

**MENS SANA IN  
CORPORE SANO**

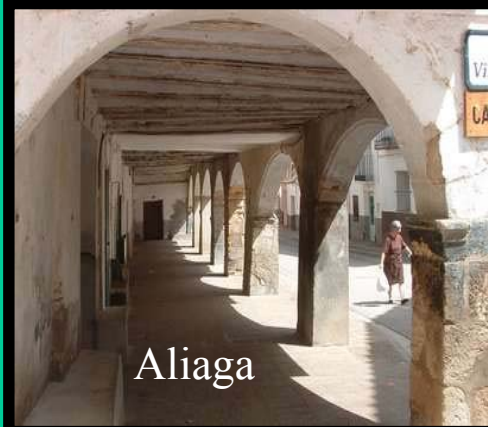
**C.R.A. PABLO ANTONIO CRESPO**

**Aliaga (Teruel)**

# NUUESTRO CRA



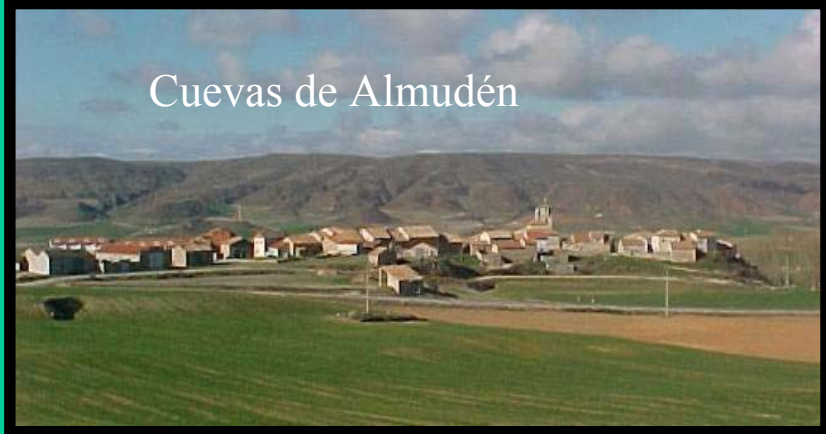
Camarillas



Aliaga



Hinojosa de Jarque



Cuevas de Almodén



Mezquita de Jarque

# EQUIPO DE TRABAJO



# NUESTRO PROYECTO

- Este proyecto, está dedicado al tema de la salud, desde hace seis cursos.
- Estamos integrados en la Red Aragonesa de Proyectos de Salud.
- Estamos acreditados como Escuela Promotora de Salud.

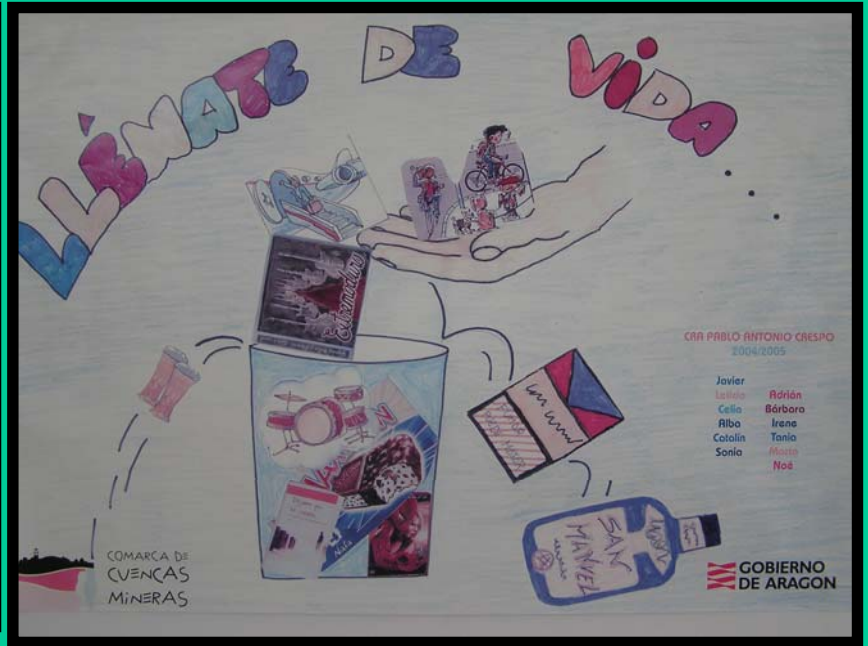
# **CONTAMOS CON LA COLABORACIÓN DE:**

- Sección de Educación para la Salud del Gobierno de Aragón.
- Centro de Salud de Aliaga.
- Centro de Profesores de Utrillas.
- Centro de Prevención de Drogodependencias de Utrillas.
- Padres y madres de alumnos.
- Comarca de las Cuencas Mineras.
- Ayuntamientos de las diferentes localidades.

# ACTIVIDADES REALIZADAS

# MENS SANA IN CORPORE SANO I

- En el curso 2004/2005 nos dedicamos a la prevención de la drogodependencia y hábitos de salud y bienestar.
- Entre las actividades realizadas destacan las siguientes:



Elaboración de carteles,  
que fueron editados por  
la comarca y la DGA.

Charlas de los sanitarios







Análisis del  
Botiquín y  
Primeros  
Auxilios.



Visitas.

- Seminarios de formación del profesorado.
- Talleres de padres.
- Realización y valoración de encuestas.
- Fichas adaptadas a todos los temas y edades del alumnado.
- Participación en el concurso Premio Acción Magistral de la FAD, quedando finalista



# MENS SANA IN CORPORE SANO II

- En el curso 2005/2006 trabajamos la **higiene y la alimentación**.
- Entre las actividades realizadas destacan las siguientes:

# Cepillado de dientes en la escuela y actividades relacionadas.

Canción de los Dientes Sanaos

## Canción del Diente Sano



Los dientes de la boca te hacemos saber, no nos gusta el azúcar una y otra vez. Chuches, caramelos, me irritan a mí, más si te los tomas, antes de dormir.



Leche, queso, huevos, arroz y yogur, frutas y verduras, carne y pescadito, ricas ensaladas con buen aceite, prefiero, nos gustan más, que un pastelito.



Cuidado con las caries, las bacterias, los flemones, cepilla cada día con flúor nuestros rincones. Restos entre dientes, con seda dental se van, y una dieta equilibrada también nos ayudará.




Visita al dentista, sin miedo, con buen humor, es amigo de los dientes y también su protector. Este buen consejo repite a tu familia, verás que tus dientes, más sanos estarán.






12

Como cepillarte bien los dientes

Juega conmigo a limpiarte los dientes



- 1 Empieza cepillándote los dientes de delante, haciéndolo siempre desde la encía al diente.
- 2 Después todas las demás, sobre todo aquellos que se encuentran al fondo de la boca.
- 3 Limpiales de la misma forma por la parte de dentro.
- 4 Ahora te cepillas todos los muelas por encima, que es por donde masticas.
- 5 Es muy importante que antes de enjuagarte te cepilles la lengua.

- Limpiales después de cada comida, y siempre antes de acostarte.
- No abuses de caramelos, ni dulces.
- Utiliza una pasta con flúor.
- Y visita regularmente a tu amigo o amiga dentista.

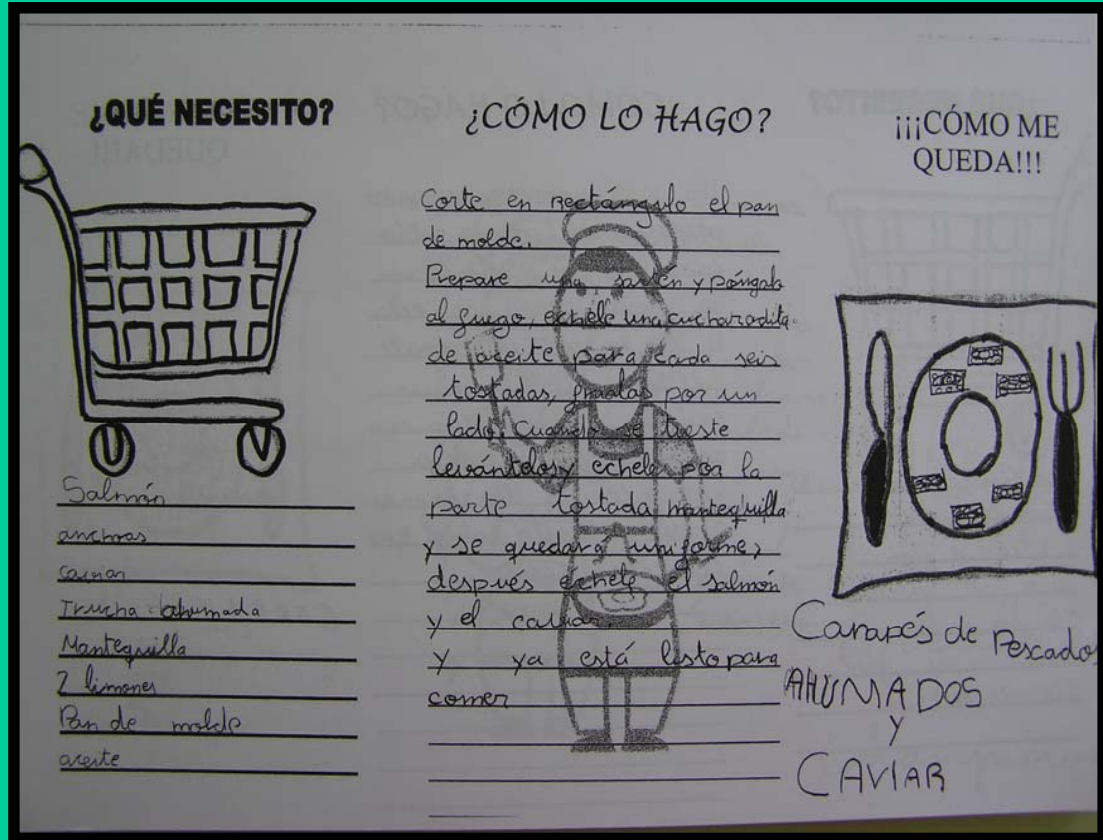
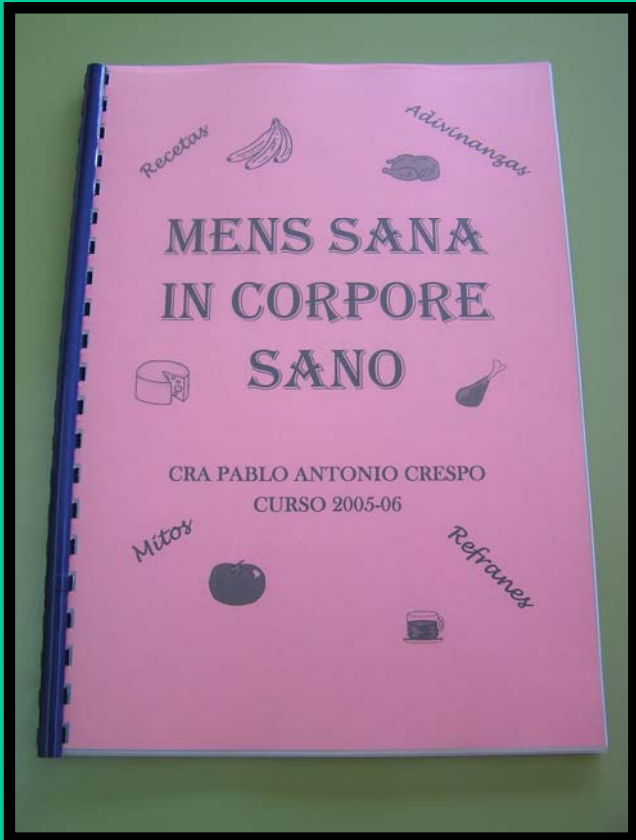
5



# Talleres de cocina.



Edición de un libro de recetas saludables y tradicionales, mitos, refranes y adivinanzas.



# Almuerzo de fruta un día a la semana



# Visitas



Escuela de Hostelería.

Horno de pan.





- Sopas de letras.
- Realizar ficha del lavado de manos y colgarla en clase.
- Análisis de la alimentación en la publicidad.
- Se analiza qué tipo de alimentos son sanos para los dientes.
- Tabla de registro semanal de alimentación en castellano e inglés.



Buscando alimentos sanos para los dientes

Escribe cada alimento en su lista correspondiente.

Alimentos perjudiciales para los dientes.

Alimentos no perjudiciales para los dientes.

[Blank lines for writing]

❖ **Lecturas comprensivas** : “Las vitaminas” y “La conservación de los alimentos”

❖ **Charlas de los sanitarios**: alimentación y hábitos dietéticos, orientaciones para una alimentación sana, recomendaciones, dietas ...

❖ **Participación en el concurso Premio Acción Magistral de la FAD**, quedando finalista.

## Premio a la Acción Magistral 2006

Homenaje al Maestro

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción,  
la Comisión Española de Cooperación con la UNESCO y BBVA

### CERTIFICAN:

Que D<sup>a</sup> Ana Cristina López Gracia, D. Jaime Campelo Pérez, D<sup>a</sup> Maria Isabel Melero Langa,  
D<sup>a</sup> Josefa Rios Marín, D<sup>a</sup> Mercedes Casas López, D<sup>a</sup> Eva Patricia Esparza Herrero,  
D<sup>a</sup> Sonia Albertos Olivares, D<sup>a</sup> Concepción Lucas Tortjo, D<sup>a</sup> Ana Ros Gregorio, D<sup>a</sup> Esther Martín  
Andrés y D<sup>a</sup> Josefa Rios Marín han resultado finalistas en la primera fase de evaluación de  
candidaturas del Premio a la Acción Magistral 2006,

correspondiente al ámbito autonómico de Aragón, como autores del proyecto

"Mens sana in corpore sano 2" desarrollado en el CRA Pablo Antonio Crespo de Aliaga.

Y para que así conste, firmo la presente certificación en Madrid a 16 de octubre de 2006.



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN

Secretario del Jurado

J. Ignacio Calderón Balanzatequi

Director General

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción

BBVA



FUNDACIÓN DE AYUDA  
CONTRA LA DROGADICCIÓN



## ORIENTACIONES PARA UNA ALIMENTACION SANA

Realizar 5 comidas/ día: 3 más importantes (De-Co-Ce) y otras 2 de refuerzo (almuerzo y merienda)

El desayuno es la más importante del día y debe contener alimentos variados para aportar la energía suficiente.

El almuerzo a media mañana es conveniente, pero suave.

La comida que sea variada y atractiva para ser más apetitosa

La merienda después del colegio y la cena ser ligera y temprana para facilitar las horas de sueño. ( Refrán)

### Alimentos que debe llevar una dieta:

- **Cereales y patatas**: 4-6 raciones diarias. Dan energía
- **Frutas**: 3 piezas al día, con piel , aportan fibra
- **Verduras y hortalizas**: 2 raciones al día , aportan fibra
- **Leche y derivados**: 3 raciones/ día ó ½ a 1l. De leche día
- **Carnes y pescados**: 2 raciones/día
- **Legumbres**: 2 raciones/ semanales
- **Huevos**: no más de 1/ día y 3-4 /semana
- **Aceite de oliva**: 3-4 cucharadas soperas/día
- **Líquidos**: ½ a 2 litros agua / día

## MENS SANA IN CORPORE SANO III y IV

- Durante los cursos 2006/07 y 2007/08 nuestro proyecto estuvo dedicado al tema: “El agua como fuente de vida y salud”.
- Entre las actividades realizadas destacan las siguientes:

# CONCURSO PARA ELEGIR:

- Mascota.
- Nombre de la mascota.
- Nombre del club.
- Y con todo esto nuestro CARNET.



**CHARQUICLUB**



**Nombre:** Esther  
**Apellidos:** Gascón Calomarde  
**Curso:** 4º  
**Localidad:** Hinojosa



# CARNAVAL

- TEMA CENTRAL: EL AGUA
- Cada localidad eligió un disfraz relacionado con el tema:
  - Fenómenos meteorológicos.
  - Animales acuáticos.
  - Profesiones del mar.
  - Usos del agua.
  - Y, como no, nuestra mascota.





# DÍA MUNDIAL DEL AGUA

Salida de cada escuela al río de su localidad, haciendo una pequeña limpieza.





# ENCUENTRO DE C.R.A.

En este encuentro de todas las localidades del CRA, realizamos experimentos relacionados con el agua, y charla a cargo del Centro de Salud de la zona, con análisis de las aguas de todos los pueblos.



# EXCURSIÓN

Visita a la embotelladora de agua de Cañizar del Olivar (AQUABONA) y criadero de cangrejos autóctonos.





# Y ADEMÁS DE TODO ESTO ....

## FICHAS PARA ADQUIRIR CONOCIMIENTOS

### En el río

- Primero colorea el paisaje y luego completa el crucigrama.



- Es el recorrido que hace un río desde su nacimiento hasta su desembocadura.
- Se halla en la parte final de un río.
- Es un río que desemboca en otro río.
- Es una corriente de agua que generalmente, nace en la montaña y desemboca en el mar.
- Sirve para almacenar el agua de un río.
- Es el lugar de origen de un río.



OBJETIVO: Identificar las partes de un río.

110

### El crucigrama del río

- Completa el crucigrama del río. Colorea.



OBJETIVO: Identificar cuáles son los elementos característicos de un río.

111

### El camino del agua

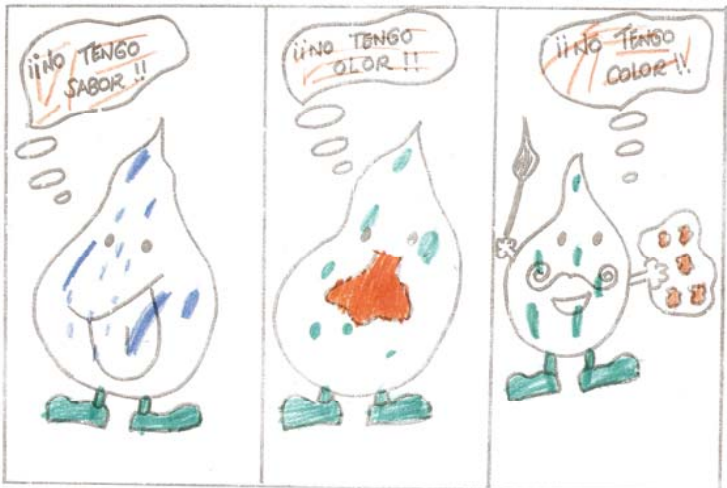
- Colorea el camino del agua hasta nuestras casas.



OBJETIVO: Conocer el origen del agua que usamos.

OBSERVACIONES: Reflexionar sobre el proceso que sirve para conducir el agua desde la naturaleza hasta nuestras casas. Explicar que los pantanos son muy importantes, pues sirven para acumular agua cuando es abundante y aprovecharla cuando es más escasa.

112



Fincho 1: "Pruebas de olor y sabor"

Ruben (7 años)

## SOLIDO



primero hay que llenar el vaso  
despues meterlo al congelador toda la  
noche y por la mañana recogerla  
¿que ha pasado?

Sonia (6 años)

## Liquido



CUANDO SACAS UN CUBITO  
DEL CONGELADOR SE  
DERRITE. ES AGUA LIQUIDA

Marta (5 años)

## GASEOSO



PONE  
AGUA  
AL  
FRIGIDERO

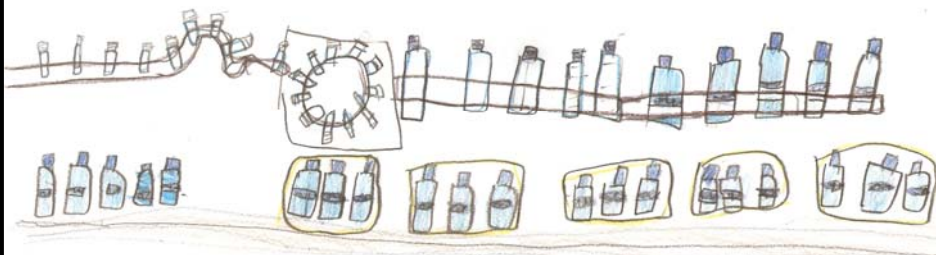
PILAR  
(3 años)

## \* PATRICIA \* Y \* MIGUEL \* ESTAN \* ENFERMOS

Un día Patricia y Miguel se resieron malitos los dos en el agua del río estaban con lechos muy pequeños por que bebieron agua del río con las dos monas, vino el médico a su casa estaban en la cama turnados malitos.

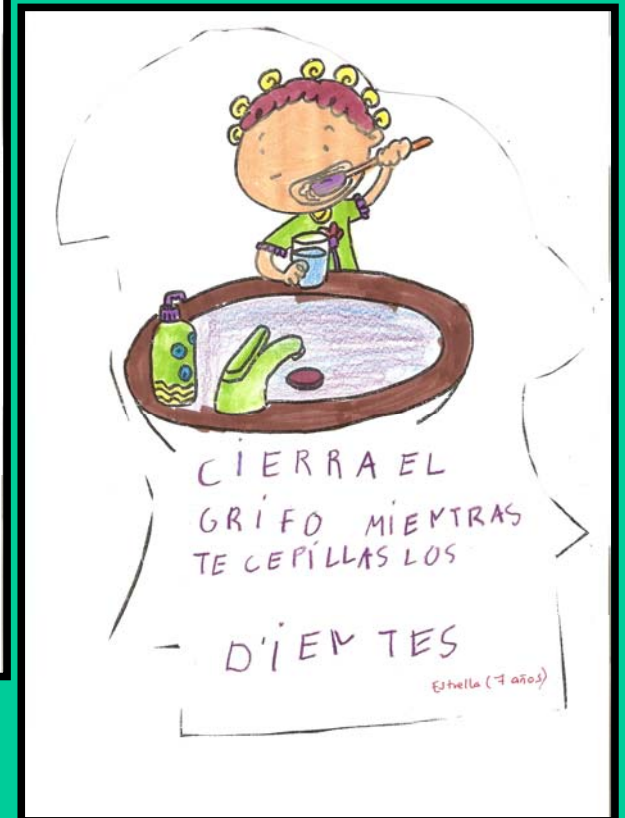


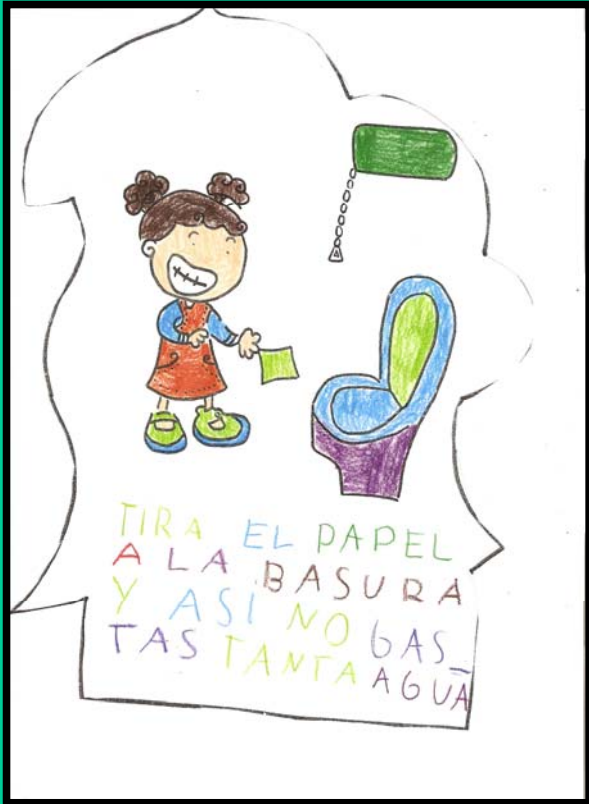
## EMBOTELLADORA DE AGUA



Una maquina coge unos tuitos y hace la forma de botellas,  
Y otra maquina las llena y les pone tapones,  
Y despues las envolver con plastico las botellas,

# CUENTO SOBRE EL BUEN USO DEL AGUA







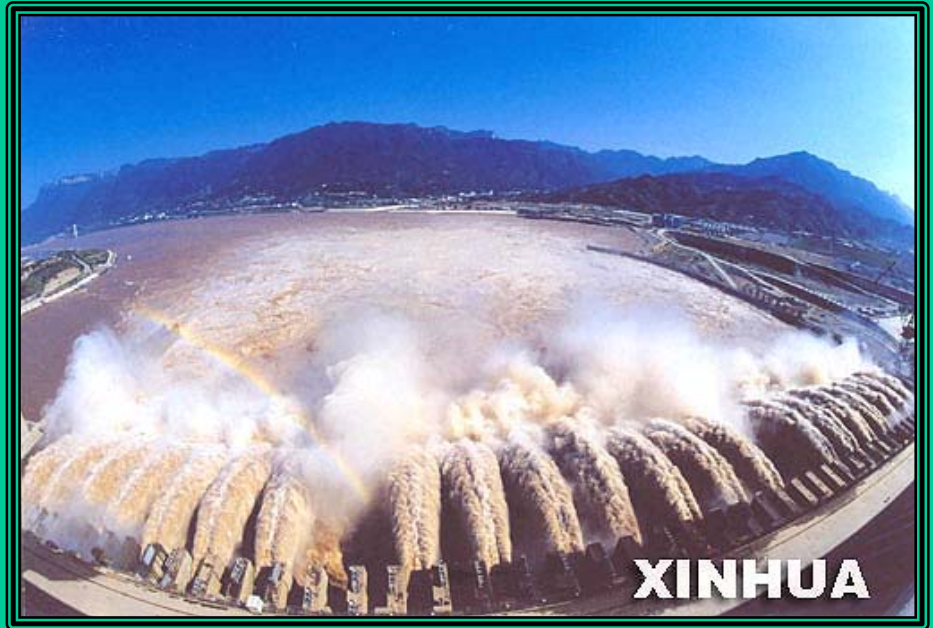
# TRABAJOS MANUALES, MURALES, ...



# ELABORACIÓN DE POWER POINTS EXPLICATIVOS



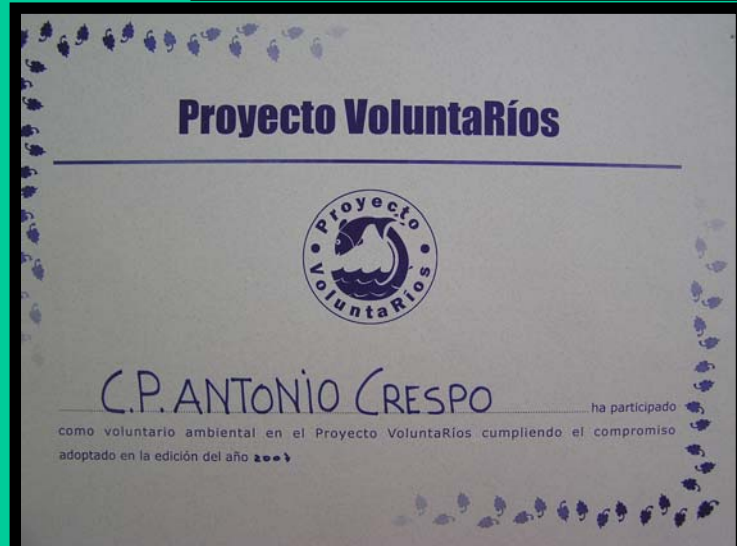
*El agua: Fuente de vida y salud*



*Presas, canales y molinos*

*Para verlos pincha en la imagen.*

# Apadrinamiento del río de la localidad, a cargo de VoluntaRíos





Colocación de casetas para pájaros y análisis de agua del río.

# Charla “La magia de la química” y experimentos relacionados con el agua.



# Visitas



Bioparc.



Expo 2008.

# Paisajes del agua



Acueducto de Camarillas.



Parque de Calamocha.



## NUESTRAS FUENTES





# El agua como diversión.



Y gracias a todo esto, por tercer año consecutivo, finalistas en el Premio a la Acción Magistral.

## Premio a la Acción Magistral 2007

Homenaje al Maestro

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción,  
la Comisión Española de Cooperación con la UNESCO y BBVA

### CERTIFICAN:

Que D<sup>ña</sup>. M<sup>ª</sup> Isabel Melero Langa, D<sup>ña</sup>. Eva Patricia Esparza Herrero, D<sup>ña</sup>. Esther Martín Andrés, D. Jaime Campelo Pérez, D<sup>ña</sup>. Concepción Lucas Torrijo, D<sup>ña</sup>. Estefanía Almalé Morales, D<sup>ña</sup>. M<sup>ª</sup> Pilar Blasco Ramo, D<sup>ña</sup>. Eva M<sup>ª</sup> Sanz Dobón y D<sup>ña</sup>. Mercedes Casas López han resultado finalistas en la primera fase de evaluación de candidaturas del **Premio a la Acción Magistral 2007**, correspondiente al ámbito autonómico de Aragón, como autores del proyecto "Mens sana in corpore sano III: el agua como fuente de vida" desarrollado en el CRA Pablo Antonio Crespo de Aliaga.

Y para que así conste, firmo la presente certificación en Madrid a 1 de octubre de 2007,



Secretario del Jurado  
J. Ignacio Calderón Balanzatequi  
Director General  
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción



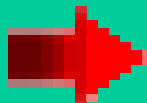
# MENS SANA IN CORPORE SANO V

- Durante el curso 2008/09 se ha trabajado el tema: “ Reiniciando mentes”
- Entre las actividades realizadas destacan las siguientes:



Yoga adaptado a las diferentes edades.

*Video*



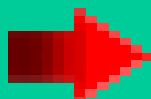
# Masajes



# ENCUENTRO DE CRA



*Televisión*



*Vídeo*



# Actuación ante incendios en la escuela



# Confección de un tapiz gigante





# VIAJE





Y para este curso, 2009/10,  
Mens Sana in Corpore Sano VI  
continuaremos  
“Reiniciando Mentes”....