaria: entre 8 e 10 anos

Os **contidos** que se desenvolverán neste obradoiro para o primeiro grupo, de idades entre 3 e 6 anos, serán os seguintes:

- Presentación dos/as Policía como encargados de velar pola súa seguridade.

- Normas para non se perder dos pais e que facer en caso de perda, especialmente se se lles achega algunha persoa descoñecida.
- Non se soltar da súa man e circular con eles/as pola beirarrúa.
- Que facer se escapa a pelota á calzada.
- Recoñecemento do paso de peóns e do semáforo. Que significan as súas cores.
- Coñecemento de normas básicas de tráfico, como a circulación de peóns pola beirarrúa ou dos vehículos pola calzada.
- Cando camiñen pola beirarrúa, que o fagan preto das casas ou os prados, e non xunto ao bordo.
- Recordar que non deben viaxar no asento dianteiro.

Os **contidos** que se desenvolverán neste obradoiro para o segundo grupo, de idades entre 6 e 8 anos, serán os seguintes:

- Presentación dos/as Policías Locais e explicación dos seus labores, especialmente no referente á circulación vial.
- Coñecemento de conceptos como calzada e beirarrúa.
- Coñecemento de beirarrúa. A súa utilización correcta.
- Circulación pola beirarrúa con persoas maiores ou menores.
- Utilización correcta do paso de peóns e semáforo.
- Cruzar sempre acompañados/as e por lugares seguros.
- Que facer se escapa a pelota á rúa.
- Distinción dos diferentes tipos de sinais centrándonos na forma.
- Utilización de transportes públicos e privados.
- Que facer en caso de perda en centros comerciais, praias..
- Como recoller os excrementos do can que se saque a pasear.
- Non viaxar nos asentos dianteiros.

Os **contidos** que se desenvolverán neste obradoiro para o terceiro grupo, de idades entre 8 e 10 anos, serán os seguintes:

- Explicación das funcións da Policía Local mediante un programa en Power Point sobre a Educación Vial en Foz todo iso a través dun portátil e un proxector para a súa visualización.
- Utilización correcta da beirarrúa cando camiña só ou acompañado. Como circulará pola beirarrúa cando a persoa que lle acompaña é maior ou menor que el.
- Coñecemento máis profundo dos distintos tipos de sinais.
- Como se debe de cruzar en pasos de peóns e en zonas reguladas por semáforos.
- Como se debe de cruzar en zonas non reguladas por semáforos, xunto a paradas de autobús e vías interurbanas.
- Utilización da bicicleta nas vías urbanas e sinalización de xiros.
- Utilización das beiravías e bordos da calzada para circular a pé, sempre pola parte esquerda, nas vías interurbanas.

- Utilización das beiravías e bordos da calzada para circular en bicicleta, sempre pola parte dereita, nas vías interurbanas.
- Que precaucións tomar nos transportes públicos.
- Onde viaxar nos vehículos particulares, facendo fincapé nos perigos aos que se someten se viaxan nos asentos dianteiros.
- Manter unha actitude crítica ante os comportamentos negativos dos adultos cando conducen, como o incorrecto uso da bucina, o consumo de alcohol e a falta de respecto por outras normas de circulación.
- Que facer e onde acudir en caso de perda festas, centros comerciais, praias ou cidades descoñecidas.
- Utilización de papeleiras para tirar os envoltorios das bagatelas que consumen.
- Como se deben recoller os excrementos dos cans.