



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



Professor

Laura Balaguer

Dietista i Nutricionista - Coaching Nutricional

Especialista en nutrició en AF, esport i EF



Data i hora

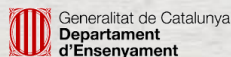
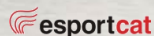
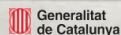
01-10-2019

17:45h-20:15h



Ubicació

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



Introducció al Quidditch
28-10-2019

loga, educant en valors
19-11-2019

Programació Neurolingüística
20-01-2020