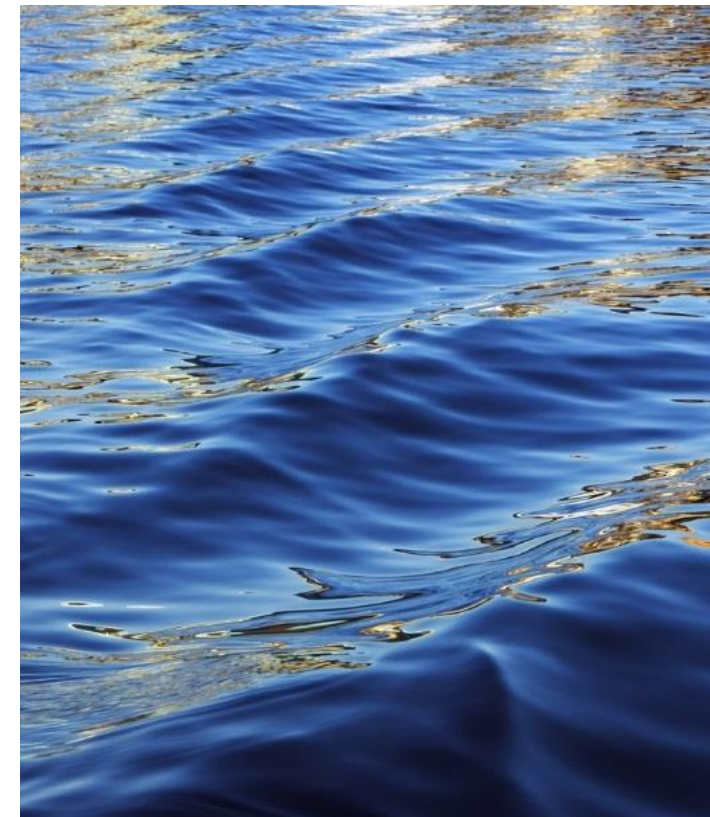


# Módulo 6 – Estilo de vida saludable

Nombre del socio: FAPEL / Charles KRIM  
Fecha: 20/03/2023



# Socios

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPAÑA
2. IDEC – GRECIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÉLGICA
5. ESCUELA PRIMARIA DE VAREIA – GRECIA
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA – ESPAÑA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA



LIÈGE université  
Climatologie & Topoclimatologie



# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## ○ 1- EJERCICIO / Estilo de vida saludable

- 1.1 PHYSICALLY FIT / Estilo de vida saludable
- 1.2 CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
- 1.3 ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
- 1.4 VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
- 1.5 MANEJAR EL ESTRÉS / ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 1.6 PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable

## ○ 2- DIETETICO / Estilo de vida saludable

- 2.1 LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
- 2.2 NUTRICIÓN EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
- 2.3 PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
- 2.4 EQUILIBRIO ENTRE CLIMA Y ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
- 2.5 BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
- 2.6 APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable

## ○ 3- FORMAS VERDES DE LLEGAR A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable

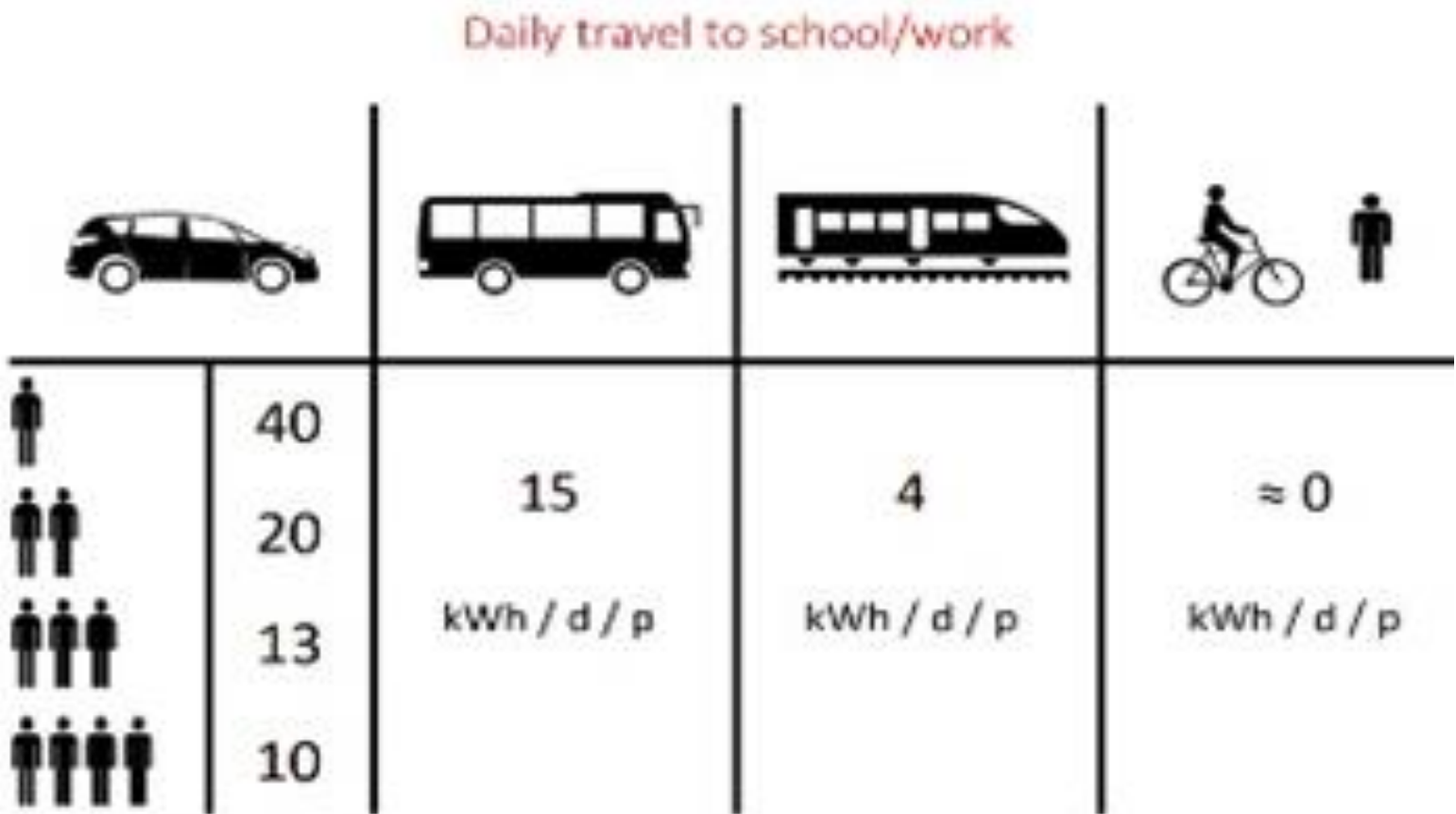
- 3.1 TENER UN PASEO / Estilo de vida saludable
- 3.2 IR EN BICICLETA A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable
- 3.3 AUTOBÚS A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable
- 3.4 BIKEBUS TO SCHOOL / Estilo de vida saludable
- 3.5 USO COMPARTIDO DEL AUTOMÓVIL / ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 3.6 TREN PARA LARGAS DISTANCIAS / Estilo de vida saludable



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE / GRÁFICO

Por favor, tenga en cuenta este gráfico para toda la presentación


## DAILY TRAVEL TO SCHOOL / WORK






Nuestra misión no es solo dejar un planeta tal como lo recibimos, sino heredar una tierra mucho mejor.





# EJERCICIO

## Estilo de vida saludable



- 1- EJERCICIO / Estilo de vida saludable

- 1.1 FISMÁTICAMENTE EN FORMA / Estilo de vida saludable
- 1.2 CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
- 1.3 ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
- 1.4 VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
- 1.5 MANEJAR EL ESTRÉS / ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 1.6 PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable





# FISMÁTICAMENTE EN FORMA

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
Estar en forma es una forma saludable de lidiar con temas verdes.  
Las escuelas y los maestros tendrían todo para ganar instalando:  
Sesiones deportivas al aire libre, para que los niños estén acostumbrados a estar al aire libre y no les importen las condiciones climáticas  
¡Para enseñar a los niños los placeres simples de estar al aire libre!  
¡Para reforzar la inmunidad de los niños permitiéndoles enfrentar ciertas condiciones climáticas que calificaríamos de duras!





# CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
¡Permita tiempo libre afuera, para dar a los niños oportunidades de aprender más sobre la madre naturaleza y estar en relación directa con los seres salvajes!  
¡Deja que los niños expresen su energía, para liberarse de ciertas frustraciones y agresividades infantiles!  
Deje libertad a los alumnos para acercarse a animales, insectos y reptiles inofensivos.  
Citar  
¡Un niño que crece en una granja rara vez es alérgico al polvo!





# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

## Estilo de vida saludable

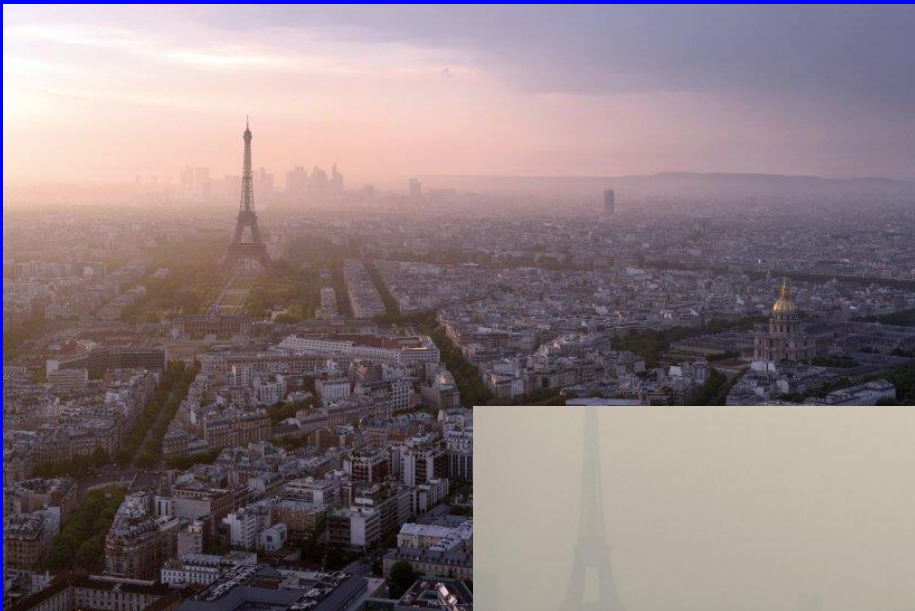


Recomendación,  
Hoy en día, las escuelas tienen hermosas instalaciones de juegos infantiles para niños, y los adultos que no hemos conocido estas instalaciones para nuestros juegos estamos un poco celosos ;-)  
Pero, ¿cuál es el costo ecológico de estas instalaciones y no sería mejor para las escuelas:  
Dejar una parte del área natural  
Deje que los niños sientan bajo sus pies un terreno menos llano y menos regular  
Déjese sorprender por un pequeño encuentro inesperado con una ardilla, un conejo, ...



# VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES

## Estilo de vida saludable



### Recomendación

Los niños tienen esta facultad de entender la naturaleza y su entorno porque viven los cambios, algo que los adultos hemos perdido esta finura de percepción.

Por otro lado, los efectos científicos de ciertos efectos debidos a la intervención humana los niños tienen dificultades para interpretarlos y decodificarlos.

Es por eso que los maestros deben tomarse el tiempo para explicarles los efectos de la industrialización en el clima y la atmósfera.

Durante una actividad al aire libre, los maestros deben enseñar a los niños cómo detectar la contaminación del aire

Los maestros deben explicar los entresijos de la contaminación

Los niños deben aprender a protegerse de la contaminación del aire

por ejemplo, no practique deportes intensivos y evite los tiempos de actividad industrial para el esfuerzo

En resumen, los niños deben entender cuándo y por qué es mejor estar en interiores o al aire libre y disfrutarlo.





# MANEJAR EL ESTRÉS

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
El estrés es la enfermedad del siglo 21. ¡Muchos casos pasan desapercibidos y el niño sufre en silencio!

El estrés es costoso para la comunidad y conduce a la adicción a los medicamentos. Es por eso que cada escuela debería, Instalar un centro de ayuda y psicología dentro de su establecimiento.

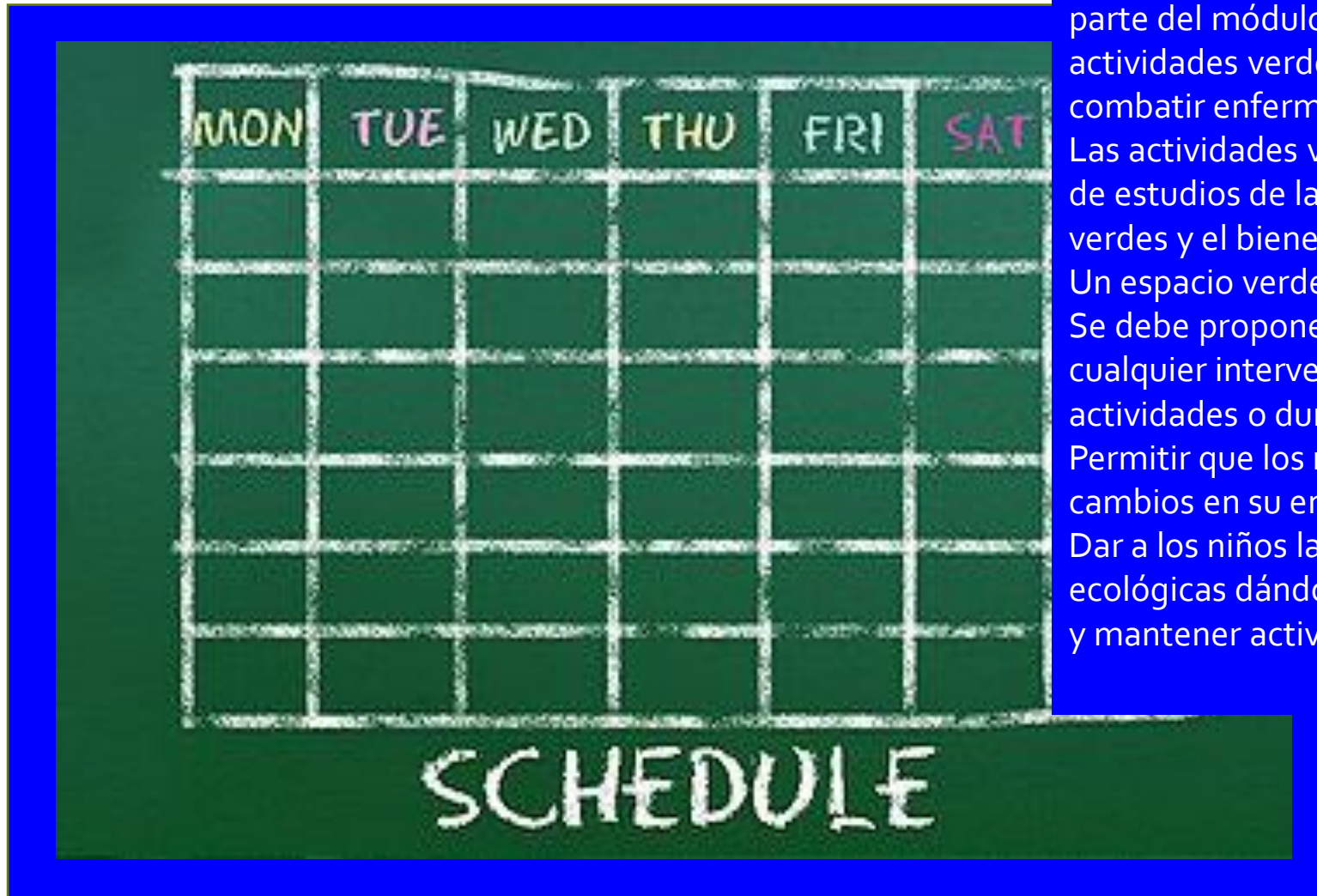
Cada escuela debe ofrecer un espacio para la relajación y la serenidad.

Cada escuela debe ofrecer actividades verdes porque el contacto con la tierra es beneficioso. Recoger, regar y cosechar fruta (por ejemplo) es emocionalmente beneficioso y tranquilizador para la persona que realiza estas actividades.



# PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
Todos los elementos mencionados en esta primera parte del módulo GG6 nos animan a establecer actividades verdes sostenibles, con el fin de combatir enfermedades y apoyar la buena voluntad. Las actividades verdes deben integrarse en el plan de estudios de las escuelas para apoyar los temas verdes y el bienestar.  
Un espacio verde debe estar dedicado a los niños. Se debe proponer a los niños un área libre de cualquier intervención humana para ciertas actividades o durante su tiempo libre.  
Permitir que los niños entiendan lo que induce cambios en su entorno  
Dar a los niños la posibilidad de tomar iniciativas ecológicas dándoles tiempo y medios para organizar y mantener actividades ecológicas en su escuela.





# DIETÉTICO / Estilo de vida saludable





- 2- DIETÉTICO / Estilo de vida saludable

- 2.1 LUGAR DE SUMINISTRO / Estilo de vida saludable
- 2.2 NUTRICIÓN DE DIETA EQUILIBRADA / Estilo de vida saludable
- 2.3 PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable
- 2.4 EQUILIBRIO ENTRE CLIMA Y ALIMENTACIÓN / Estilo de vida saludable
- 2.5 BIO PRODUCTOS / Estilo de vida saludable
- 2.6 APRENDER HACIENDO / Estilo de vida saludable



# LUGAR DE SUMINISTRO

## Estilo de vida saludable



El transporte por carretera, marítimo, ferroviario y aéreo es altamente contaminante y siempre hay que considerar el costo en dinero y ecología antes de tomar decisiones diarias. Los jóvenes se sorprenderían al enterarse del estrecho vínculo entre sus alimentos y la contaminación generada por el transporte de los alimentos en sus platos. Educar a los alumnos sobre el vínculo entre el transporte y los alimentos y el impacto devastador que tiene en el medio ambiente sería un paso importante hacia los objetivos ecológicos que Greener Green está tratando de implementar.



# NUTRICIÓN DE DIETA EQUILIBRADA

## Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,  
Las escuelas y municipios deben copiar  
la política de nutrición de Luxemburgo.  
Oferta S+M para estudiantes, un  
descanso gratuito de frutas en los días  
escolares.

S + M ofrece lanzamiento gratuito para  
los estudiantes, lo que permite a los  
alumnos omitir alimentos transformados  
de baja calidad y altos en grasa / azúcar /  
sal.

S + M debe alentar a los estudiantes a  
terminar sus platos primero, luego  
requerir la clasificación de los desechos  
de alimentos para el compostaje.  
Menos residuos es garantía de un medio  
ambiente más ecológico



# PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA / Estilo de vida saludable



Importance of  
consuming local  
&  
Seasonal Food

Recomendación para S+M,  
Mejorar los productos locales y la comida de temporada.

Mantener estrechos vínculos con los agricultores locales.

Evite los distribuidores de alimentos de larga distancia

Permitir la disponibilidad de comidas para llevar para que los estudiantes puedan estar en el desierto para su hora de almuerzo para consumir su comida proporcionar artículos no desechables y no rompibles para las comidas de los estudiantes;

vasos reutilizables, platos y cuencos reutilizables, cubiertos reutilizables, botellas de agua reutilizables, servilletas lavables,



# EQUILIBRIO ENTRE CLIMA Y ALIMENTACIÓN

## Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,  
Adaptar los menús a criterios ecológicos  
y respeto por el medio ambiente.  
Componga y favorezca las comidas de  
acuerdo con una cuota que favorezca las  
plantas y los granos a la carne, que por  
supuesto debe estar presente pero en  
cantidades más pequeñas.  
Instale dispensadores de agua gratuitos.  
Dar preferencia al agua sobre las bebidas  
azucaradas.  
¿Por qué no cerrar un trato con un  
agricultor local para la leche fresca diaria  
para los alumnos?





# BIO/ORGANIC FOOD

## Estilo de vida saludable



Recomendación para S+M,  
Permita que los niños entiendan la  
conexión entre las decisiones que toman  
y su entorno.

Permitir que los alumnos exploren los  
puntos positivos y negativos de la  
agricultura responsable y sostenible

Organizar con los alumnos talleres  
medioambientales

Realizar visitas a productores locales, por  
ejemplo, apicultores, agricultores, ...

Dar la posibilidad de construir castillos  
de insectos.

Explicar los beneficios de los requisitos  
de diversidad y calidad




# APRENDER HACIENDO

## Estilo de vida saludable




Recomendación para S+M,  
Proporcionar un espacio verde para los  
estudiantes  
Deje que los niños desarrollen una  
afinidad por la tierra y el crecimiento del  
suelo  
Montar talleres para transformar la  
cosecha simbólica hecha a partir de la  
propia cosecha de los niños  
Permitir que los niños sientan la  
satisfacción de un proceso realizado con  
sus propias manos y prueben los frutos  
de sus propios esfuerzos





VÍAS VERDES  
PARA LLEGAR A LA  
ESCUELA / Estilo de vida  
saludable



- 3- FORMAS VERDES DE LLEGAR A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable.

- 3.1 TENER UN PASEO / Estilo de vida saludable
- 3.2 IR EN BICICLETA A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable
- 3.3 AUTOBÚS A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable
- 3.4 BIKEBUS TO SCHOOL / Estilo de vida saludable
- 3.5 USO COMPARTIDO DEL AUTOMÓVIL / ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 3.6 TREN PARA LARGAS DISTANCIAS / Estilo de vida saludable





# CAMINAR A LA ESCUELA

## / Estilo de vida saludable



Recomendación,  
Como primer paso y permitir el transporte ecológico significa que las escuelas deben instalar las mejores instalaciones para el transporte ecológico.

Las escuelas deben proporcionar estacionamiento "Kiss & Go" frente a las escuelas.

Las escuelas deben proporcionar estacionamiento seguro, de fácil acceso y seguro para bicicletas durante los días escolares.

Las escuelas deben proporcionar una separación clara entre peatones / bicicletas y automóviles.

Las escuelas deben dar prioridad a los peatones y ciclistas en las cercanías de la escuela.

# IR EN BICICLETA A LA ESCUELA

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
Las escuelas y municipios (S+M) deben fomentar el ciclismo como medio de transporte adaptando los incentivos para la compra de nuevas bicicletas  
S+M debería desarrollar carriles para bicicletas en toda la zona, especialmente alrededor de las escuelas  
S + M debe considerar recompensar a los niños o hogares / familias que dejan que sus hijos vayan en bicicleta a la escuela  
S+M podrá instalar un taller gratuito de reparación de bicicletas que comprobará la instalación técnica de las bicicletas (frenos, tornillos, ... ¡Una vez al mes!)



# AUTOBÚS A LA ESCUELA / Estilo de vida saludable



Recomendación,  
Las escuelas y municipios (S + M) deben considerar un presupuesto para la compra de autobuses eléctricos o térmicos no contaminantes que ofrezcan un compromiso ecológico perfecto para las personas que necesitan tomar el autobús para llegar a su escuela. S + M debería considerar reducir el número de autobuses en la carretera tanto como sea posible compartiendo autobuses entre las escuelas y evitando tener estos autobuses parados todo el día después de la recogida en la escuela. S+M debería considerar compartir autobuses para salidas escolares, para piscinas, para fines de semana organizados por S+M, ...



# BIKEBUS TO SCHOOL

## Estilo de vida saludable



Recomendación,  
BIKEBUS

Una gran idea para probar por S + M.  
Parece divertido y todos tienen una  
contribución que hacer al progreso  
de este medio de transporte tan  
agradable.



# USO COMPARTIDO DEL COCHE

## Estilo de vida saludable



Estar en forma es una forma saludable de tratar temas verdes.

Recomendación para S+M,

Las escuelas y los maestros tendrían todo para ganar instalando:

Sesiones deportivas al aire libre, para que los niños estén acostumbrados a estar al aire libre y no les importen las condiciones climáticas

¡Para enseñar a los niños los placeres simples de estar al aire libre!

¡Para reforzar la inmunidad de los niños permitiéndoles enfrentar ciertas condiciones climáticas que calificaríamos de duras!





# TREN PARA LARGAS DISTANCIAS

## Vida Saludable



Recomendación,  
Para viajes largos y cada vez que sea posible, debe considerar el tren como un medio de transporte. Además de caminar y andar en bicicleta, el tren sigue siendo la forma más ecológica de viajar.







Proyecto 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687

