

## IMPORTANTE PARA COMENTAR EN TUTORÍAS

**NO ES NECESARIO TRAER ALMUERZO ESE DÍA:** Habrá almuerzo gratuito para todo el alumnado.

¿Quieres entrar en el **SORTEO DE UNA CESTA DE REGALOS?** Hay dos cestas de regalos. En todos los stands de las entidades habrá unas **tarjetas que se sellarán por cada stand en el que participes**. El tutor/a te enseñará cómo son estas tarjetas.

**IMPORTANTE CUIDAR EL ENTORNO:** **NO TIRAR COMIDA, DEPOSITAR LA BASURA EN LAS PAPELERAS** que estarán distribuidas en el recinto escolar.

**LA ENTREGA DE DIPLOMAS AL VOLUNTARIADO DEL PUNTO DE ENCUENTRO Y AL ALUMNADO AYUDANTE** será a partir de las **11.30 horas** en el escenario central.

**LA ENTREGA DE PREMIOS** será a las **12.00 horas** en el escenario central:

- Carteles Apúntate a lo Sano
- Atrapasueños Apúntate a lo Sano
- Actividades deportivas: fútbol, baloncesto, datchball, tenis de mesa...
- Milla Solidaria: 1º ESO

**SORTEO DE 2 CESTAS DE REGALOS A LAS 12.30 EN EL ESCENARIO**

# Apúntate a lo Sano



**"Duérmete"**

**Miércoles 10 de mayo de 2023**

**3ª hora, recreo y 4ª hora (de 10.40 a 12.50 h)**



II Premio Nacional  
EDUCACIÓN PARA EL  
DESARROLLO  
"VICENTE FERRER"  
Curso 2003/04



Premio MEC a las mejores  
prácticas educativas  
Curso 2003/04



## ¿QUÉ ES APÚNTATE A LO SANO?

“Apúntate a lo Sano” es una Jornada que tiene como objetivo fomentar hábitos saludables y estilos de vida sanos entre la comunidad educativa del IES Bajo Aragón. Esta jornada se viene desarrollando **desde hace 22 años** y está organizada por el Centro de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Alcañiz y por los Departamentos de Extraescolares y Orientación del IES. En esta actividad, colabora el AMPA del IES, diferentes Departamentos del IES Bajo Aragón, el Centro Joven, la Comarca del Bajo Aragón, entidades sociales como Cruz Roja, Coordinadora de Voluntariado, ASAPME, AFEDABA, AECC, ASAFA, el IES de Valderrobres y alumnado y profesorado del centro.

### ACTIVIDADES DE LA JORNADA

3ª hora, recreo y 4ª hora

Para alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º ESO, FPB Y PPP

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS (Dpto de Educación Física)

**MILLA ESCOLAR SOLIDARIA. Plaza de España.** Alumnado de 1º ESO y 6º EP. Salida a las 10h desde la Plaza de España. En colaboración con todos los colegios de la localidad y el Ayuntamiento.

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS:** Están detalladas en la hoja anexa:  
BALONCESTO 3 X 3, TENIS DE MESA, FINAL TORNEO FÚTBOL 2º ESO, FINAL FÚTBOL SALA 3º ESO, FÚTBOL SALA PROFESORADO/ALUMNADO

### ACTIVIDADES DE ALIMENTACIÓN

**MATARRAÑA SALUDABLE: SUEÑO DEL MATARRAÑA** IES Matarraña de Valderrobres.

**ALMUERZO SANO: ALMUERZO SALUDABLE.** AMPA del IES Bajo Aragón

**ALMUERZO SANO PARA CELÍACOS Y DIABÉTICOS.** AMPA del IES Bajo Aragón

**SPANISH TAPAS.** Departamento de Inglés y alumnado de 3º ESO

### ACTIVIDADES LÚDICAS / FORMACIÓN

**SUEÑO CON MATEMÁTICAS.** Dpto. de Matemáticas

**PUNTO DE ENSUEÑO.** Punto Encuentro. Voluntariado y profesorado del IES.

**VOLUNTARIADO PARA SOÑAR (Y HACER) UN MUNDO MEJOR.** Coordinadora Aragonesa de Voluntariado

**MOMENTOS DE RELAX** Centro Joven Alcañiz. Océano Atlántico

**DORMIR BIEN, BIEN MEJOR.** Realizado por las “Mujeres todoterreno” de Cruz Roja. Asamblea Comarcal Bajo Aragón

**RECORRIDO CON GAFAS DE SIMULACIÓN SOBRE EFECTO DE LA DROGAS (alcohol, cocaína y cannabis).** Centro Prevención Comunitaria Ayuntamiento de Alcañiz y SALUD.

**AYUDA A TU CEREBRO A DORMIR BIEN.** AFEDABA Los Calatravos

**QUE NADA TE quite EL SUEÑO.** ASAPME Bajo Aragón

**RELÁJATE Y DUERME** ASAFA. Asociación de fibromialgia y fatiga crónica.

**QUE NO TE COMAN EL TARRO.** Asociación Española contra el Cáncer (AECC)

**EXPOSICIÓN DE ATRAPASUEÑOS DE 1º Y 2º ESO.** Dpto. de Dibujo

**TALLER DE FREE STYLE.** Dpto. de Juventud. Comarca Bajo Aragón

**EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA: “LA SALUD EN RUANDA”.** Medicus Mundi (en el pasillo del salón de actos)