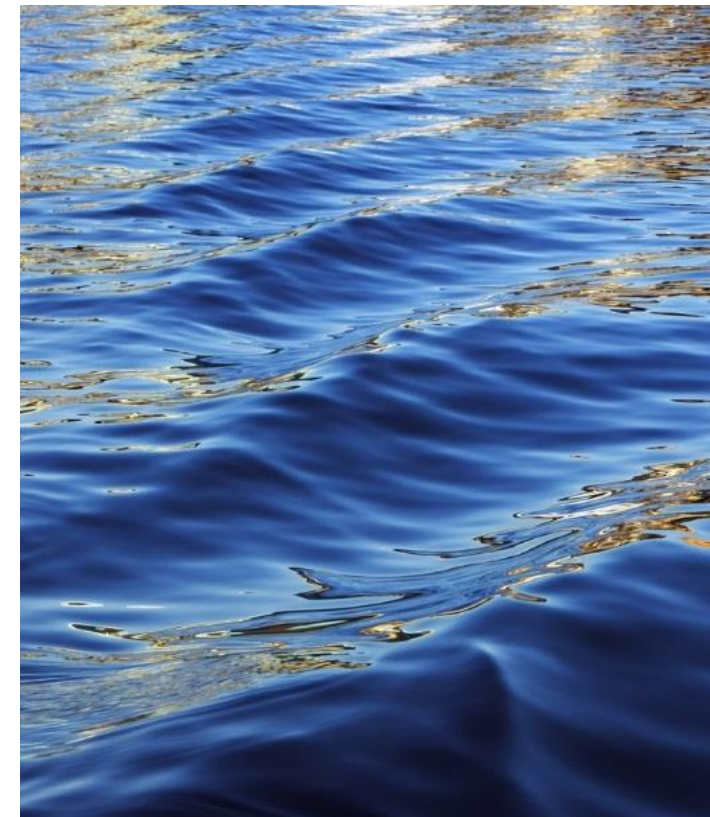


Módulo 6 – Estilo de vida saludable

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





EJERCICIO / Estilo de vida saludable



Estilo de vida saludable para un planeta más verde

1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

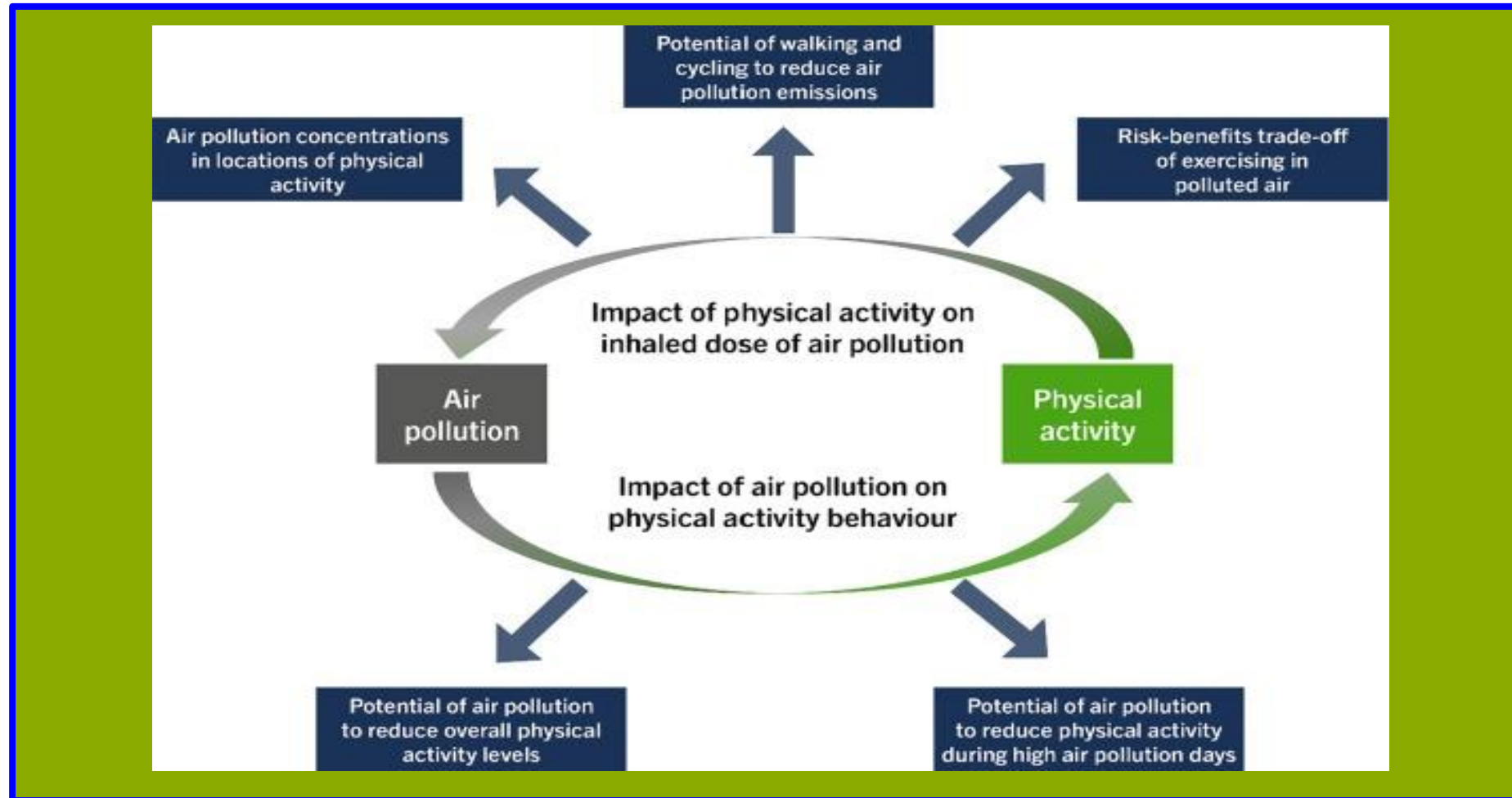
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable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



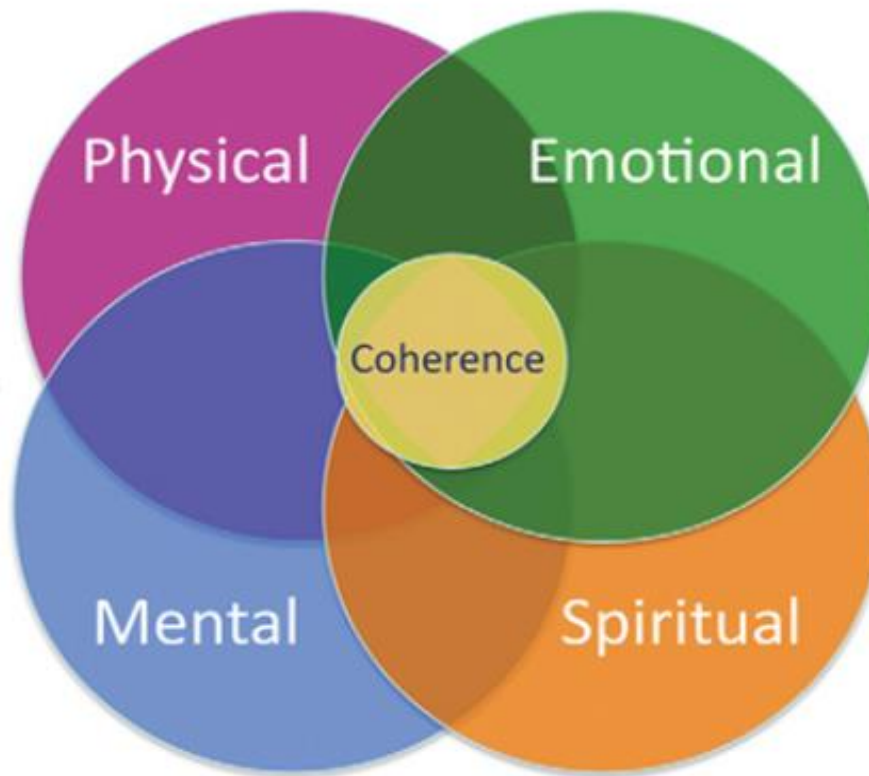
Recomendación,
Estar en forma es una forma saludable de lidiar con temas verdes.
Las escuelas y los maestros tendrían todo para ganar instalando:
Sesiones deportivas al aire libre, para que los niños estén acostumbrados a estar al aire libre y no les importen las condiciones climáticas
¡Para enseñar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

Domains of Resilience



¡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.

“
Fit is not a destination
It's a way of life.”



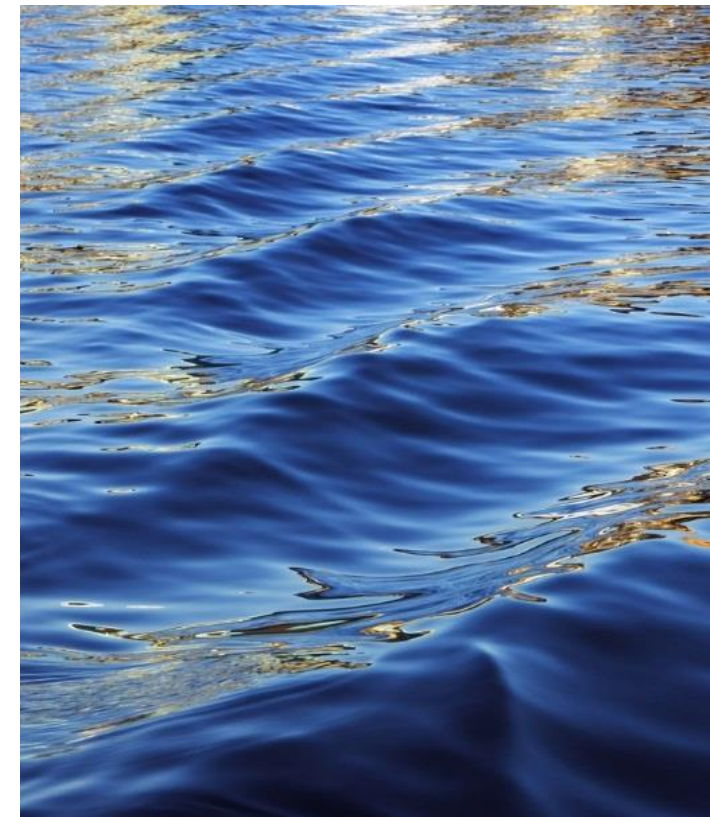


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



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





EJERCICIO / Estilo de vida saludable



Estilo de vida saludable para un planeta más verde

1. EJERCICIO / Estilo de vida saludable

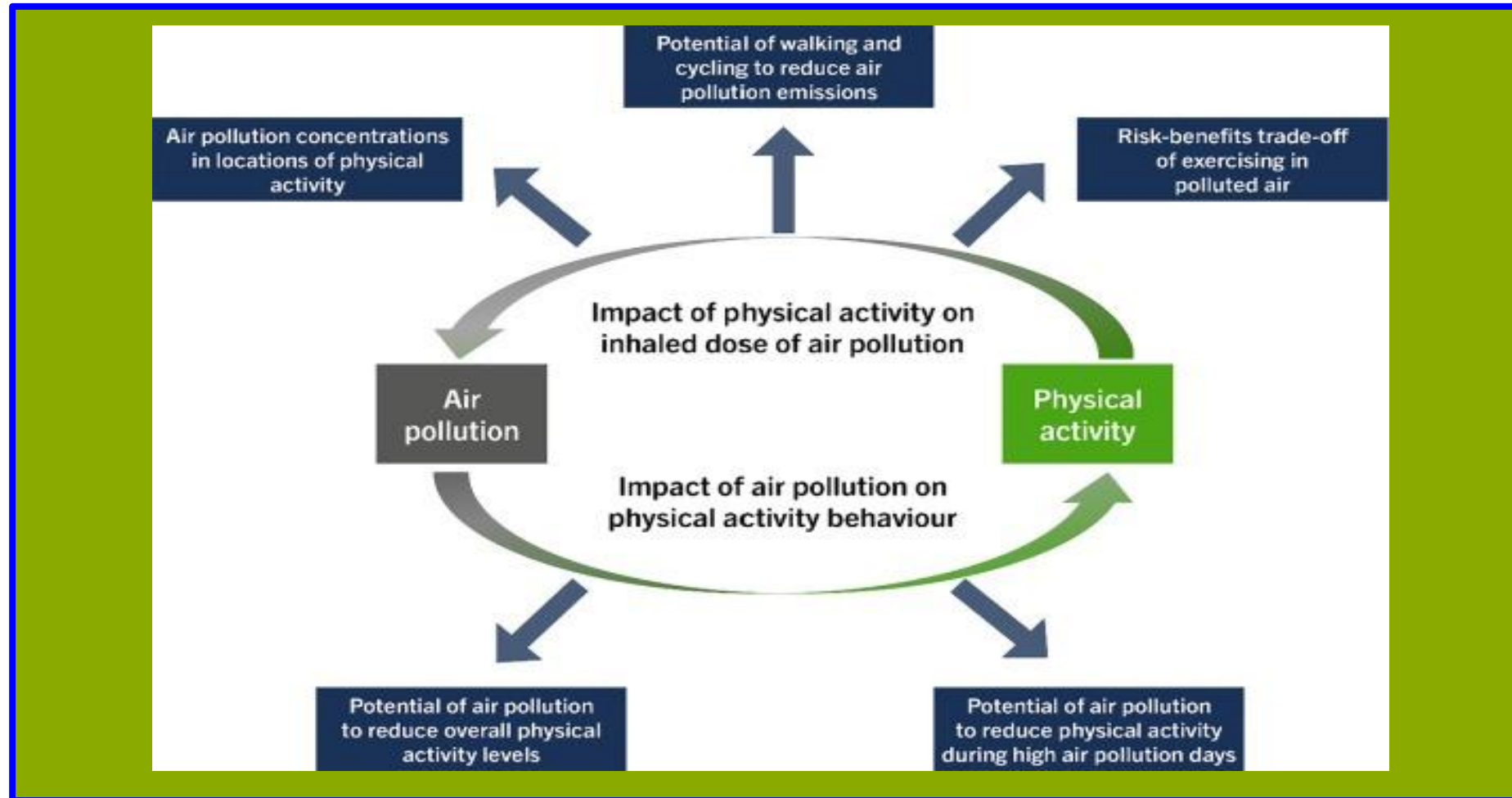
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable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

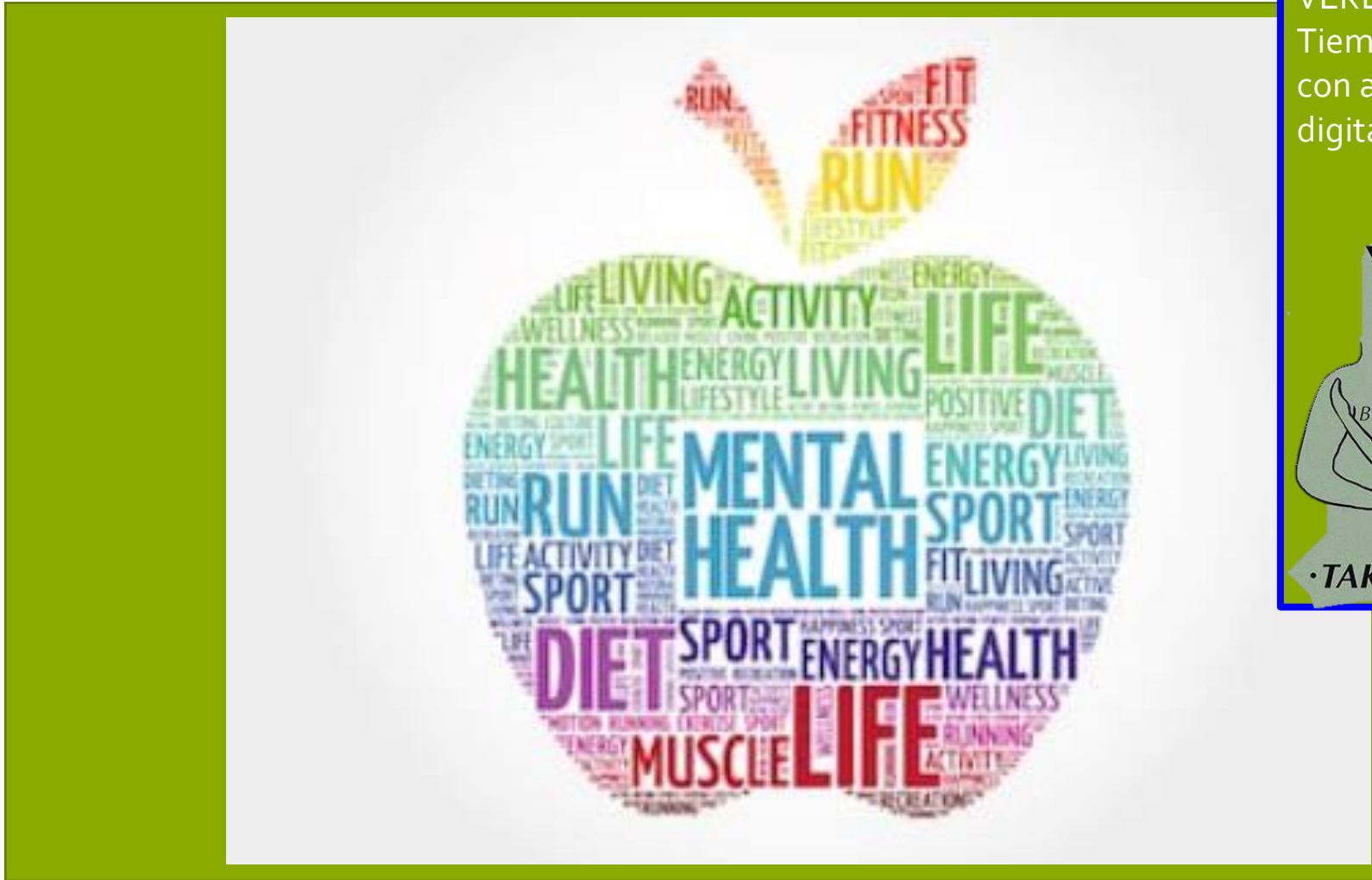
Estilo de vida saludable



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!



Estilo de vida saludable



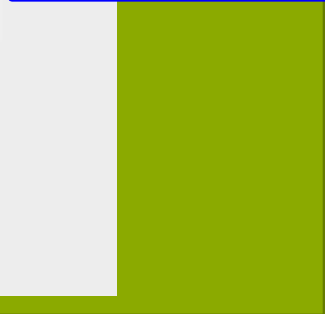
VERDE MÁS VERDE,
Tiempo para actividades sociales
con acceso restringido a medios
digitales.

YOUR 3 HOMES



The image shows three simple line drawings arranged horizontally. The first is a human torso with arms crossed, labeled 'BODY'. The second is a globe showing the Americas, labeled 'EARTH'. The third is a profile of a head with a lightbulb inside, labeled 'MIND'.

•TAKE PROPER CARE OF THEM•



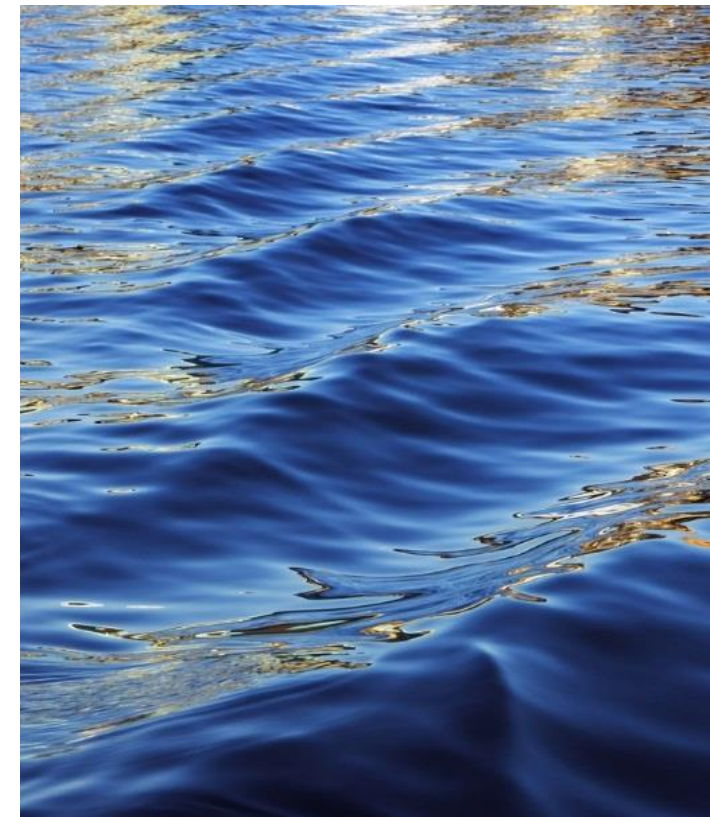


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



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





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

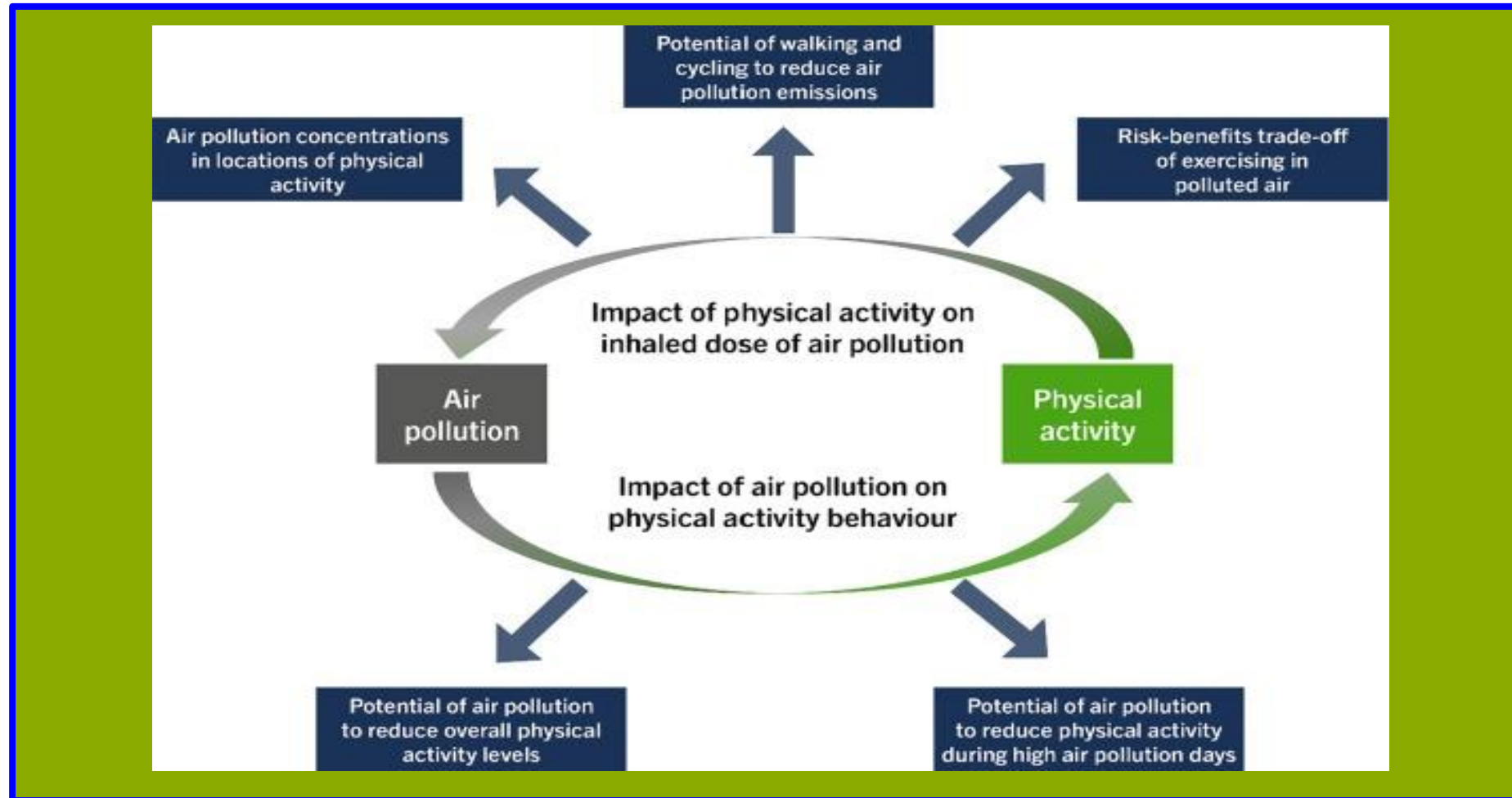
Estilo de vida saludable



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

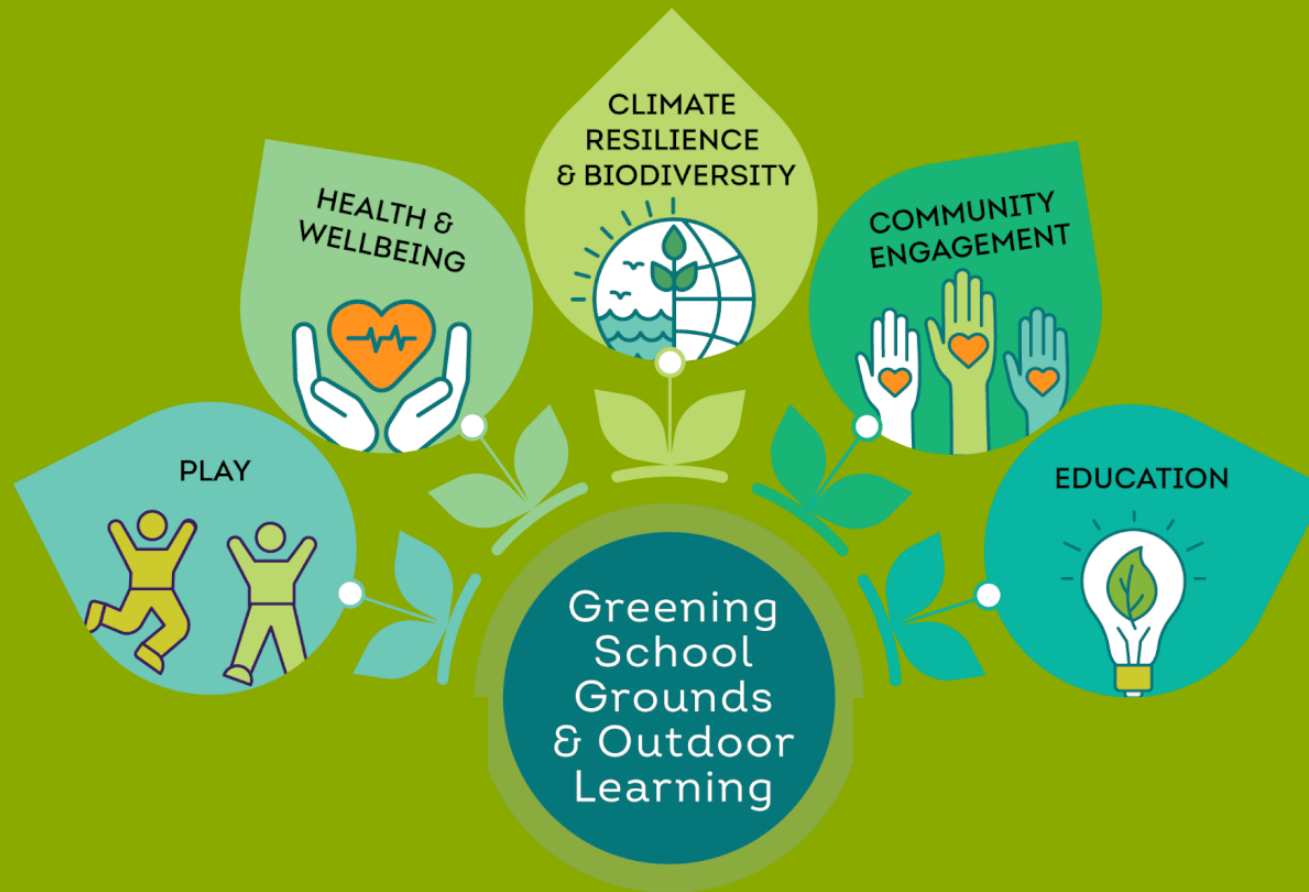


ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

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

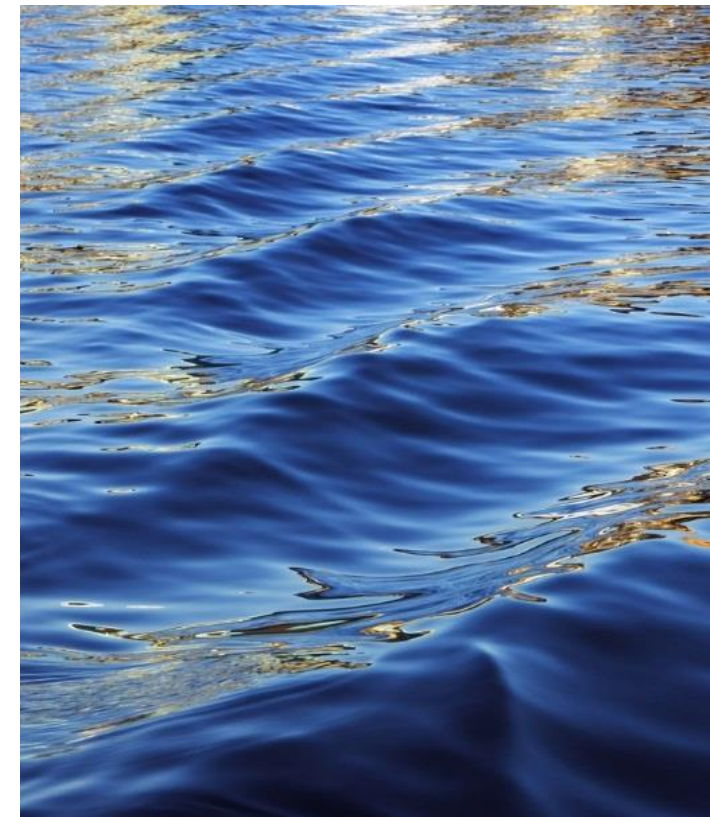


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

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



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

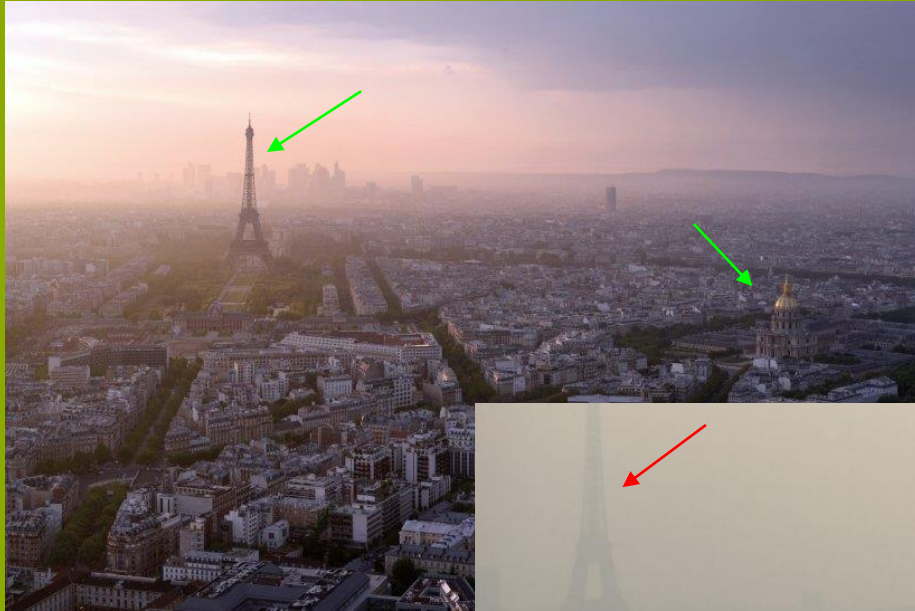


Nuestra misión no es solo dejar un planeta tal como lo recibimos, sino heredar una tierra mucho mejor.



VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES

Estilo de vida saludable



Libre de
contaminación

Contaminación
atmosférica



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



S M A R T

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



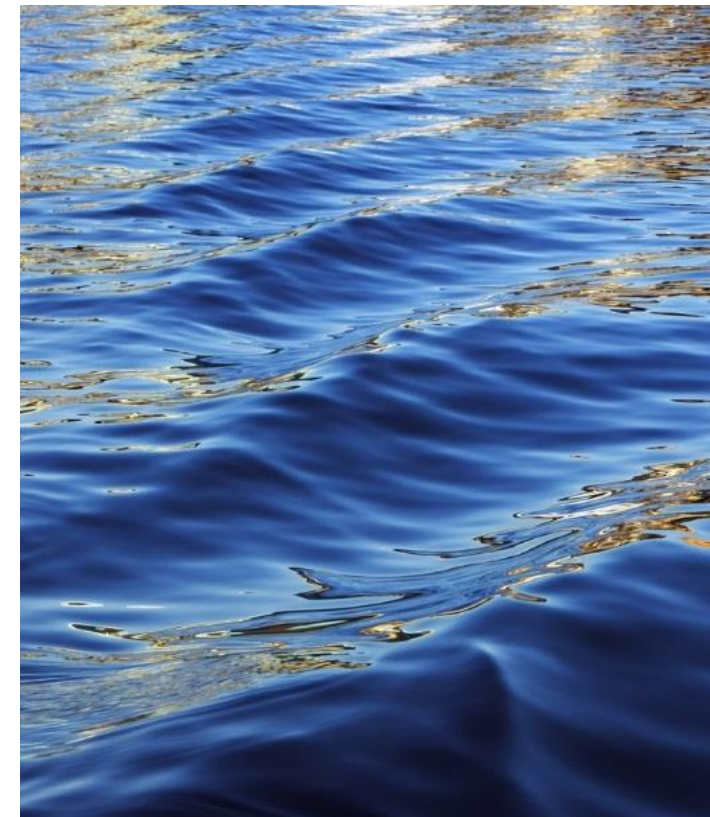


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

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



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

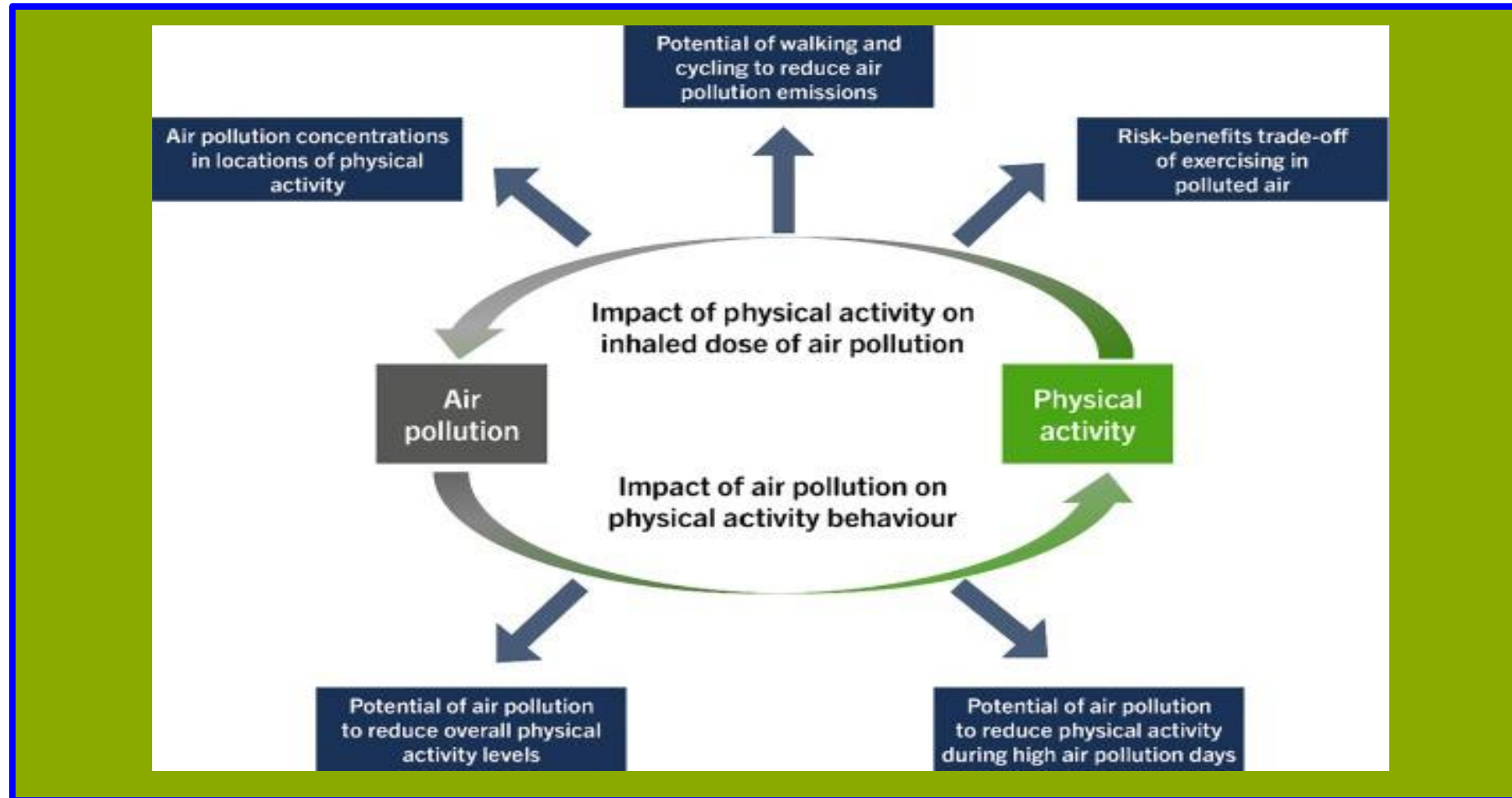
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable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



**GREENER
GREEN**

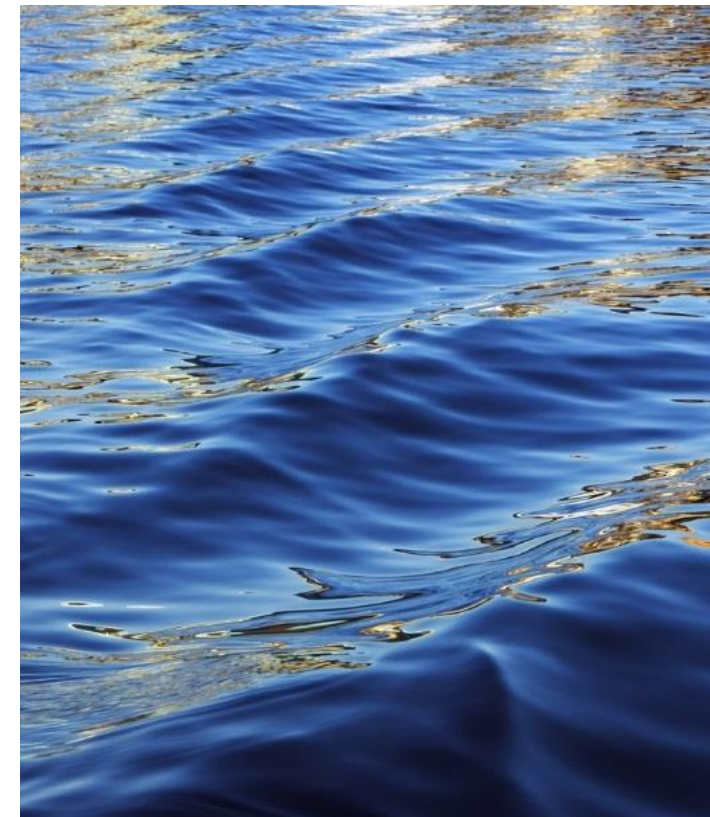


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



Módulo 6 – Estilo de vida saludable

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



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

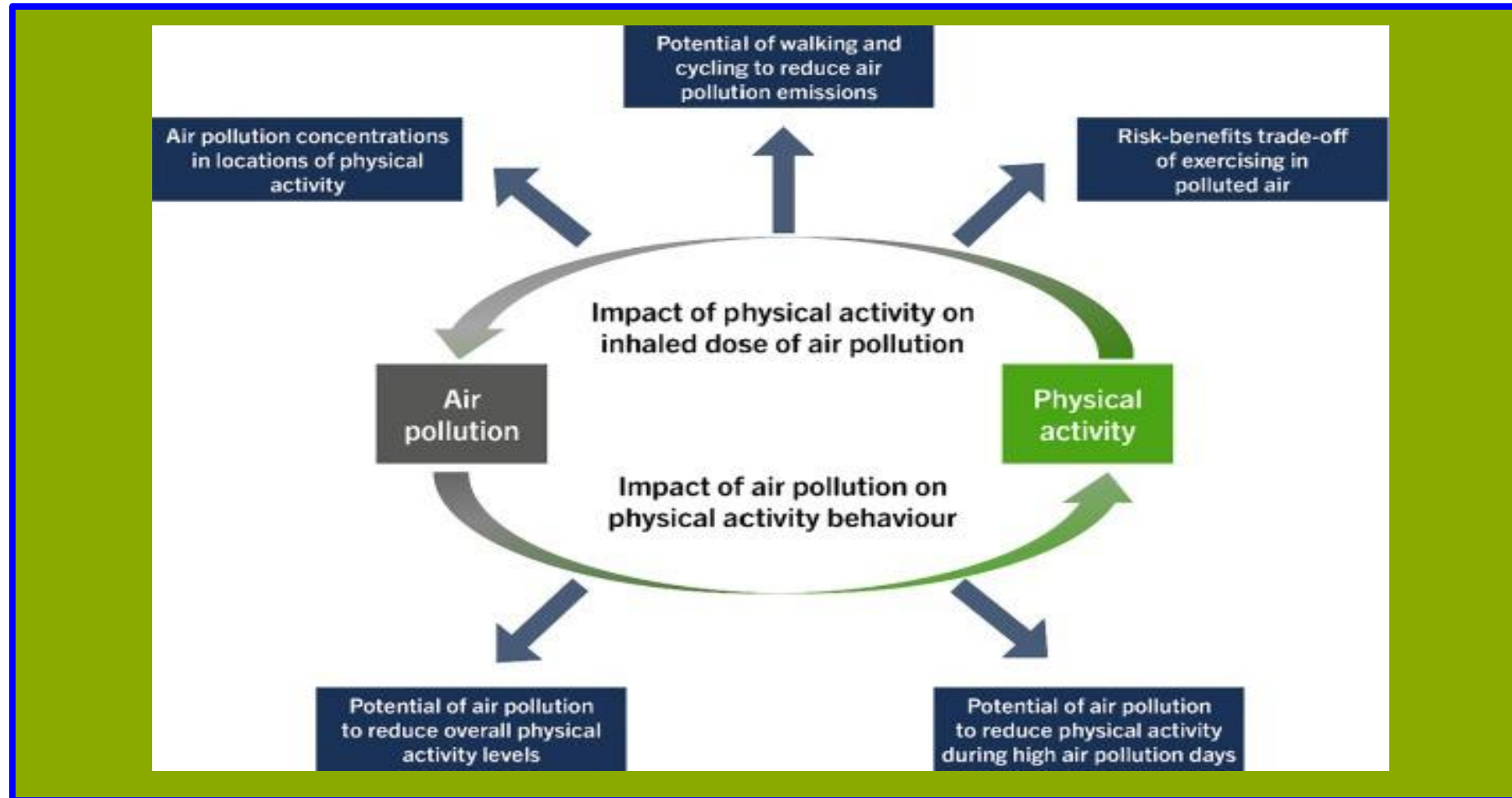
1. FÍSICAMENTE FIT / Estilo de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENTE Y UN ESTADO DE ÁNIMO SALUDABLES / Estilo de vida saludable
3. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE / Estilo de vida saludable
4. VÍNCULO ENTRE CONTAMINACIÓN Y ENFERMEDADES / Estilo de vida saludable
5. MANEJAR EL ESTRÉS / Estilo de vida saludable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

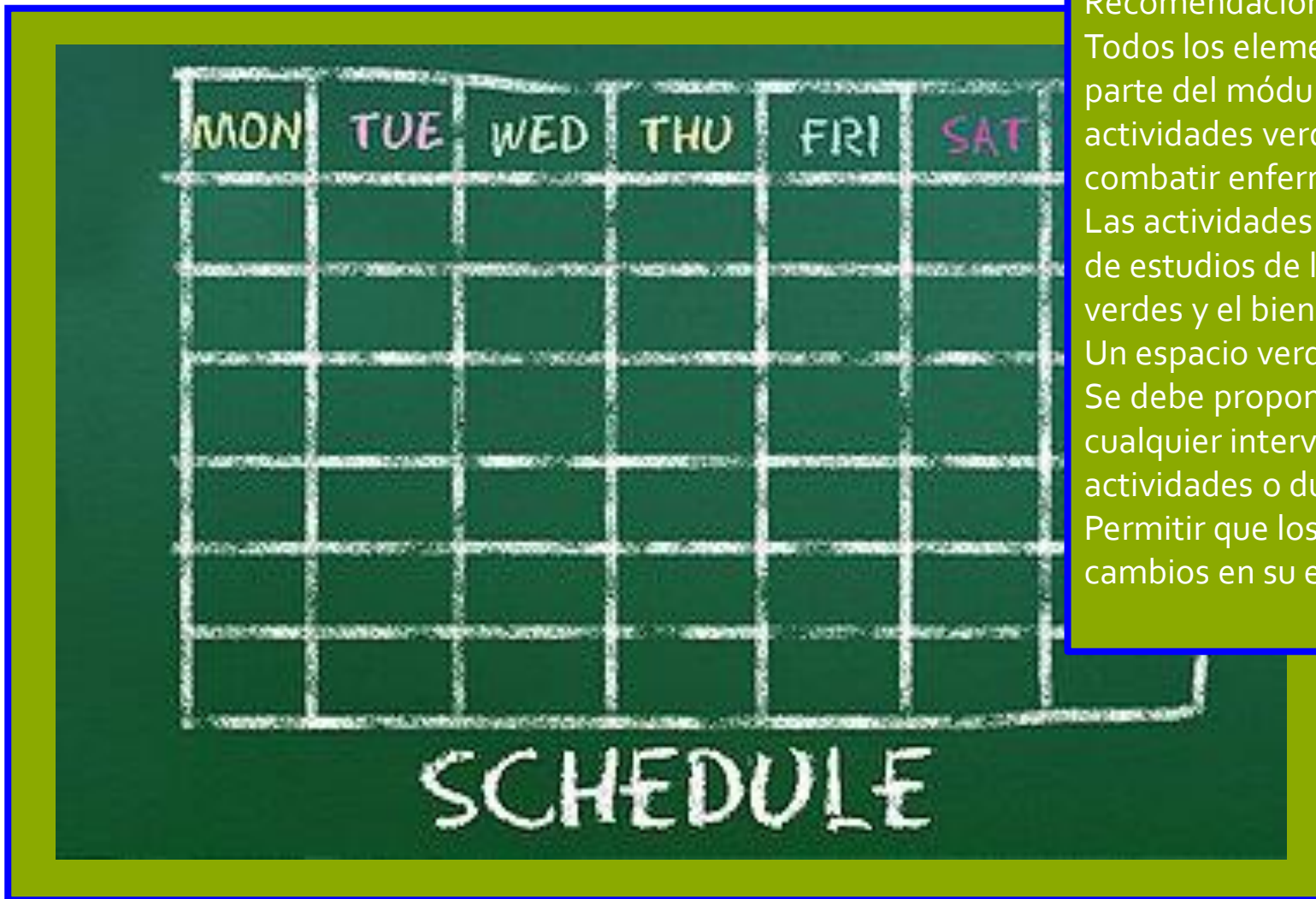


Salud / Contaminación del aire / Actividad física



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 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.



VERDE
MEDIO AMBIENTE
=
LIMPIO
MEDIO AMBIENTE





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

