

TALLER HÀBITS SALUDABLES A L'ESCOLA

Per a la millora dels hàbits saludables d'infants i joves, una de les eines més efectives és la sensibilització en edats prematures. Així doncs, la proposta té com a objectiu realitzar una acció de sensibilització cap als hàbits saludables en nens i nenes de 8-9 anys de les escoles de Catalunya.

- **Objectius**

- Sensibilitzar als nois i noies de la importància de tenir uns hàbits saludables
- Dotar al professorat de les eines necessàries per a poder treballar els hàbits saludables de forma continuada durant el curs

- **Accions**

- Realitzar una sessió de 1.30h amb 50 alumnes al pati de l'escola
- Repartir obsequis als nens i nenes al finalitzar l'activitat amb l'objectiu que els portin a casa i segueixin treballant amb les famílies
- Subministrar material didàctic al professor/a amb l'objectiu que segueixi treballant els diferents eixos amb els alumnes al llarg de tot el curs
- Convidar a les escoles que han participat en el programa, en alguna de les Olimpíades d'Hàbits Saludables de final de curs
- Mantenir contacte amb el professor per assessorar-lo al llarg del curs

- **Detall de la sessió**

El taller està pensat per realitzar-lo amb els alumnes de 4t de primària. En les escoles d'una sola línia, i amb l'objectiu d'arribar a més nens i nenes, es proposa fer-ho de forma conjunta amb els alumnes de 3r i 4t (la idea és fer-ho amb 2 grups de classe, és a dir, uns 50 alumnes). La durada de la sessió és de 1.30h, tot i que si alguna escola ho necessita es pot fer una versió reduïda d'1h. Els possibles dies per rebre la sessió són dimarts o dijous.

L'estructura del taller és la següent:

- Xerrada de 15 minuts introductòria sobre els hàbits saludables i dels temes que es treballaran en la sessió
- Joc d'escalfament (divisió del grup en 8 subgrups)
- 4 activitats realitzades de forma simultània. Cada activitat treballarà un dels eixos (alimentació, esport escolar, valors i salut). 2 subgrups en cada activitat i van rotant (10 minuts cada una).
- Activitat final conjunta treballant l'eix d'activitat física
- Xerrada final de 15 minuts valorant els diferents temes treballats, entrega dels obsequis als nens i nenes i explicació de com utilitzar-los.