



Els hàbits saludables i el benestar

Escola Miquel Utrillo - Sitges

Escola Miquel Utrillo

Primària 1r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Audiovisual

Durada

més de 50 hores

Propòsit del projecte

La importància dels hàbits d'higiene personal, de l'esport i la postura corporal, l'alimentació, la gestió emocional i les relacions socials, per a adquirir una base que els sigui útil per ara, i més endavant, quan siguin adults i ho puguin transmetre al seu entorn.

Pregunta essencial, repte o servei

Què necessitem per sentir-nos bé?

Descripció del projecte

Tenint en compte que l'alumnat de primer ja és conscient de l'autonomia i la responsabilitat que tenen per fer diferents accions, hem de posar-nos d'acord en quines necessitats tenim i com ho podem satisfer. Per això amb la pregunta inicial, "Què necessitem per sentir-nos bé?" hem anat tocant alguns dels hàbits saludables necessaris per poder tenir més consciència, respectar-nos, respectar als companys i l'entorn més proper. L'obra final ha estat l'elaboració de la piràmide, amb els hàbits més beneficiosos a la part inferior i els evitable o perjudicials, a la part superior.

Creació d'obres o productes

x

Reflexió de les persones implicades

Alumne: "He après a seure bé, amb l'esquena recta i tocant de peus a terra." Mestra: "Hem pogut aplicar tot el que hem anat coneixent a les colònies, és una molt bona oportunitat!". Mare: "El meu fill m'ha anat explicant tot el procés i quan ho he vist a l'exposició, m'he adonat que heu treballat molt i que li ha quedat molt clar." Sòcia comunitària: "És molt important donar eines de gestió emocional des de ben petits. Em sento satisfeta de poder

aportar el meu coneixement als vostres alumnes.”

