



DESCONNECTA PER CONNECTAR

MÉS VIDA REAL, MENYS PANTALLA



MILLORA
LA SALUT
FÍSICA I MENTAL



CONNECTA AMB
LES PERSONES,
NO AMB PANTALLES



MÉS ENERGIA,
MÉS MOTIVACIÓ,
MÉS BÉ ESTAR



SIGUES ACTIU,
TRIA MOU-TE



PARTICIPA,
DESCOBREIX,
COMPARTEIX

FIRA D'ACTIVITATS SALUDABLES

TASTA, PROVA, CONNECTA!

- tallers
- esports
- cultura
- natura
- i molt més!



PROPOSTES
D'ACTIVITATS
FORA DE L'HORARI
ESCOLAR



A CERVÈRA
AMB LES ENTITATS
DEL NOSTRE
ENTORN



PER A TOTHOM
TROBA ALLÍ QUE
T'AGRADA I FES
EL PRIMER PAS









SEGUeix EL PROJECTE A LES XARRES DE L'INSTITUT
#DESCONNECTAPERCONNECTAR








EL TEU TEMPS,
LA TEVA VIDA,
LES TEVES
ELECCIONS



DESCONNECTA PER CONNECTAR

Institut La Segarra - Cervera

ncivit@institutlasegarra.cat (Núria Civit), jallue@institutlasegarra.cat (Josefina Allué),
lvisa@institutlasegarra.cat (Laura Visa), bsanchez@institutlasegarra.cat (Belén Sánchez)

ESO 2n Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Eines manuals

Durada

entre 10 i 25 hores

Propòsit del projecte

Promoure hàbits saludables i reduir el sedentarisme i l'aïllament social derivats de l'ús excessiu de pantalles, mitjançant activitats de recerca, experimentació i participació comunitària. El projecte pretén ajudar l'alumnat a descobrir alternatives de lleure actiu i socialització saludables vinculades al seu entorn proper

Pregunta essencial, repte o servei

Com pots millorar la teva salut física i mental sense pantalles?

Descripció del projecte

Projecte interdisciplinari de 3r d'ESO orientat a reflexionar sobre els efectes de l'ús excessiu de pantalles i el sedentarisme. L'alumnat investiga els seus hàbits digitals, analitza alternatives de lleure saludables i coneix recursos culturals i esportius de Cervera. El projecte culmina amb una fira d'activitats i propostes de millora per fomentar hàbits saludables i la participació social.

Creació d'obres o productes

Els productes finals inclouen estudis estadístics sobre l'ús del mòbil, presentacions científiques sobre els beneficis de l'exercici físic, documentals i murals sobre hàbits saludables, mapes conceptuals sobre activitats culturals de Cervera, cartells publicitaris i una fira final amb tastets d'activitats saludables dirigida a l'alumnat del centre.

Reflexió de les persones implicades

L'alumnat ha pres consciència de la relació entre salut física, benestar emocional i ús responsable de les pantalles. El projecte ha afavorit la participació activa, el treball

cooperatiu i el coneixement de les alternatives de lleure del municipi. El professorat valora positivament la interdisciplinarietat i la connexió amb l'entorn proper

