

Berisso, 8 de Abril de 2016

Una semana saludable en la Secundaria

La Escuela Secundaria Dr. René G. Favaloro participó del proyecto educativo “Por una infancia sin sedentarismo” promovido por la institución de Complejos Educativos de la Asociación del Fútbol Argentino, CEAFA.

Así desde el 4 hasta el 8 de abril, alumnos de todos los cursos, bajo la coordinación de diferentes docentes, realizaron una serie de actividades con el objetivo de lograr un efecto multiplicador en los participantes, alentando la práctica de la actividad física, para poder combatir el sedentarismo y disminuir los factores de riesgo de enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

Las actividades

Los docentes Román Pellizzari y Vanina Rodríguez, fueron responsables de convocar a la estudiante avanzada de la licenciatura en Nutrición, Agustina Rosi. Durante este espacio de encuentro, los alumnos de 5to y 6to pudieron profundizar acerca del tema y plantear sus inquietudes a la invitada, en donde se explicaron cosas tales como la importancia de tener cuatro comidas diarias, de comer otros tipos de carne, consumir agua en vez de gaseosas y las consecuencias que conlleva no desayunar, entre otras. Además, se alentó a los alumnos a disminuir el consumo de sal y azúcar, reemplazándolo por otros condimentos más naturales como la miel o endulzantes.

Los chicos de 4to, junto a la profesora de Biología y Salud y Adolescencia Sandra Méndez, trabajaron por grupos sobre la concientización de los distintos trastornos alimenticios que afectan a los adolescentes, mediante la ayuda de afiches y la presentación de un PowerPoint, se trataron los temas a modo de debate, charla y discusión.

En una etapa donde muchos se preguntan *¿quién soy y quién quiero ser?*, la docente recalcó que la prevención debe ser temprana y hacerse tanto desde la casa, acompañada de una correcta nutrición y actividad física; como desde el colegio, porque los adolescentes conviven ahí con sus pares durante muchas horas diarias.

Dos grupos de este año recorrieron los cursos de 3ro y 1ro, con la ayuda de un corto sobre malnutrición y desnutrición en el mundo, para un mejor entendimiento de la importancia de una correcta alimentación. A sabiendas de que los primeros pasos de los más chiquitos en la secundaria es un proceso muy duro, además de informar, se trató de lograr un vínculo con ellos, para establecer confianza para compartir de distintas experiencias. El mensaje se basó en la importancia de la comunicación entre todos, las dudas e incertidumbres que puedan surgir en esta edad bajo el lema de que “toda la institución funciona como una gran familia”, donde la contención y la enseñanza son fundamentales.

Para finalizar la visita, las alumnas de 4to repartieron unas frases redactadas por ellas mismas a sus compañeros con el afán de recordarles lo valioso que es nuestro cuerpo.

Por su parte, la profesora de Biología de 2do, Alejandra Bárcena, fue la encargada de propiciar un debate en este curso en base a la pregunta *¿qué es una alimentación saludable?* Seguidamente, organizaron en afiches los grupos de alimentos esenciales, para explicar la importancia del óvalo nutricional. También se dieron consejos para llevar una vida saludable, como dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua y reducir el consumo de sal. Para finalizar, un grupo de esos alumnos visitó los demás cursos para compartir la experiencia y el aprendizaje obtenido en el espacio de trabajo.

Cabe destacar que, desde la materia de Educación Física, los profesores Leandro Lunelli y Julieta Lubrano, en el transcurso de todo el ciclo lectivo, dieron continuidad al desarrollo de ejercicios y al trabajo constante de lograr concientizar a los estudiantes acerca de disminuir el sedentarismo, realizar actividad física y alimentarse de manera saludable.

Nota: Marcos Grillo Estiu, Francisco Vitali, Franco Niubo Zurita

Fotos: Prof. Román Pellizzari

