

FOTO 1 (format jpg, png o gif horizontal) \*



FOTO 2



# Som "Arusaludables"

Institut Vall d'Arús - Vallirana

javiergonzalez@valldarus.cat

ESO 1r Cicle

Salut i Benestar

## Tecnologies Maker

Plòter de tall

### Durada

entre 10 i 25 hores

## Propòsit del projecte

Promoure entre l'alumnat de 2n d'ESO l'adquisició i consolidació d'hàbits de vida saludables mitjançant la pràctica d'activitat física, la millora de l'alimentació, la gestió emocional i el descans. Alhora, es pretén desenvolupar la seva competència digital i social creant i difonent consells saludables en format audiovisual per sensibilitzar la comunitat educativa i fomentar un estil de vida actiu i responsable.

## Pregunta essencial, repte o servei

Com podem millorar els nostres hàbits saludables i influir positivament en la salut dels altres a través de les xarxes socials?

## Descripció del projecte

El projecte "Arusaludables" proposa que l'alumnat de 2n d'ESO millori els seus hàbits de salut a partir de reptes pràctics relacionats amb l'activitat física, l'alimentació, la postura, el descans i la gestió emocional. Mitjançant activitats cooperatives i l'ús de tecnologies digitals, els alumnes creen consells saludables en format audiovisual per compartir-los amb la comunitat educativa a través de xarxes socials, promovent així una vida activa, saludable i responsable.

## Creació d'obres o productes

Aquest projecte promou hàbits de vida sans mitjançant la creació digital i la participació activa de l'alumnat. Els estudiants elaboren vídeos, fotos i missatges sobre alimentació, descans i gestió emocional per a Instagram i Classroom, incloent-hi l'anàlisi de la salut postural. També assumeixen reptes extraescolars i utilitzen eines digitals (mòbils, codis QR) per registrar el seu aprenentatge. Com a cloenda, se celebra la gala "Què hem après?", on es presenten oralment els consells i es trien els millors per a la difusió oficial del centre.

## Reflexió de les persones implicades

L'alumnat destaca la utilitat del projecte per millorar el descans i el moviment diari, i la motivació d'ajudar altres joves a Instagram. El professorat subratlla l'alta implicació a les xarxes socials, la millora en la cooperació i la connexió directa dels hàbits sans amb la seva realitat. Finalment, les famílies valoren l'interès per l'exercici i l'alimentació a casa, el diàleg familiar generat pels reptes i l'ús educatiu i positiu que s'ha donat a la tecnologia.

