



Escuela saludable:  
nuestro graníto de arena



CEIP PALMERAR  
Benicàssim



# Nuestro colegio

- Acoge a unos 460 alumnos de infantil y primaria.
- Situado a las afueras del municipio de Benicàssim.
- Tiene una gran diversidad de alumnos, tanto en su origen como en cuanto a su nivel sociocultural.

# Nuestro inicio

1. Creemos en una escuela pública de calidad.
2. Nuestro primer objetivo como Asociación fue la conciliación de la vida laboral y familiar.
3. Llevamos en la Asociación desde su inicio aunque la junta actual comenzó en el curso 2006/2007.

# Nuestro proyecto

1. Inquietud por la salud de nuestros pequeños
2. Se realizaban acciones a favor de la salud.
3. Decidimos plasmar estas y otras acciones en un proyecto:

SER UNA ESCUELA SALUDABLE

# Fases del proyecto

1. Curso 2006/2007: Hábitos básicos de higiene
2. Curso 2007/2008: Nutrición, fomento del deporte y la lectura
3. Curso 2008/2009: Enfermera escolar y seguridad en el transporte escolar.
4. Curso 2009/2010: Desarrollo humano sostenible.

# Hábitos básicos de higiene

- Fue el inicio de nuestro proyecto
- Objetivos básicos:
  - LAVADO DE MANOS
  - LAVADO DE DIENTES.

# Hábitos básicos de higiene



# Hábitos básicos de higiene



**El lavado de manos es la medida individual más importante para evitar la diseminación de las infecciones. Más del 80% de las infecciones habituales se transmiten por las manos.**

## ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Antes de las comidas.
- Antes y después de preparar comidas.
- Tras usar el retrete.
- Después de sonarse los mocos, toser o estornudar sobre las manos.
- Antes y después de estar con una persona enferma
- Antes y después de curar una herida.
- Después de jugar o tocar objetos que se han compartido.
- Después de tocar animales.

## ¿Cómo debemos lavarnos las manos?

- Usar agua templada y jabón. El agua sola no es suficiente para librarnos de los gérmenes.
- Frotar una mano contra otra durante unos 20 segundos. Dedicar especial atención a las yemas de los dedos y debajo de las uñas. Más del 95% de las bacterias se encuentran bajo en el borde de las uñas.
- Aclarar las manos con abundante agua durante 10 segundos.
- Secar las manos completamente.

Basado en las recomendaciones de la web "Do bug need drugs?", adaptado por Marçal Mirno Molins



# Nutrición, deporte e higiene

## Una pirámide saludable para niños y adolescentes

### PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



¡Come de colores!  
Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

### LA ALIMENTACIÓN DIARIA



Es importante realizar 5 comidas al día.  
Empieza el día con un desayuno equilibrado y completo

### ACTIVIDADES DIARIAS



Todas las actividades son necesarias. ¡Reparte tu tiempo!

### HIGIENE Y MALOS HÁBITOS



Si quieres una vida saludable, practica la higiene y cuida tu salud todos los días.



**FRUTA:** según la temporada  
**LACTEO:** yogur-leche-helado  
**ENSALADA:** se servirá individualmente

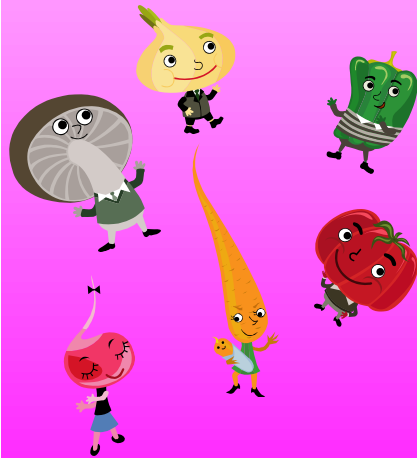
**C.E.I.P. PALMERAR DE BENICASSIM**

**MAYO 2010**

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|--|---|--|
| DIA 3  | DIA 4  | DIA 5  | DIA 6   | DIA 7  |
| <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y jamón york a trozos)<br/>Macarrones con atún gratinados con queso<br/>Pan, fruta y lacteo</i> | <i>Ensalada<br/>Alubias estofadas<br/>Tortilla de patata<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                 | <i>Ensalada<br/>Sopa de pollo<br/>Longanizas con tomate<br/>Pan, fruta y lacteo</i>        | <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y queso<br/>Arroz al horno<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                   | <i>Ensalada<br/>Guisado de patata con carne<br/>Bacalao con tomate<br/>Pan, fruta y lacteo</i> |
| DIA 10   | DIA 11   | DIA 12   | DIA 13  | DIA 14   |
| <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y fideos de queso)<br/>Espaguetis con carne<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                         | <i>Ensalada<br/>Lentejas con verduras<br/>Merluza con tomate<br/>Pan, fruta y lacteo</i>             | <i>Ensalada<br/>Sopa de menudillos<br/>Pollo con verduritas<br/>Pan, fruta y lacteo</i>    | <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y jamón york a trozos)<br/>Paella Valenciana<br/>Pan, fruta y lacteo</i> | <i>Ensalada<br/>Hervido a la valenciana<br/>Albondigas de carne<br/>Pan, fruta y lacteo</i>    |
| DIA 17   | DIA 18   | DIA 19   | DIA 20  | DIA 21   |
| <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y jamón york a trozos)<br/>Macarrones con atún gratinados con queso<br/>Pan, fruta y lacteo</i> | <i>Ensalada<br/>Potaje de garbanzos con espinacas<br/>Merluza con tomate<br/>Pan, fruta y lacteo</i> | <i>Ensalada<br/>Sopa de menudillos<br/>Hamburguesa con patatas<br/>Pan, fruta y lacteo</i> | <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y jamón york a trozos)<br/>Arroz al horno<br/>Pan, fruta y lacteo</i>    | <i>Ensalada<br/>Menestra de verduras<br/>Pollo con verduras<br/>Pan, fruta y lacteo</i>        |
| DIA 24   | DIA 25   | DIA 26   | DIA 27  | DIA 28   |
| <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y tozos de huevo)<br/>Espaguetis con salsa boloñesa<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                 | <i>Ensalada<br/>Arroz a la cubana<br/>Fiambres variados<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                  | <i>Ensalada<br/>Sopa de pollo<br/>Lomo con salsa de cebolla<br/>Pan, fruta y lacteo</i>    | <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y queso<br/>Paella Valenciana<br/>Pan, fruta y lacteo</i>                | <i>Ensalada<br/>Guisado de patata con carne<br/>Bacalao con tomate<br/>Pan, fruta y lacteo</i> |
| DIA 31   |  |  |   |  |
| <i>Ensalada(tomate, lechuga, maíz, zanahoria y jamón york a trozos)<br/>Macarrones con atún gratinados con queso<br/>Pan, fruta y lacteo</i> |  |  |   |  |

Σ  
 W  
 Z  
 3  
 A  
 W  
 Σ  
 A  
 Y  
 O

# Curso de cocina



# Deporte



# Animación a la lectura

1. La lectura es la gimnasia para nuestro cerebro.
2. Apoyo a la campaña de animación a la lectura organizada por nuestro Ayuntamiento.

# Animación a la lectura



# Concurso de relatos

## I Concurso Infantil de Cuentos

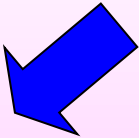
C  
E  
I  
P  
  
P  
A  
L  
M  
E  
R  
A  
R



# Nuestra enfermera

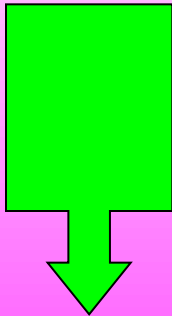
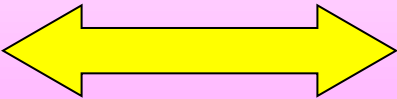


AMPA



COLEGIO  
OFICIAL  
ENFERMERÍA  
DE CASTELLÓN

AYUNTAMIENTO  
DE BENICÀSSIM



Enfermera escolar

# Cinturón de seguridad



# Salud medioambiental

- Hacemos nuestras las 3 R's: reducir, reutilizar y reciclar.
- Eliminación de residuos: Boc'n Roll y cantimploras.
- Estación meteorológica.

# Campaña de reutilización de libros

**PROYECTO BONOLIBRO**

**PROJETE BONOLLIBRE**



# Campaña de reutilización de libros

- 
- **TENER CUIDADO DE SU HERRAMIENTA DE TRABAJO: LOS LIBROS**
  - **REUTILIZACIÓN**
  - **RECICLAJE**
  - **SOLIDARIDAD**
  - **AHORRO**

# Boc'n Roll



# Estación meteorológica



<http://meteo.benicassim.es>

"Sólo podemos cambiar aquello que conocemos", este es nuestro pequeño granito de arena para promover el cuidado de nuestro planeta.

**BIENVENIDOS A LA ESTACIÓN METEOROLÓGICA DEL CEIP PALMERAR**

**Sobre esta estación meteorológica:**



Latitud: 40° 01.81' N

Longitud: 000° 02.28' E

Altitud: 9 metros

Salida del Sol: 08:09

Puesta del Sol: 17:34

Luna: nueva visible (8% llena)

[RSS feed](#)

**MUCHAS  
GRACIAS**



**AMPA  
EL PALMERAL**