

En esta ocasión se han sumado ocho institutos a los 14 centros que comenzaron con el programa el curso pasado

La Comunidad de Madrid estrena la segunda edición de los Centros Activos Saludables con una carrera San Silvestre en colegios e institutos

- El objetivo es promover hábitos de vida beneficiosos y alternativas de ocio entre el alumnado
- Los docentes diseñan, junto a las familias, actividades sobre higiene, nutrición y ejercicio físico

4 de enero de 2023.- La Comunidad de Madrid ha organizado por segundo año consecutivo el programa Centros Activos y Saludables (CAS) para promover hábitos de vida sanos y alternativas de ocio activo entre el alumnado de la región, en esta ocasión con la inclusión de una carrera San Silvestre en su programa. En este curso 2022/23, a los 14 colegios e institutos (IES) que participaron el año pasado se unen otros ocho nuevos IES.

Con esta propuesta, que ha comenzado el pasado mes de diciembre, los 75 docentes que forman parte de esta iniciativa reciben una formación que posteriormente utilizan para enseñar a los escolares. Además, junto a las familias se organizan eventos voluntarios sobre higiene, nutrición y ejercicio físico, tanto a propuesta del centro como de la ONG Deporte para la Educación y la Salud, que colabora en este proyecto. Durante este curso, esta entidad ha convocado un Reto, en el que los estudiantes sumarán kilómetros de salud mediante la actividad física y la nutrición recomendada.

Como cita estrella este curso, se ha celebrado en el mes de diciembre la carrera DESilvestre 2022, con el objetivo de finalizar el año practicando actividad física intensa o moderada. Cada centro ha diseñado un recorrido para que toda la comunidad educativa corra o ande.

Además, las propuestas mensuales a las que pueden adherirse los integrantes del CAS son, por ejemplo, correr los 42 kilómetros de una maratón en varios días, crear recetas sanas o participar en el día sin ascensor en la escuela.

Por último, el proyecto tiene una visión de trabajo de colaboración entre centros y de internacionalización, pudiendo competir en distintas iniciativas planificadas por la Comisión Europea y otras instituciones de prestigio. Es el caso de *European Mile*, evento que tiene lugar en junio en el que se pueden donar millas para un fin solidario.