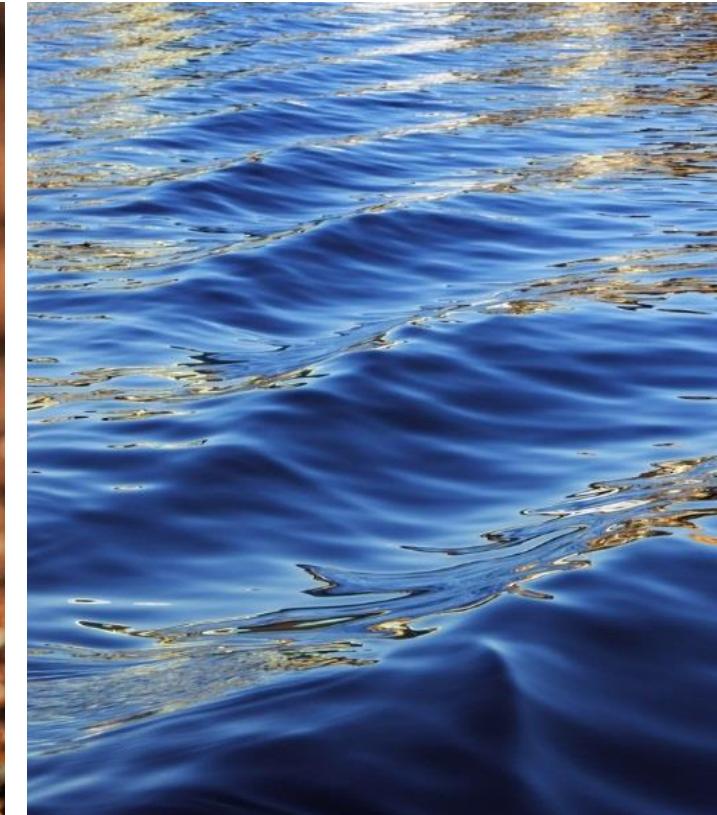




# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



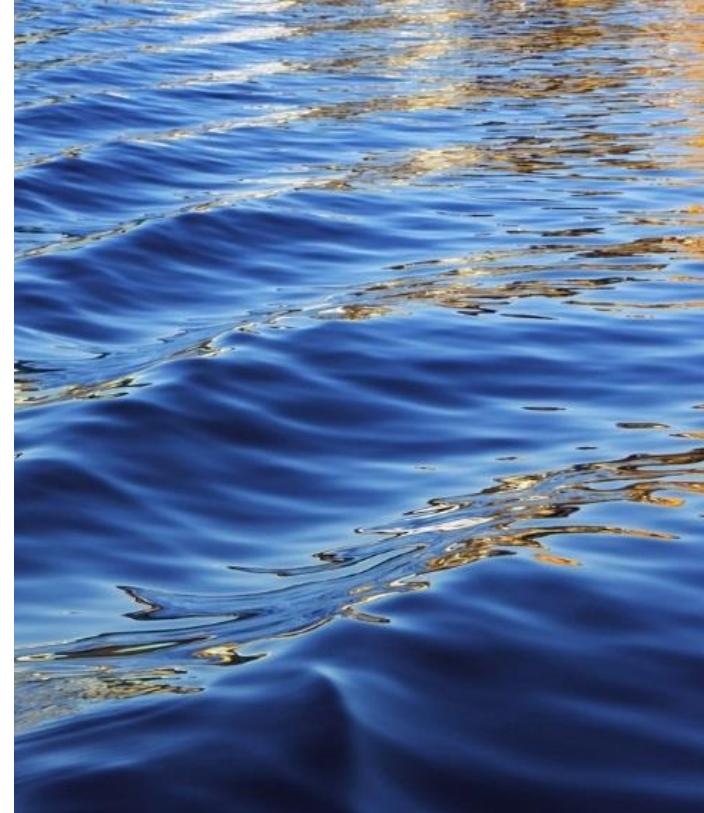
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

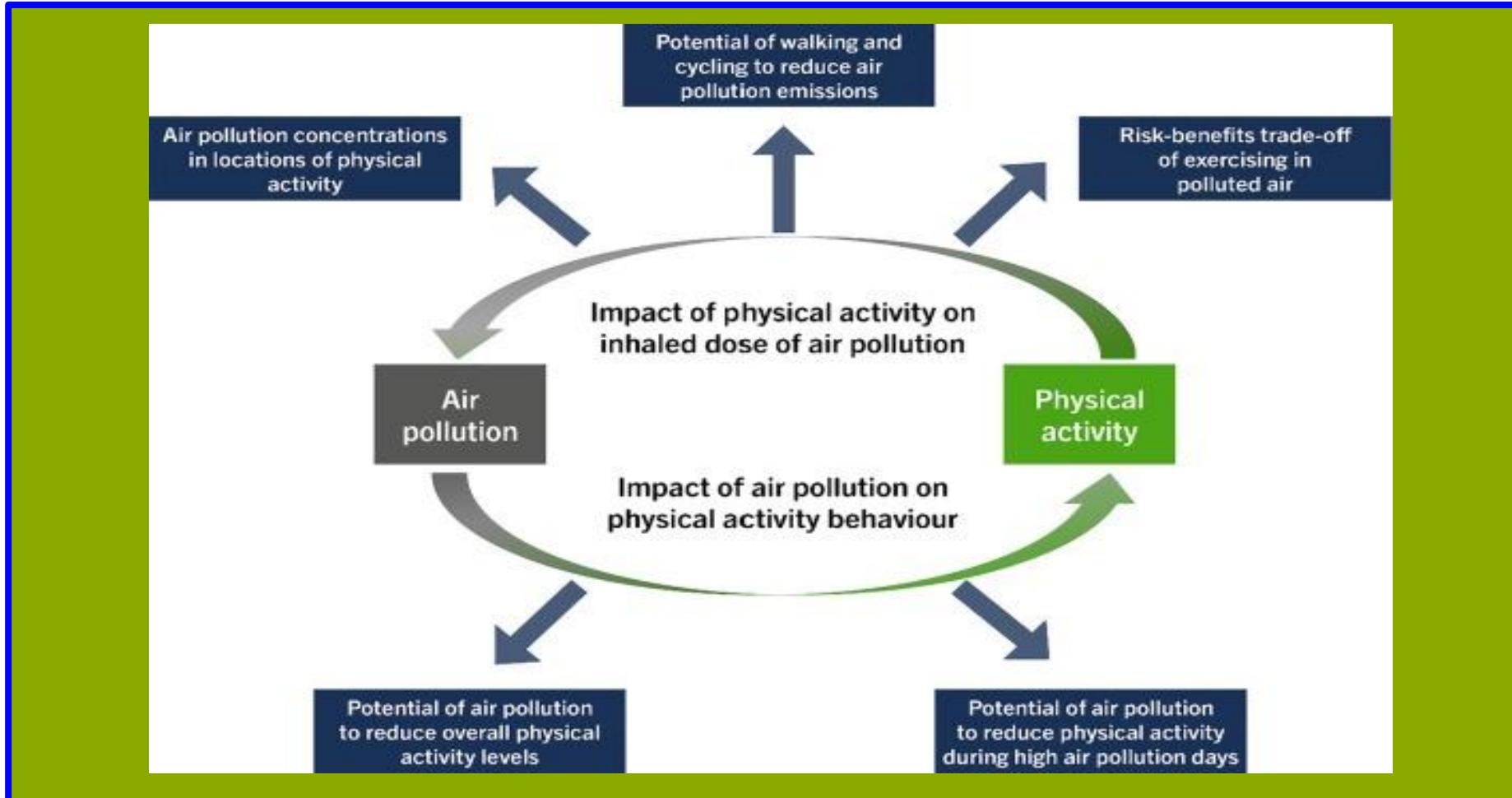
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable



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



# Salud / Contaminación del aire / Actividad física



# 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!



# FISMÁTICAMENTE EN FORMA

## Estilo de vida saludable



**¡GREENER GREEN!**  
Los niños en forma tendrán una mejor resistencia al esfuerzo y una mejor concentración en el aula.  
La aptitud física mejoraría el compromiso con los valores.  
Aumentar la capacidad de mantener el enfoque.  
Proporcionar actitud positiva.





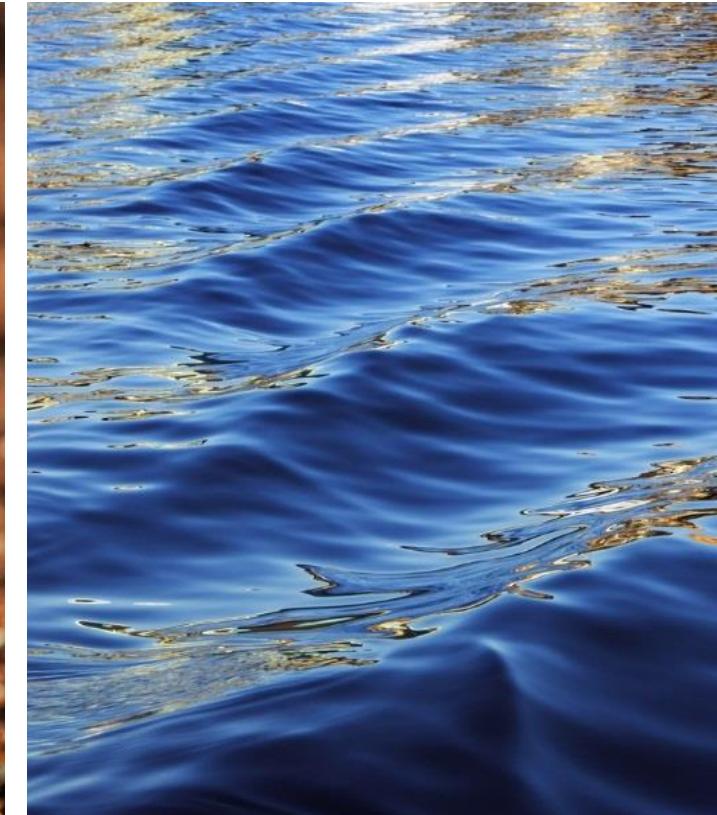
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



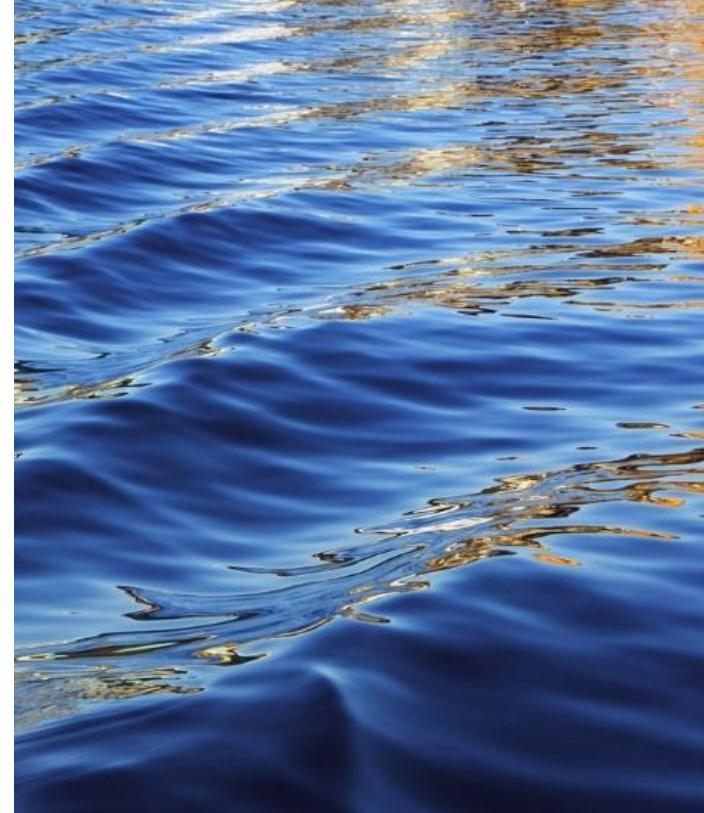
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

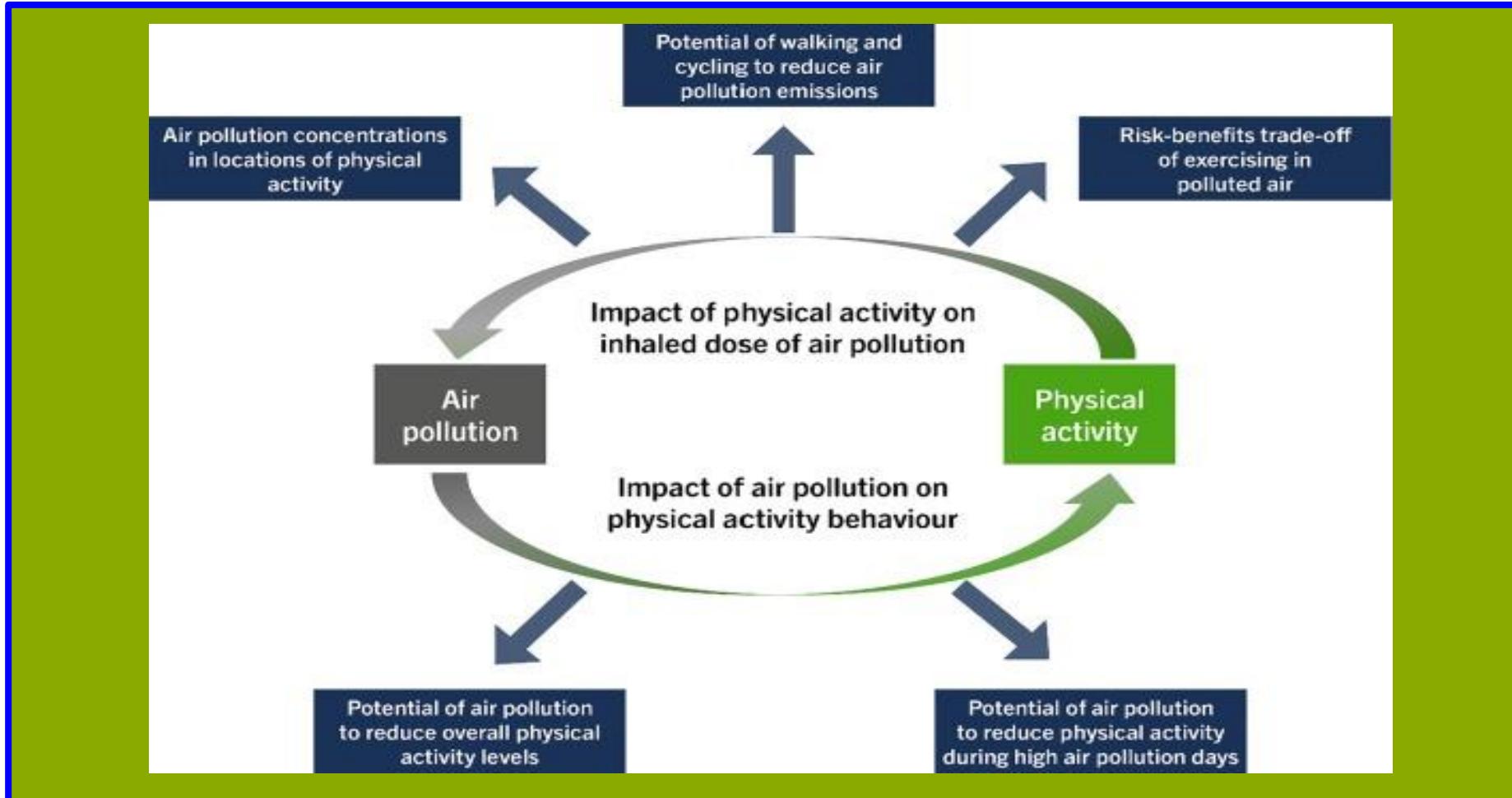
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable



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



# Salud / Contaminación del aire / Actividad física



# 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!

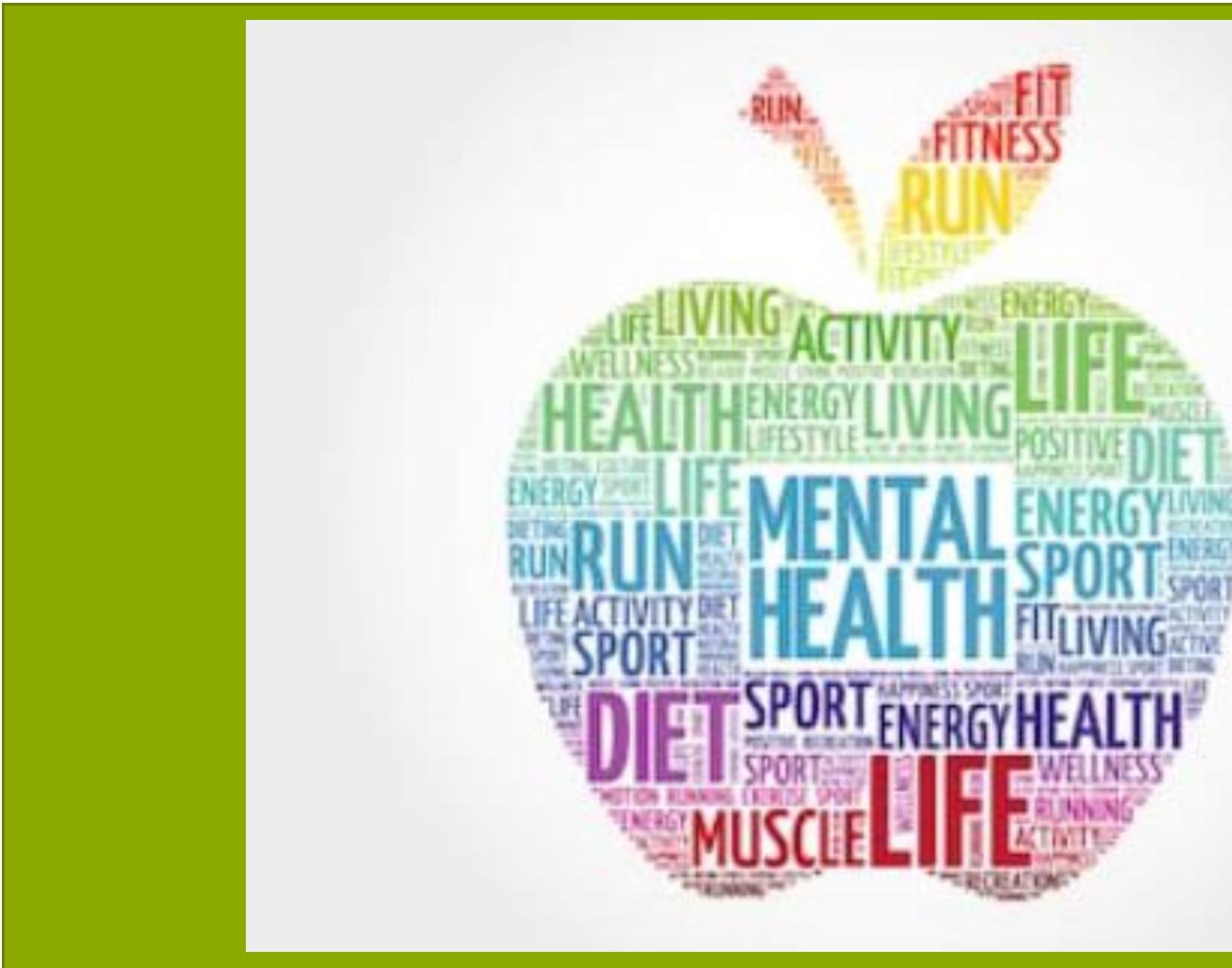
Deje libertad a los alumnos para acercarse a animales, insectos y reptiles inofensivos.

Citar

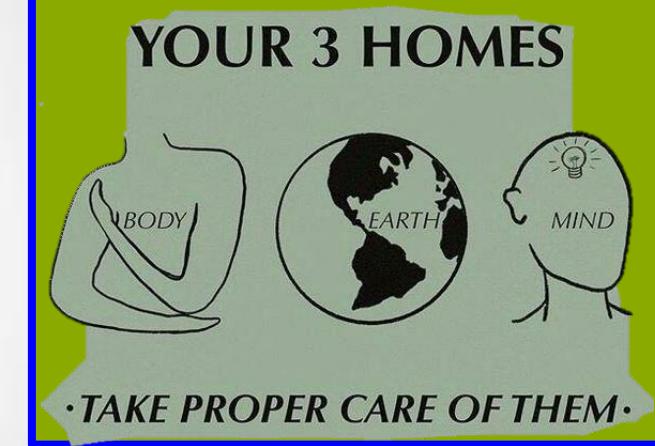
¡Un niño que crece en una granja rara vez es alérgico al polvo!

# CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES

## Estilo de vida saludable



VERDE MÁS VERDE,  
Tiempo para actividades sociales  
con acceso restringido a medios  
digitales.





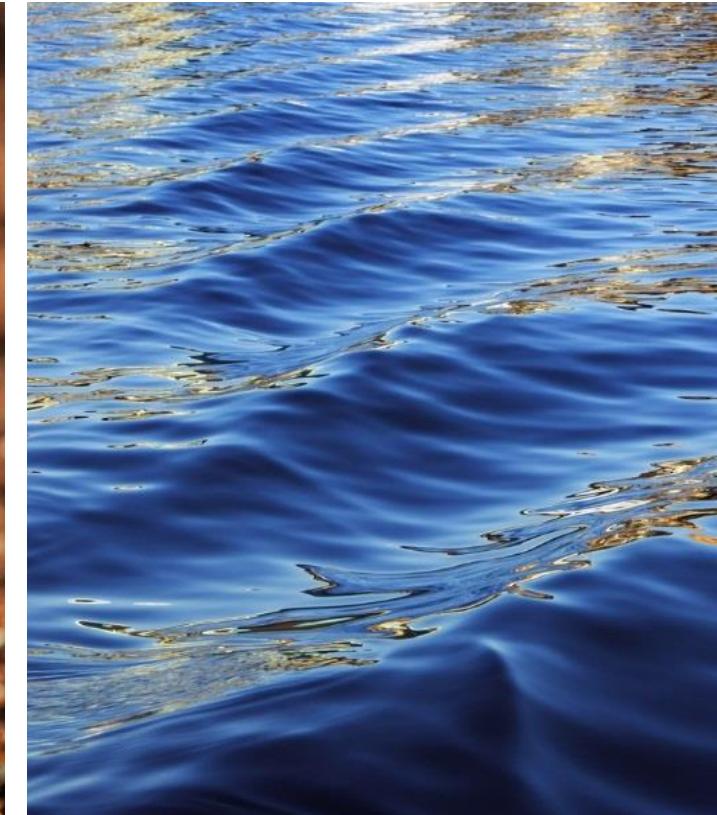
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



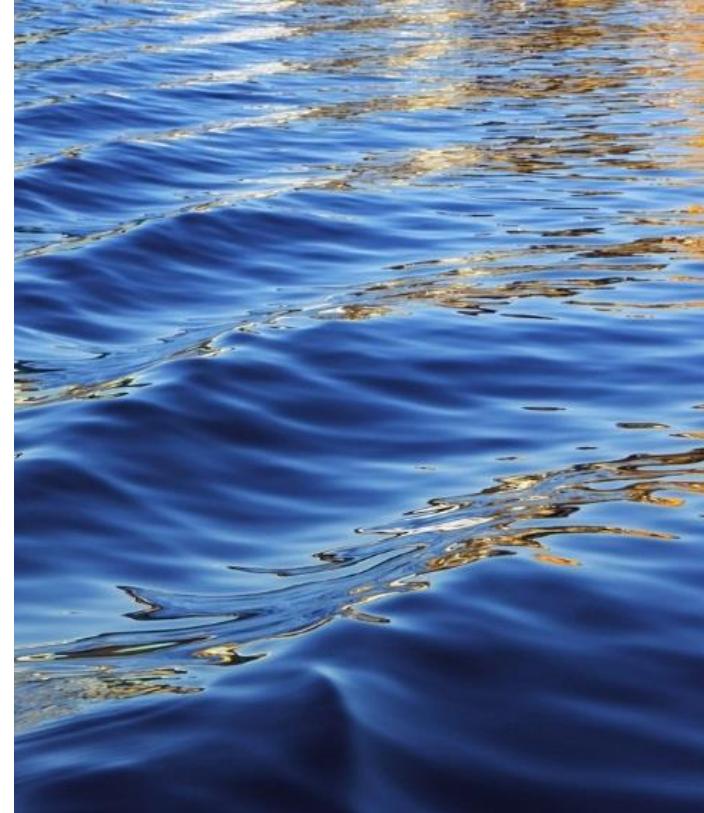
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable



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



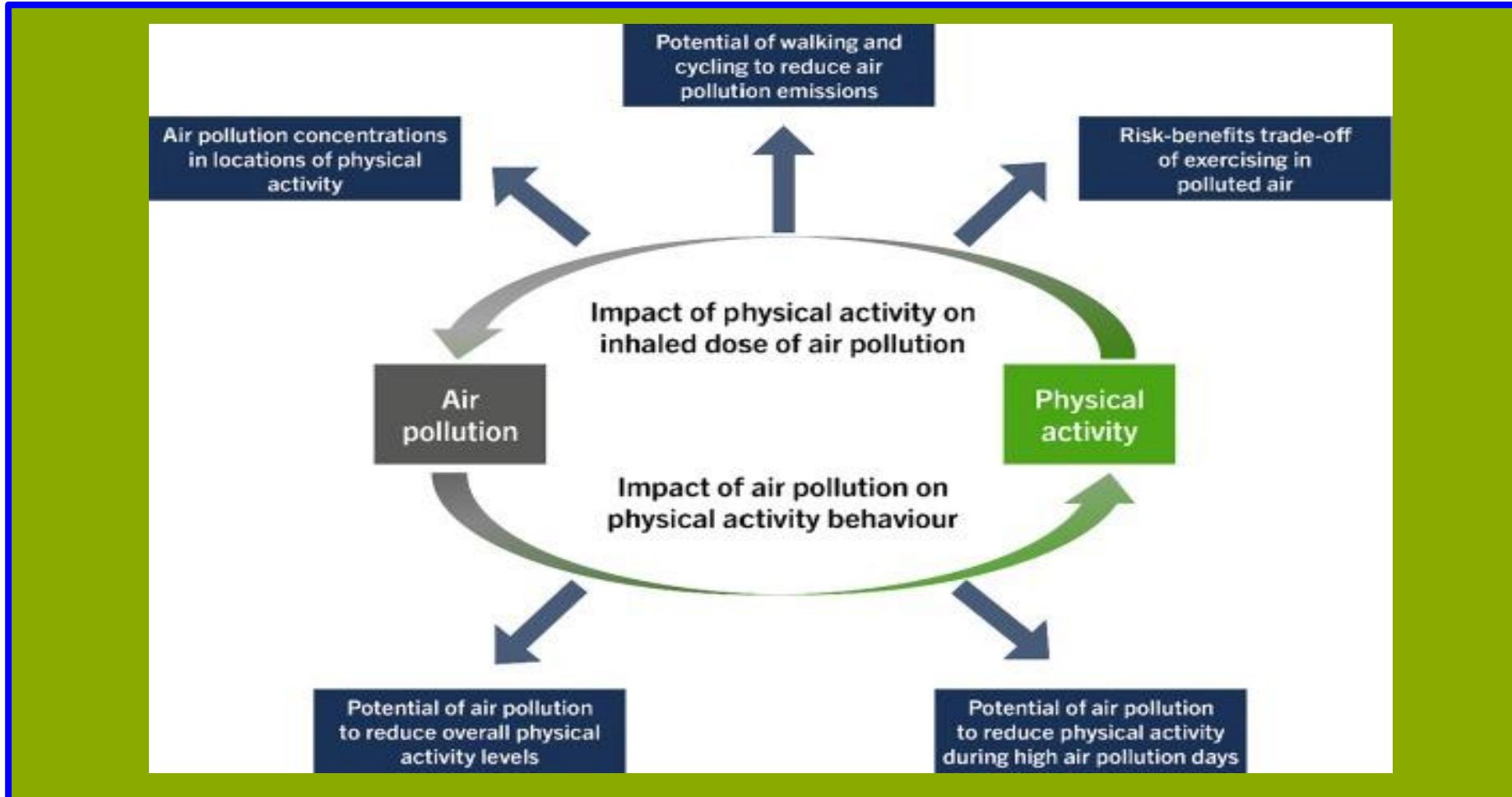
# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

## 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, ...

# Salud / Contaminación del aire / Actividad física



# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

## Estilo de vida saludable

GREENER GREEN,

La educación no formal debe ser promovida por GREENER GREEN. La educación verde debe ser parte del currículo escolar.



Próximos pasos para Ecologizar la Escuela,  
La Agenda de Acción Global enumera temas de acción concretos en torno a la promoción y la participación, el compromiso inclusivo, la financiación y las políticas. Las acciones también se alinean con muchas áreas de enfoque global, incluidos los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, el Marco Mundial para la Diversidad Biológica, el Decenio de las Naciones Unidas para la Restauración de los Ecosistemas y la agenda Transformar la educación.  
Fuente y enlace  
Próximos pasos para Ecologizar la Escuela





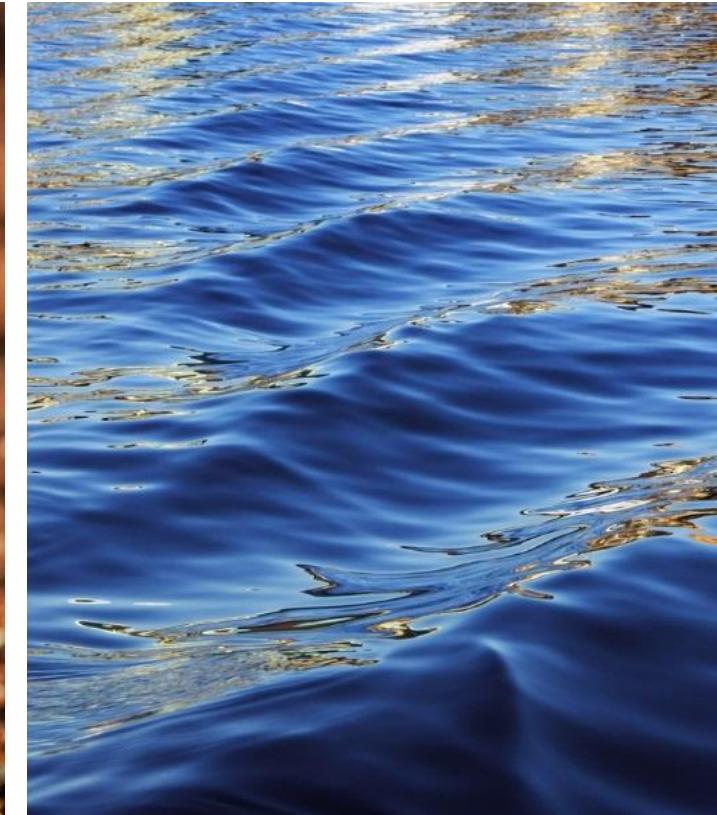
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



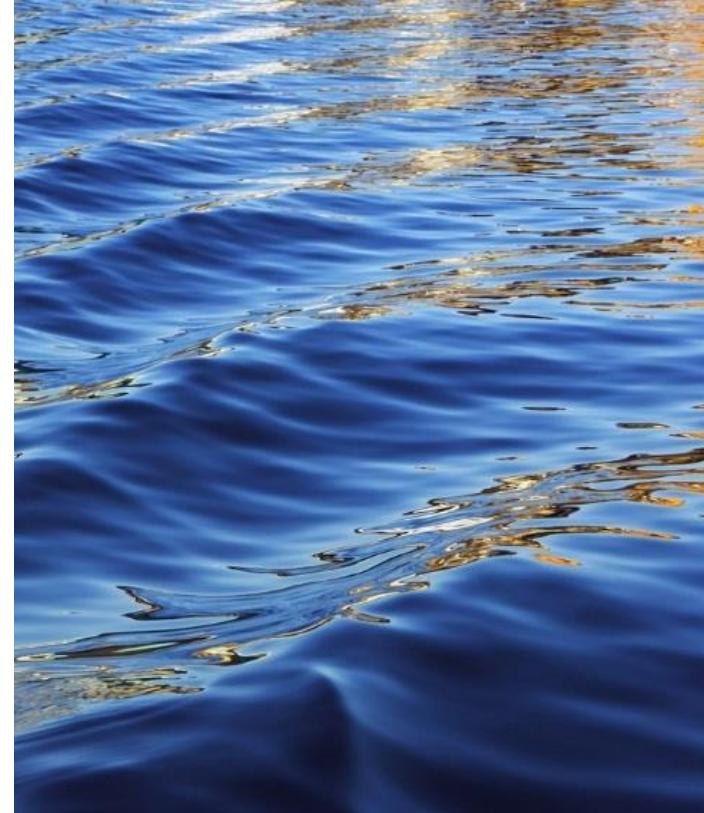
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable



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



# 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.

# VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES

## Estilo de vida saludable



# SMART

SPECIFIQUE  
(PRECIS)



MESURABLE



ATTEIGNABLE



REALISTE



TEMPOREL



¡VERDE MÁS VERDE!  
GREEN educa a los niños para que se fijen metas por sí mismos.  
GREEN los capacita para organizarse para cumplir sus objetivos.





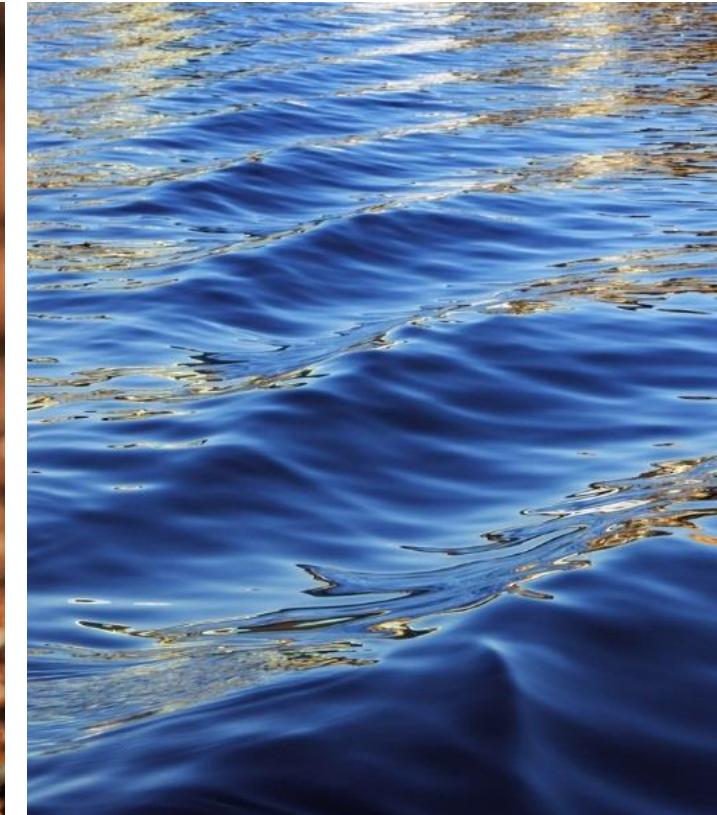
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



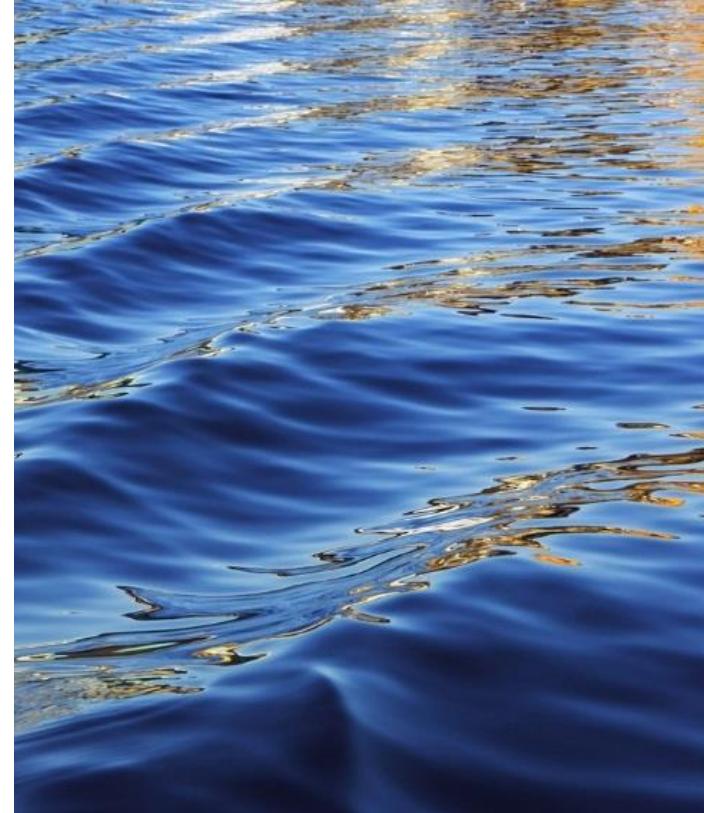
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

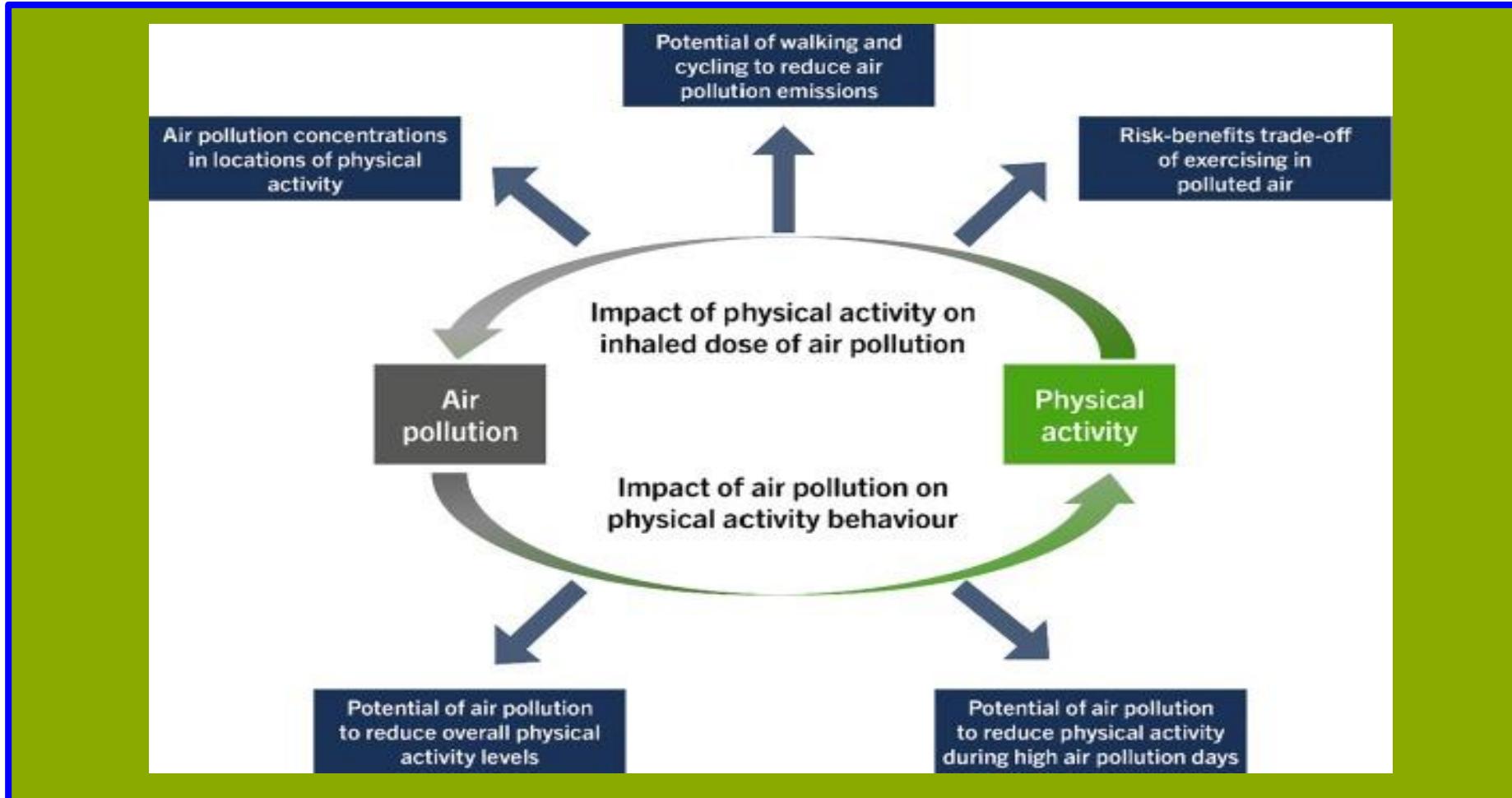
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable



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



# Salud / Contaminación del aire / Actividad física



# 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.

# MANEJAR EL ESTRÉS

## Estilo de vida saludable

### 5 TIPS FOR **STRESS MANAGEMENT**



Check in with your child regularly



Identify and reduce sources of stress



Take steps to improve sleep



Practice stress management techniques, such as stretching, meditation and exercise



Leave room in schedules for self-care, relaxation and fun

GREENER GREEN!





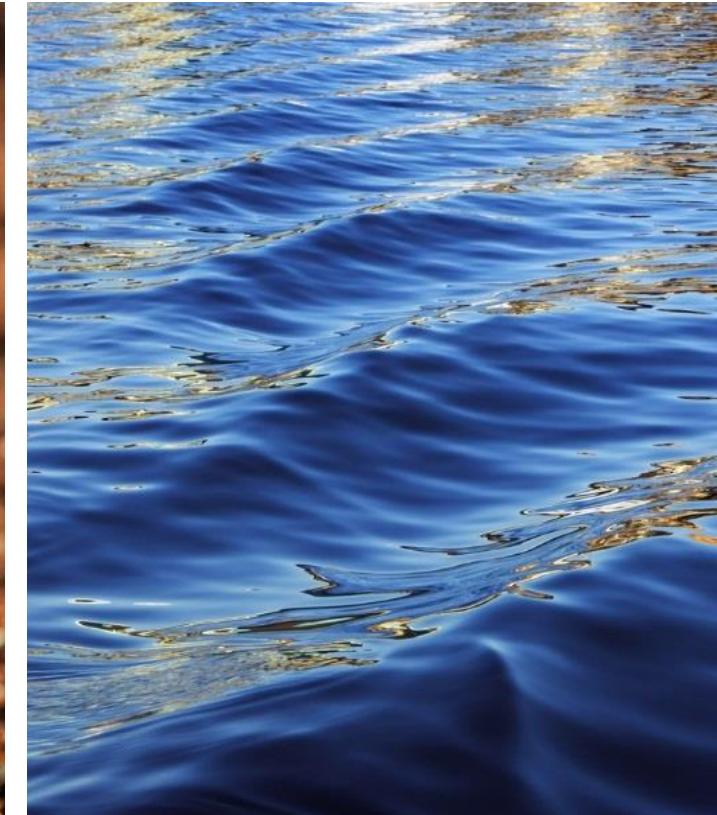
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Módulo 6 - Estilo de vida saludable

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



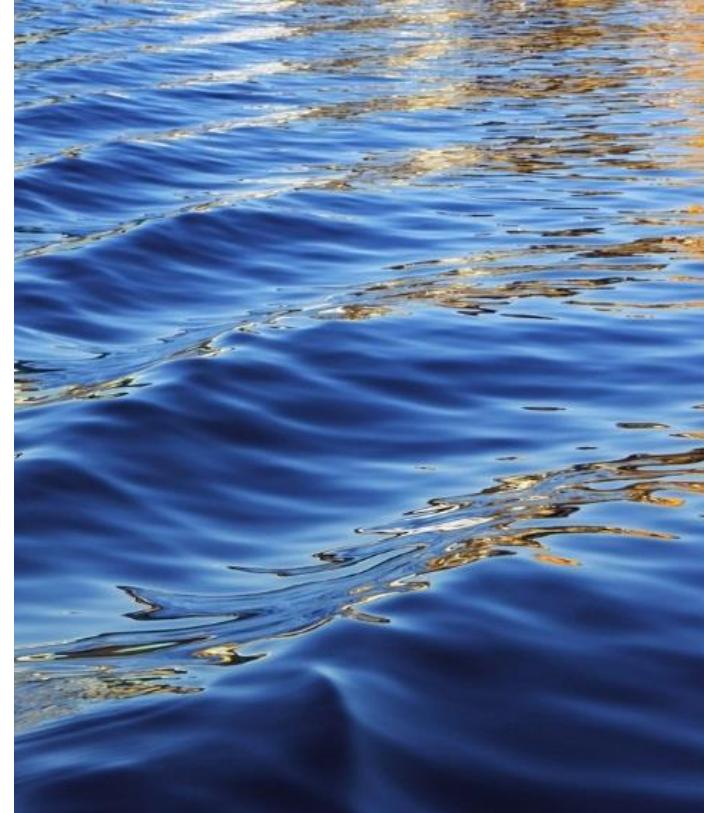
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# 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





EJERCICIO / Estilo de  
vida saludable

# Estilo de vida saludable para un planeta más verde

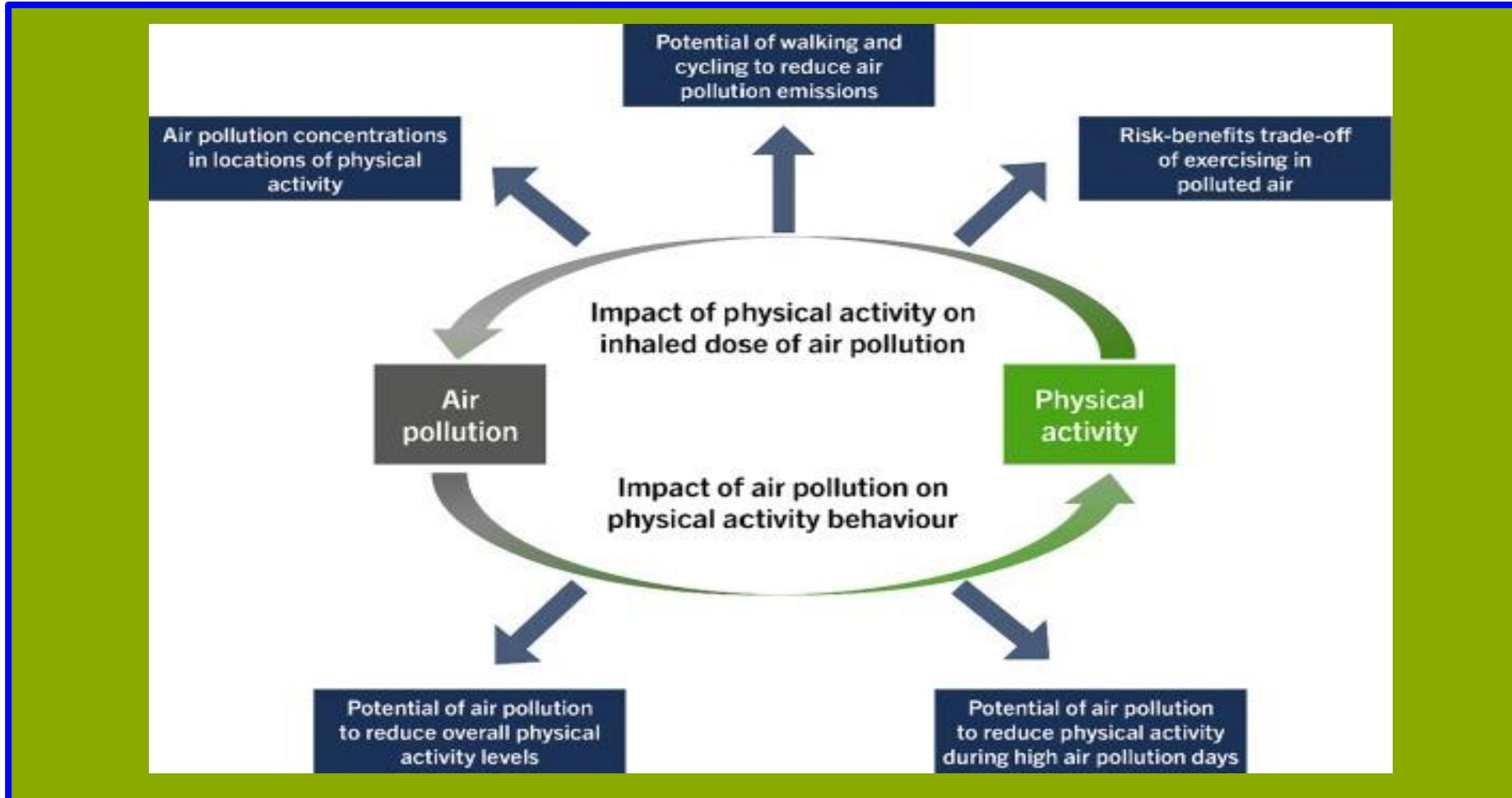
## 1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable
6. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES / Estilo de vida saludable

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

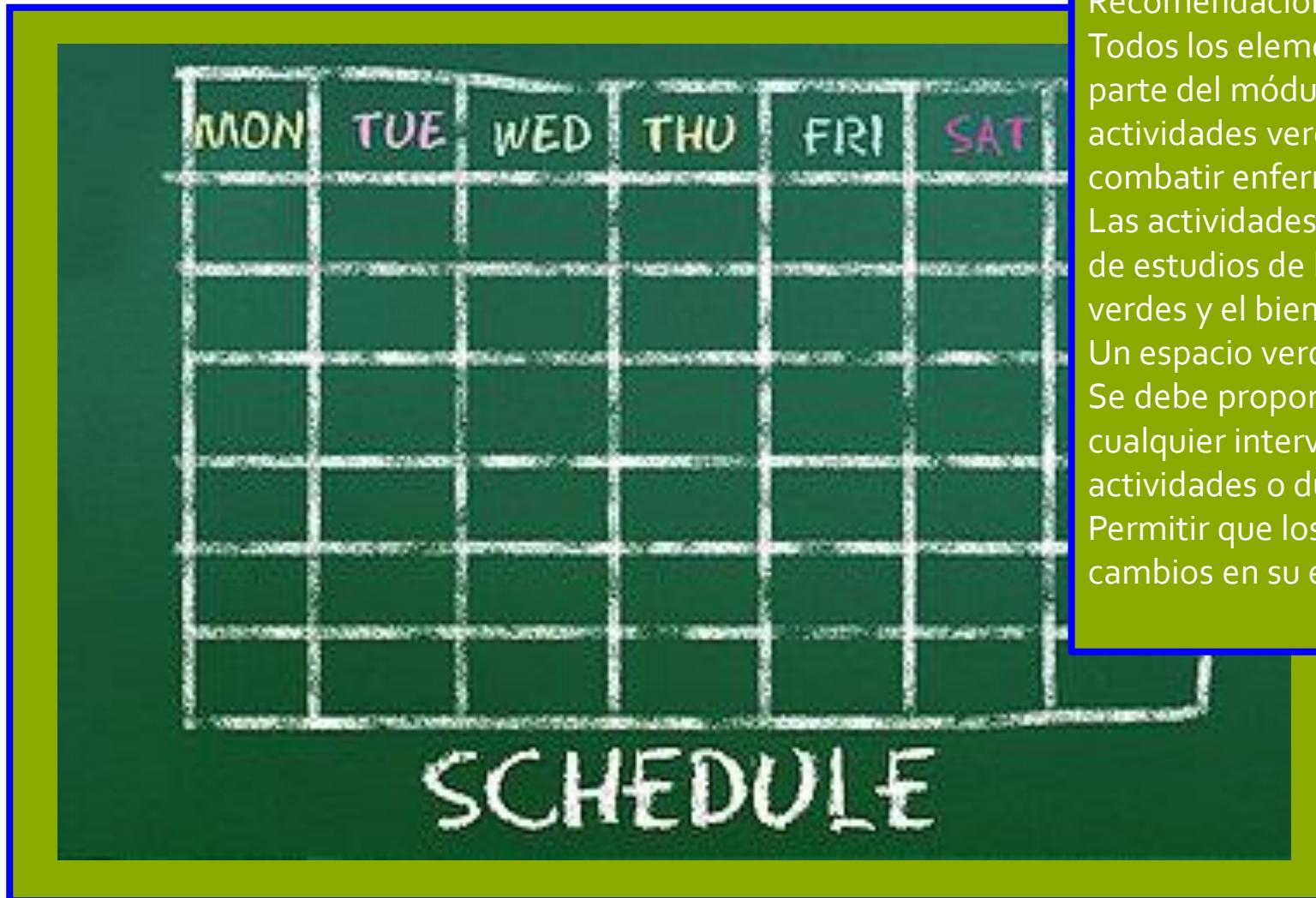


# Salud / Contaminación del aire / Actividad física



# 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



# PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES VERDES

## Estilo de vida saludable



VERDE  
MEDIO AMBIENTE  
=  
LIMPIO  
MEDIO AMBIENTE

¡VERDE MÁS VERDE!  
Dar a los niños la posibilidad de tomar iniciativas ecológicas dándoles tiempo y medios para organizar y mantener actividades ecológicas en su escuela.





Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687

