

## TALLER HÀBITES SALUDABLES

### **PRIMÀRIA**

És vital sensibilitzar en edats prematures els infants respecte els hàbits de vida saludables. En aquest taller incidirem en l'alimentació, activitat física i esport escolar, descans i higiene, tot amb un únic objectiu, la salut en tots els seus àmbits (emocional, física i psíquica).

Així doncs, la proposta té com a objectiu informar i sensibilitzar a nens/es de 9 – 10 anys de les escoles de Catalunya.

#### **Objectius:**

- Sensibilitzar als infants i joves de la importància de tenir uns hàbits saludables.
- Contribuir a generar un canvi d'actituds i valors relacionat amb els hàbits saludables en els infants, joves i mestres que permet caminar cap a un model de vida més saludable.
- Oferir eines i recursos als mestres i professors/es, empoderant-los, per aplicar l'Educació pel desenvolupament a les aules.

#### **Accions:**

- Realitzar un taller de 90 minuts amb 50 alumnes a les aules/pati de l'escola.

#### **Detall de la sessió:**

El taller està pensat per realitzar-lo amb alumnes de 4t i 5è de primària. En centres d'una sola línia es farà conjuntament amb dos grups classe (4t i 5è de primària) mentre que amb centres de varies línies només es farà amb els grups classe de 4t de primària o de 5è de primària (a escollir).

#### **Estructura del taller:**

- Xerrada inicial de 15' on explicarem els conceptes (hàbits saludables) a treballar en el taller per familiaritzar-nos.
- 40' Activitats per treballar els conceptes bàsics i eixos del taller (alimentació, activitat física).
- 20' Activitat final conjunta sobre activitat física i reptes per treballar a casa.
- 15' Reflexió crítica un cop explicats tots els continguts i entrega de l'obsequi als nens i nenes.