



# HÀBITS SALUDABLES A L'AULA D'EF

## ■ Descripció:

- La sessió serà teòrica, però al final de la sessió els assistents hauran de dissenyar exercicis pràctics per incloure aquest treball a l'aula d'EF. L'objectiu principal és aprendre i fomentar la importància del treball dels hàbits saludables des de l'aula d'EF. També, utilitzar diferents eines i recursos que permetin abordar aquest tema, alhora que es treballin les competències curriculars i educar i prevenir en termes de salut i benestar.



## ■ Índex sessió:

- Introducció als hàbits saludables: Buscar integritat entre AF, descans, alimentació i nutrició, salut emocional, hidratació i higiene.
- Alimentació – Nutrició i Mindful eating
- Estratègies i recursos per incloure aquest treball a l'aula i CV d'EF.
- Detecció de trastorns en conductes alimentàries: Què podem fer pels nostres alumnes?

## ■ Inscripcions i preus:

- [www.ceanoia.cat](http://www.ceanoia.cat)



### Professor

Laura Balaguer

Dietista i Nutricionista - Coaching Nutricional  
Especialista en nutrició en AF, esport i EF



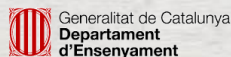
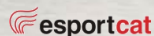
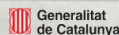
### Data i hora

04-02-2020  
17:45h-20:15h



### Ubicació

Fundació Mowgli  
C/Passeig Verdaguer,  
134, 08700 (Igualada)



**CIRC A L'AULA D'EF**  
**18-02-2020**

**Sistemes d'Avaluació II**  
**21-04-2020**

**KINBOL A L'AULA D'EF**  
**11-04-2020**