



Hàbits saludables

Escola Les Roques Blaves - Esparreguera

Josep Polo: 646216194 (mentor digital)

Primària 2n Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Impressió 3D

Durada

entre 35 i 50 hores

Propòsit del projecte

Que l'alumnat prengui consciència crítica dels propis hàbits d'alimentació, descans, activitat física i gestió emocional per afavorir el seu procés de maduració, autonomia i benestar personal en una etapa de creixement físic i emocional intens. Que identifiqui i analitzi l'impacte del sedentarisme, els desequilibris alimentaris i la desinformació en salut infantil per contribuir activament a la millora dels hàbits propis i del seu entorn proper.

Pregunta essencial, repte o servei

Com podem cuidar el nostre cos i la nostra ment per viure de manera sana i equilibrada?

Descripció del projecte

Promoure hàbits saludables davant l'augment del sedentarisme i de les rutines poc equilibrades en la infància, tot desenvolupant en l'alumnat consciència crítica sobre les seves eleccions quotidianes relacionades amb l'alimentació, el descans, l'activitat física i la gestió emocional. El projecte busca que els infants transformin els seus propis hàbits i incideixin en el seu entorn familiar i escolar compartint propostes i recursos que afavoreixin una vida més sana i equilibrada.

Creació d'obres o productes

Joc interactiu dels hàbits (amb el Codey Rocky) Piràmide 3D dels hàbits (Impressora 3D) Participació a la Fira FAIG

Reflexió de les persones implicades

La valoració que es fa és positiva. Així ha estat expressat tant per l'alumnat, com pels mestres, com per les persones expertes que han vingut a col·laborar amb el projecte. Tot el projecte té una repercussió directa en el dia a dia i això els ha agradat molt. A més, en

general, hi ha hagut una millora en la pràctica d'alguns hàbits o bé una conscienciació sobre quins s'han de millorar i com fer-ho. "He après que petits canvis en el que mengem i fem cada dia ens poden fer sentir molt millor" (alumne de 4t).

