

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES

O currículo de Promoción de Estilos de Vida Saudables ten como finalidade abordar a prevención dos efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada, tratando de proporcionarlle ao alumnado unha serie de competencias que lle permitan, desde a práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saudable e que este se manteña no tempo.

O currículo divídese en dous bloques de contidos: "Actividade física e saúde" e "Alimentación para a saúde".

- O bloque de contidos "*Actividade física e saúde*" está centrado no coñecemento dos efectos positivos sobre a saúde de levar unha vida activa. Ademais, aborda de maneira sinxela o traballo no ámbito socio-emocional de estratexias que lle permitan evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, lecer excesivo a través de pantallas, etc.).
- O bloque de "*Alimentación para a saúde*" presenta hábitos de alimentación e hidratación saudables que lle permitan o cumprimento das recomendacións científicas para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria. A través do coñecemento dos alimentos e das bebidas, así como das súas proporcións máis adecuadas ás súas propias características e demandas enerxéticas, o alumnado debe aprender a avaliar de forma sinxela a súa inxestión e a instaurar un estilo de vida saudable a través da elaboración e a posta en marcha de dietas equilibradas, partindo de patróns alimentarios saudables, como as dietas atlántica e mediterránea. Procúrase tamén o desenvolvemento da capacidade crítica na compra de alimentos e bebidas, dotando de ferramentas que permitan facer unha análise crítica das etiquetas nutricionais. No ámbito socio-emocional, trátase de dotar o alumnado das ferramentas básicas para se enfrontar con éxito ao perigo de adquirir hábitos tóxicos para a súa saúde (alcohol, tabaco, drogas, etc.).