

Educación para la salud.

La educación para la salud es un eje transversal del currículum.

Se entiende la “Educación para la salud” como un proceso de formación, de responsabilidad de la persona a fin de que adquiera conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, se trata de responsabilizar al alumnado y prepararlo para que adopte un estilo de vida lo más sano posible, a través de la adquisición de hábitos y prácticas saludables.

Dentro de lo que se considera la educación para la salud presenta los siguientes contenidos:

- Alimentación saludables y nutrición
- Higiene en la alimentación

Otros contenidos que añadimos nosotras son:

- Actividad física
- Salud mental
- Higiene personal

Dichos contenidos deberán tratarse en el centro educativo con un objetivo claro que es el de concienciar al alumnado de la importancia de una alimentación adecuada que irá en beneficio de un buen crecimiento desarrollo. Es muy importante que el alumnado llegue a comprender la necesidad de una dieta equilibrada.

Otro objetivo que el centro tiene que tener en cuenta es conseguir que el alumnado sea capaz de sentirse un agente activo de su propia salud. Para conseguirlo, se pueden utilizar estrategias como la siguiente; promover un ambiente social lleno de mensajes saludables.

La edad escolar coincide con el máximo desarrollo del niño, tanto en los aspectos físicos como psíquicos y por esta causa la alimentación ocupa un lugar fundamental.

No solo se deben adoptar estas medidas en el centro escolar, sino también en comedores escolares y en el hogar familia.

<http://www.educa.jccm.es/alumnado/es/servicios-educativos/comedor-escolar/plan-calidad/educacion-salud>