

TALLER HÀBITES SALUDABLES

SECUNDÀRIA

L'etapa de secundària és una etapa de canvis en la qual els joves van adquirint més responsabilitat i es tornen més autònoms. Per aquest motiu és important conscienciar de la importància d'adquirir bons hàbits. 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 joves de 11 – 13 anys dels instituts 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 primer i segon d'ESO. En centres d'una sola línia es farà conjuntament amb dos grups classe (1r i 2n ESO) mentre que amb centres de diverses línies només es farà amb els grups classe de primer d'ESO o de segon d'ESO (a escollir).

Estructura del taller:

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