

## FORMACIÓN - GRUPO DE TRABAJO

Se propone un grupo de trabajo reconocido por el Gobierno de Aragón con 20 h. de Formación para el Profesorado de Secundaria. Se compone de dos sesiones teórico-prácticas, a realizar el 12 de abril y el 7 de junio. Además, de la aplicación de una propuesta preventiva en el aula que culmine con la participación en la CARRERA SIN HUMO.

Inscripciones hasta el 10 de abril en [www.carrerasinhumo.es](http://www.carrerasinhumo.es)

### CARRERA SIN HUMO:

Herramientas del Profesorado para el diseño de un aula saludable.

Curso de 20 h.  
Plan de Formación Gobierno de Aragón.

## FECHAS PARA LA AGENDA

19 de marzo: Inicio preinscripción Centros Sin Humo

12 de abril: Formación Profesorado (1ª sesión). De 17:00 a 21:00 h.

12 de abril: Finaliza el plazo de presentar el Compromiso Sin Humo

18 de mayo: Finaliza el plazo de inscripción a la CARRERA SIN HUMO.

25 de mayo: Finaliza el plazo de inscripción Centros Sin Humo (o fin de plazas).

31 de mayo: **DÍA MUNDIAL SIN TABACO.**

2 de junio: **CARRERA SIN HUMO.**

7 de junio: Formación Profesorado (2ª sesión - Evaluación). De 18:00 a 20:00 h.

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>MARZO</b>				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
<b>ABRIL</b>							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						
<b>MAYO</b>		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
<b>JUNIO</b>					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

**CMAPA - Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones**  
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59.  
50018 - Zaragoza  
(Tfno.) 976 72 49 16 - (Fax) 976 72 49 17  
[prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

**Universidad Saludable**  
C/ Pedro Cebruna, 12.  
50009 - Zaragoza  
(Tfno.) 976 761 052 - 686 729 670  
[saludable@unizar.es](mailto:saludable@unizar.es)

**Dirección General de Salud Pública**  
Vía Universitat, 36.  
50017 - Zaragoza  
(Tfno.) 976 71 45 91  
[adicciones@aragon.es](mailto:adicciones@aragon.es)



Patrocinan:



[www.carrerasinhumo.es](http://www.carrerasinhumo.es)

Organizan:



## ¿QUÉ ES LA CARRERA SIN HUMO?

La **Carrera Sin Humo** es una propuesta para que los centros educativos puedan sensibilizar sobre la importancia de la prevención del consumo de tabaco a través de la promoción de actividad física.

**Día:** sábado 2 de junio 19.30 h.

**Edad:** Entre 12 y 18 años.

**Recorrido:** 2 Kilómetros.

**Lugar:** Circuito cerrado. Campus San Francisco – Universidad de Zaragoza.

**Entrega de Dorsales:** de 17:00 a 19:00 h. en Servicio de Actividades Deportivas (Calle Pedro Cerbuna, 12)

## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR EN LA CARRERA SIN HUMO?

**INDIVIDUAMENTE:** quienes quieran participar por libre en la prueba de 12 a 18 años, se pueden inscribir directamente en la web [www.carrerasinhumo.es](http://www.carrerasinhumo.es)

**POR CENTROS EDUCATIVOS:** equipos de un mínimo de 6 corredores y un máximo de 100. Quienes participen en las pruebas por equipos computarán, además, en la categoría individual que le corresponda. Se recomienda un mínimo de 2 profesores/as para llevar a término la actividad. Es necesaria preinscripción.

## ¿QUÉ CONSIGUE EL ALUMNADO PARTICIPANDO EN LA CARRERA SIN HUMO?

- Participar en la carrera juvenil más importante de la ciudad.
- Salud. Hacer ejercicio y pasarlo bien.
- Avituallamiento saludable.
- Camiseta técnica de la carrera.
- Trofeos a quienes se clasifiquen en los tres primeros lugares.
- Sorteo de regalos.



## ¿CÓMO PREINSCRIBIRSE?

**Sencilísimo.** El/la profesor/a, tutor/a, educador/a de PIEE o responsable del AMPA realiza la preinscripción del grupo en la página web.

[www.carrerasinhumo.es/presinscripcion](http://www.carrerasinhumo.es/presinscripcion)

Hasta el 18 de mayo a las 14:00 horas o completar las plazas disponibles

## ¿QUÉ PUEDE CONSEGUIR EL CENTRO EDUCATIVO?

- Fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable.
- Difundir las actividades del Día Mundial Sin Tabaco.
- Concienciar sobre los efectos nocivos del tabaco.
- Ofrecer una alternativa de ocio saludable.
- Premios para los centros participantes:

1<sup>er</sup> premio: 400€  
(material deportivo)

2<sup>o</sup> premio: 300€  
(material deportivo)

3<sup>er</sup> premio: 200€  
(material deportivo)

**Especial Premio Sin Humo: 400€ (material deportivo)**

## ¿QUÉ ACTIVIDADES SE PUEDEN REALIZAR EN EL AULA ANTES DE LA CARRERA SIN HUMO?

- ACTIVIDADES DE AULA**
- Compromiso de aula
- Reto Km contra el tabaco
- Juegos saludables

Las puedes encontrar en:  
[www.zaragoza.es/primeros-sin-humo](http://www.zaragoza.es/primeros-sin-humo)  
[www.carrerasinhumo.es/aula](http://www.carrerasinhumo.es/aula)

## ¿CUÁNTO CUESTA PARTICIPAR?

- 2 € por corredor/a participando con el **centro educativo**. Incluye dorsal, seguro, camiseta conmemorativa, avituallamiento saludable y sorteo de regalos.
- 5€ inscribiéndose **individualmente**.

## PROYECTO INTEGRAL: PRIMEROS SIN HUMO

Los centros educativos que acrediten estar trabajando la prevención del consumo de tabaco con el programa de prevención **"Más que hablar de tabaco"** u otro programa de prevención de las adicciones ofertado por el Gobierno de Aragón pueden motivar a su alumnado de **1<sup>o</sup> de la ESO** a participar en la CARRERA SIN HUMO representando a su centro. Esto refuerza el trabajo preventivo del centro con una dimensión comunitaria de promoción de la salud. Además les permitirá optar a un Premio Especial de "Primeros sin humo" de 400€ en material escolar para el centro.

El aula que participe en "Primeros sin humo" ha de presentar el **Compromiso de aula** que puede encontrar en el siguiente enlace antes del jueves 12 de abril:



[www.zaragoza.es/primeros-sin-humo](http://www.zaragoza.es/primeros-sin-humo)