

PROGRAMA CENTRO DE VIDA SALUDABLE

Colegio Público Bilingüe

TABLA CONTROL FAMILIAS PROYECTO VIDA SALUDABLE

PROPÓSITOS Y COMPROMISOS	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO			TOTAL ITEMS	
	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20		
ALIMENTACIÓN																						
Comí 5 piezas de fruta al día																						
Seguí dieta saludable (cena ligera)																						
Bebí más agua diariamente																						
ACTIVIDAD FÍSICA																						
Realicé 3 días a la semana actividad física (Programa EF Muévete conmigo)																						
Acudí al trabajo o colegio andando																						
HIGIENE																						
Realicé el aseo antes y después de las comidas y después de actividad física																						
SUÑO																						
Me acosté los días laborales a la misma hora para dormir al menos 7 horas																						
HABITOS POCO SALUDABLES (Elegir 2 compromisos a realizar)																						
Eliminé de la dieta las bebidas alcohólicas y azucaradas																						
Dejé de fumar																						
Eliminé dulces de la dieta																						
Disminuí uso de dispositivos electrónicos																						
ÍNDICE DE MASA CORPORAL																						
Indicar los kilos que te comprometes a perder, ganar o mantener hasta el 20 de junio y calcula IMC para seguimiento <input type="text"/>																						
PUNTUACIÓN TOTAL																						

PARTICIPANTE FAMILIA:

EVALUACIÓN – VALORACIÓN: igual que ficha del alumnado. **OBJETIVO:** Conseguir un sobresaliente.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL FAMILIAS - PROFESORADO

Para calcular el índice de masa corporal has de realizar una sencilla operación:

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

o, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Según los valores que obtengas, puedes clasificarte según la siguiente tabla en:

ÍNDICE MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN
<16.00	Infrapeso: Delgadez Severa
16.00 - 16.99	Infrapeso: Delgadez moderada
17.00 - 18.49	Infrapeso: Delgadez aceptable
18.50 - 24.99	Peso Normal
25.00 - 29.99	Sobrepeso
30.00 - 34.99	Obeso: Tipo II
35.00 - 40.00	Obeso: Tipo II
>40.00	Obeso: Tipo III

Si te animas a participar en el programa del colegio podrás mejorar tu índice de más corporal poco a poco y mejorar tu salud y la de toda la familia. Desde el colegio te enviaremos estrategias motivacionales para conseguirlo poco a poco.

TABLA CONTROL INDICE DE MASA CORPORAL PARA LA FAMILIA:

PARTICIPANTE:	07/02/2019	07/03/2019	04/04/2019	02/05/2019	06/06/2019	20/06/2019
TALLA						
PESO						
I.M.C.						

PARTICIPANTE:	07/02/2019	07/03/2019	04/04/2019	02/05/2019	06/06/2019	20/06/2019
TALLA						
PESO						
I.M.C.						

PARTICIPANTE:	07/02/2019	07/03/2019	04/04/2019	02/05/2019	06/06/2019	20/06/2019
TALLA						
PESO						
I.M.C.						

PARTICIPANTE:	07/02/2019	07/03/2019	04/04/2019	02/05/2019	06/06/2019	20/06/2019
TALLA						
PESO						
I.M.C.						