



El benestar

Escola Miquel Utrillo - Sitges

escolamiquelutrillo@escolamiquelutrillo.cat

Primària 1r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Eines manuals

Durada

més de 50 hores

Propòsit del projecte

Fer conscients als alumnes i establir i millorar els seus hàbits perquè puguin desenvolupar-se de forma sana i segura, i puguin millorar la seva qualitat de vida i de les persones que els envolten tot treballant els hàbits saludables que són fonamentals per mantenir un benestar físic i mental òptim.

Pregunta essencial, repte o servei

Què necessita el nostre cos per passar les barres del pati?

Descripció del projecte

El projecte té com a objectiu ajudar els infants a comprendre i adoptar hàbits de vida saludables relacionats amb l'alimentació, el descans i la gestió de les emocions. A través de propostes vivencials, jocs, contes i activitats pràctiques, els alumnes aprendran la importància de menjar bé, descansar prou i cuidar com se senten. Es treballa el reconeixement dels aliments saludables, la importància de tenir una rutina de son i com el descans afecta el nostre benestar. També es dedica especial atenció a l'educació emocional, tot ajudant els nens i nenes a identificar emocions que senten.

Creació d'obres o productes

Llibret: Emocionari. Llibret: Consells del benestar. Piràmide de l'alimentació. Recull en un gràfic els esmorzars. Maqueta del sistema digestiu. Llibre de receptes. Conjunt de jocs sobre l'alimentació saludable (Bingo aliments, Dominó aliments, Joc grups aliments del plat saludable, Joc simbòlic botiga). Exposició oral dels llibrets (Emocionari i Consells pel benestar) a les classes d'í5. Hort: plantem enciams. Creació de la mascota del benestar.

Reflexió de les persones implicades

"Podem menjar "xuxes" de tant en tant, però és important menjar fruita i verdura.", alumne 1r "Li demano a la mama que em posi fruita per esmorzar.", alumne 1r "Des que ho heu treballat a l'escola, protesta menys quan li faig verdura. Quan anem a comprar, em pregunta si és saludable o no és saludable tot el que anem comprant.", família de 1r "Em sembla molt interessant que aprenguin com cuidar la seva microbiota des de petits.", col·laboradors.

