



Menja bé, viu sa

Institut Badalona VII - Badalona

a8042019@xtec.cat

ESO 1r Cicle

Salut i Benestar

Tecnologies Maker

Plòter de tall

Eines manuals

Audiovisual

Durada

entre 35 i 50 hores

Propòsit del projecte

El llançament del projecte sorgeix després d'analitzar els resultats de les enquestes d'opinió que responen els alumnes d'ESO i batxillerat del nostre centre. Vam trobar una dada preocupant: més de la meitat dels alumnes venen cada matí a l'institut sense esmorzar o esmorzant de manera insuficient. Mitjançant la mobilització de sabers i la construcció col·lectiva de coneixement, l'alumnat s'adona que aquest hàbit pot tenir conseqüències negatives tant per la seva salut com pel seu rendiment acadèmic.

Pregunta essencial, repte o servei

Què podem fer per millorar els nostres hàbits de vida i que siguin més saludables?

Descripció del projecte

L'alumnat de 1r d'ESO realitza una sèrie d'activitats que tenen per objectiu fomentar els hàbits de vida saludables entre l'alumnat. S'inicia el projecte realitzant una anàlisi i reflexió sobre els propis hàbits per fer-ne propostes de millora.

Creació d'obres o productes

Les activitats s'organitzen en quatre blocs: - Com són els nostres hàbits de vida? Construïm la piràmide 3D dels hàbits saludables. - Mengem bé? Elaborem un menú diari i treballem el consum conscient i responsable. - Ens movem? Fem una cursa solidària i una Flashmob. - Activitat final. Exposició oral, on l'alumnat reflexiona sobre les activitats fetes per donar resposta a la pregunta essencial.

Reflexió de les persones implicades

Miquel (professor): "Aquest projecte funciona molt bé, ja que conté activitats i dinàmiques molt variades". "Gràcies a l'elaboració del menú saludable, aconseguim la col·laboració de les famílies en aquest projecte". Carla (alumna): "En acabar el projecte he sigut més conscient de quins eren els meus hàbits i com els podia millorar". "M'ha agradat molt participar d'una cursa amb fins solidaris". "El Flashmob és una activitat molt divertida, però també una bona manera de fer exercici".

