

En los últimos años se vienen observando ciertos hábitos muy perjudiciales para el rendimiento escolar de nuestros alumnos y, lo que es de mayor importancia, para su adecuado desarrollo, crecimiento y salud en general.



Desde el centro detectamos numerosos casos de algunos alumnos que

- No desayunan, que se alimentan mal
- Duermen poco, que abusan del “ocio digital” (móvil, televisión y videojuegos)
- Realizan muy poca actividad física.

Algunos de estos hábitos son responsables de un bajo rendimiento escolar

• Los niños deben dormir un mínimo de 9 horas diarias. Hay que organizar su tiempo de actividades, deberes y ocio para que a las 10 de la noche se vayan a dormir sin televisión, móvil u ordenador en la habitación.

• Los niños deben desayunar cada día de forma saludable. Se viene observando que muchos alumnos vienen sin desayunar al centro y eso les crea problemas de concentración y capacidad de trabajo. Esta situación es contraproducente pues los niños se marean, se encuentran mal, etc.

• El abuso del “ocio digital” es considerado por los especialistas una adicción muy perjudicial. Deberíamos controlar y organizar el tiempo que nuestros niños dedican al móvil, redes sociales, televisión y videojuegos. Una hora y media al día es más que suficiente.

• Es vital para su desarrollo y para su salud que los alumnos hagan un mínimo de hora y media de actividad física diaria. Les va a ayudar a estar, sentirse y manifestarse mejor. Que busquen alguna actividad que les guste y que les ayude, además, a relacionarse en buenos ambientes. Así, de paso, harán buenas y saludables amistades.

Este curso 2023/24, vamos a participar en el proyecto de **ALERTA ESCOLAR** junto con la Enfermera Escolar.

Es un programa colaborativo de la Consejería de Educación y Cultura y la Consejería de Salud para la atención de escolares con patología crónica ante situaciones de Urgencia o Emergencia en los centros Educativos, mediante una vía de comunicación directa (ALERTA ESCOLAR) con la gerencia de Urgencias y Emergencias 061.

Los alumnos que se incluyen en este programa son aquellos que sufren:

- 1.- **Cardiopatías con riesgo de muerte súbita**
- 2.- **Diabetes Mellitus tipo I**
- 3.- **Crisis epilépticas/ convulsiones**
- 4.- **Anafilaxia grave.**

Si su hijo presenta alguna de estas patologías debe ponerlo en conocimiento del tutor

También vamos a iniciar las campañas “ **AULAS MAS LIMPIAS** “ y “**NO MAS RUIDO**” para intentar conseguir un centro mejor para todos.

Sin más y esperando su apoyo y refuerzo en todas aquellas actividades y prácticas sobre salud que se trabajarán en este curso escolar, les agradecemos su interés y su colaboración.

Cartagena, 25 de octubre 2023

Julia Velasco González

Responsable del Programa de Salud