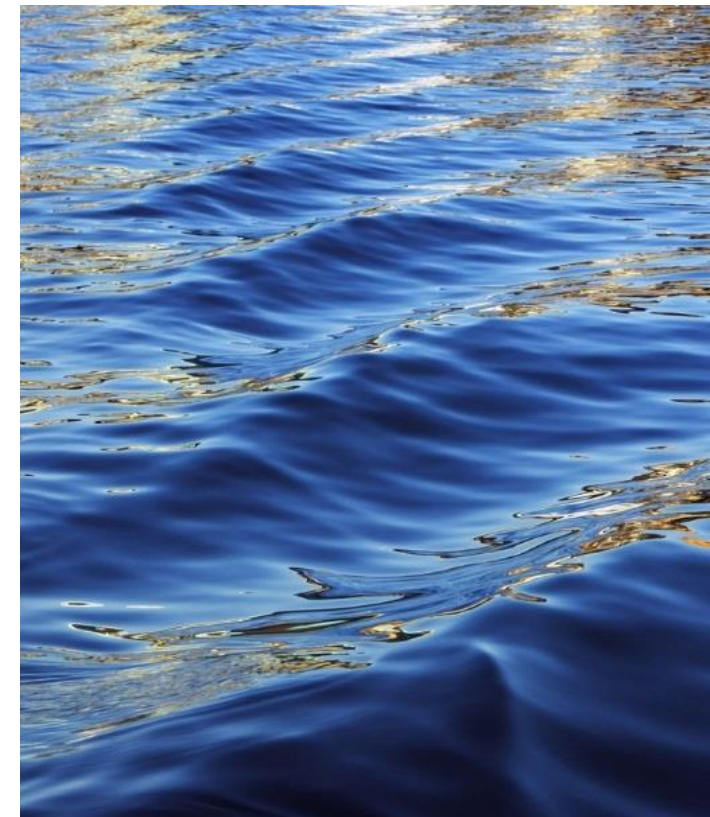


Mòdul 6 – Estil de vida saludable

Nom del soci: FAPEL / Charles KRIM
Data: 20/03/2023



Socis

1. BLUE ROOM INNOVATION – ESPANYA
2. IDEC – GRÈCIA
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITÉ DE LIEGE – BÈLGICA
5. ESCOLA PRIMÀRIA DE VAREIA – GRÈCIA
6. Institut Agrari Bell-lloc del Pla SA – ESPANYA
7. Scuola Europea di Varese – ITALIA



LIÈGE université
Climatologie & Topoclimatologie



COL·LEGI
BELL-LLOC



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

○ 1- EXERCICI / Estil de vida saludable

- 1.1 PHYSICALLY FIT / Estil de vida saludable
- 1.2 CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
- 1.3 ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
- 1.4 VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
- 1.5 MANEJAR L'ESTRÈS / ESTIL DE VIDA SALUDABLE
- 1.6 PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable

○ 2- DIETETICO / Estil de vida saludable

- 2.1 LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
- 2.2 NUTRICIÓ EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
- 2.3 PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
- 2.4 EQUILIBRI ENTRE CLIMA I ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
- 2.5 BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
- 2.6 APRENDRE FENT / Estil de vida saludable

○ 3- FORMES VERDES D'ARRIBAR A L'ESCOLA / Estil de vida saludable

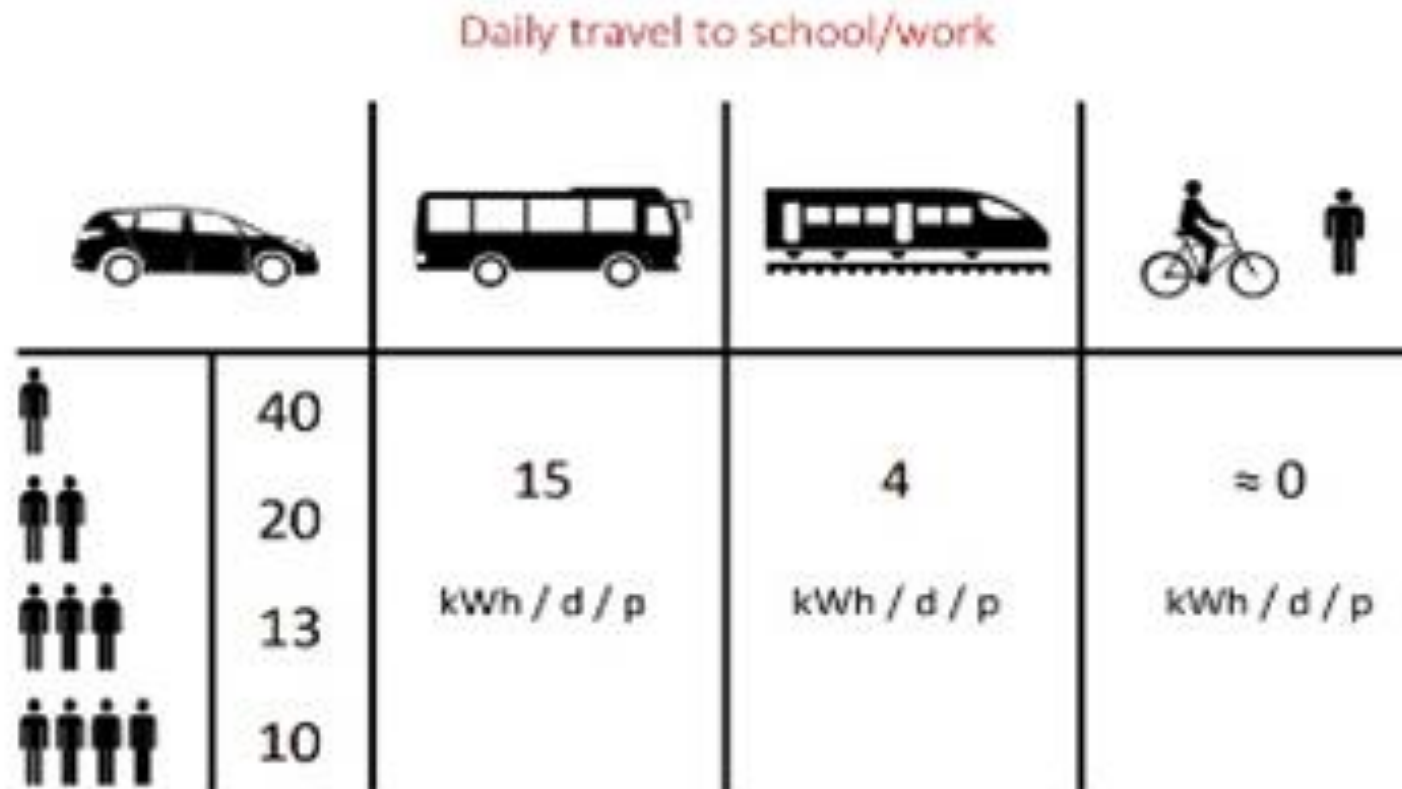
- 3.1 TENIR UN PASSEIG / Estil de vida saludable
- 3.2 ANAR AMB BICICLETA A L'ESCOLA / Estil de vida saludable
- 3.3 AUTOBÚS A L'ESCOLA / Estil de vida saludable
- 3.4 BIKEBUS TO SCHOOL / Estil de vida saludable
- 3.5 ÚS COMPARTIT DE L'AUTOMÒBIL / ESTIL DE VIDA SALUDABLE
- 3.6 TREN PER A LLARGUES DISTÀNCIES / Estil de vida saludable



ESTIL DE VIDA SALUDABLE / GRÀFIC

Si us plau, tingui en compte aquest gràfic per a tota la presentació

DAILY TRAVEL TO SCHOOL / WORK

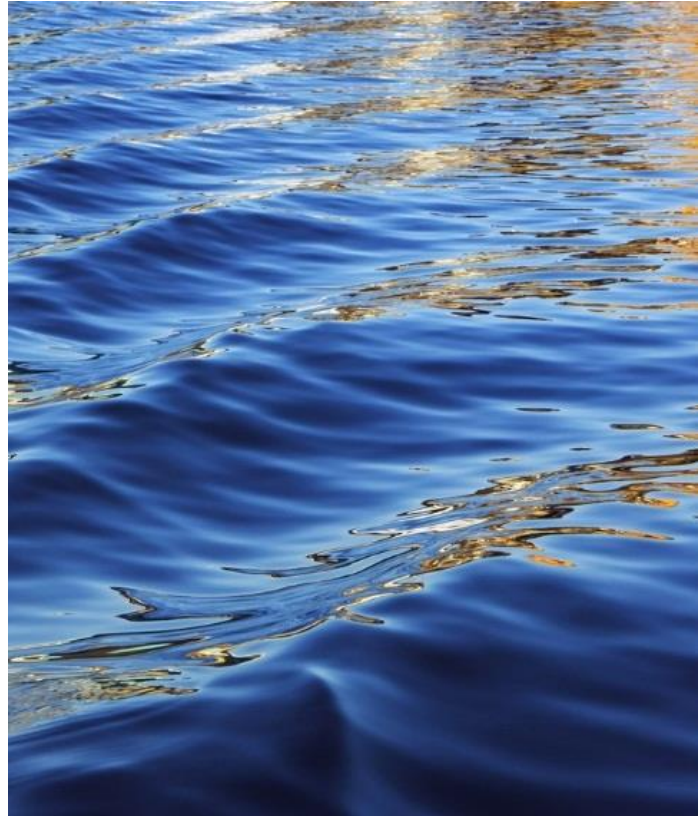


La nostra missió no és només deixar un planeta tal com el rebem, sinó heretar una terra molt millor.





EXERCICI / Estil de vida saludable



- 1- EXERCICI / Estil de vida saludable .

- 1.1 FISMÀTICAMENT EN FORMA / Estil de vida saludable
- 1.2 CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
- 1.3 ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
- 1.4 VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
- 1.5 MANEJAR L'ESTRÈS / ESTIL DE VIDA SALUDABLE
- 1.6 PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



FISMÀTICAMENT EN FORMA

Estil de vida saludable



Recomanació,
Estar en forma és una forma saludable de
lidar amb temes verds.
Les escoles i els mestres tindrien tot per
guanyar instal·lant:
Sessions esportives a l'aire lliure, perquè
els nens estiguin acostumats a estar a
l'aire lliure i no els importin les condicions
climàtiques
Per ensenyar als nens els plaers simples
d'estar a l'aire lliure!
Per reforçar la immunitat dels nens
permetent-los enfrontar certes
condicions climàtiques que qualificaríem
de dures!



CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES

Estil de vida saludable



Recomanació,
Permeti temps lliure enfora, per donar als nens oportunitats d'aprendre més sobre la mare natura i estar en relació directa amb els éssers salvatges!
Deixa que els nens expressin la seva energia, per alliberar-se de certes frustracions i agressivitats infantils!
Deixi llibertat els alumnes per acostar-se a animals, insectes i rèptils inofensius.
Citar
Un nen que creix en una granja rara vegada és al·lèrgic a la pols!



ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

Estil de vida saludable

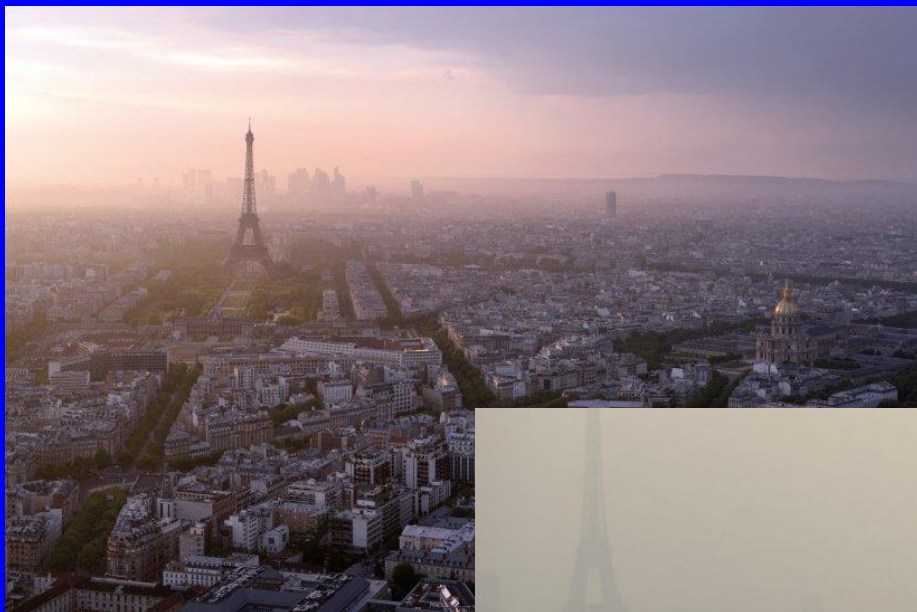


Recomanació,
Avui dia, les escoles tenen agermanaments de jocs infantils per a nens, i els adults que no hem conegut aquestes instal·lacions per als nostres jocs estem una mica gelosos ;-)
Però, quin és el cost ecològic d'aquestes instal·lacions i no seria millor per a les escoles:

Deixar una part de l'àrea natural
Deixi que els nens sentin sota els seus peus un terreny menys planer i menys regular
Deixi's sorprendre per una petita trobada inesperada amb una ardilla, un conill, ...

VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES

Estil de vida saludable



Recomanació

Els nens tenen aquesta facultat d'entendre la natura i el seu entorn perquè viuen els canvis, una cosa que els adults hem perdut aquesta finor de percepció.

D'altra banda, els efectes científics de certs efectes deguts a la intervenció humana els infants tenen dificultats per interpretar-los i decodificar-los.

És per això que els mestres s'han de prendre el temps per explicar-los els efectes de la industrialització en el clima i l'atmosfera.

Durant una activitat a l'aire lliure, els mestres han d'ensenyar als infants com detectar la contaminació de l'aire

Els mestres han d'explicar els entresijos de la contaminació

Els nens han d'aprendre a protegir-se de la contaminació de l'aire

per exemple, no practiqui esports intensius i eviti els temps d'activitat industrial per a l'esforç

En resum, els nens han d'entendre quan i per què és millor estar en interiors o a l'aire lliure i gaudir-lo.



MANEJAR L'ESTRÈS

Estil de vida saludable



Recomanació,
L'estrès és la malaltia del segle 21. Molts casos passen desapercebuts i el nen pateix en silenci! L'estrès és costós per a la comunitat i condueix a l'addicció als medicaments.
És per això que cada escola hauria de, Instal·lar un centre d'ajuda i psicologia dins del seu establiment.
Cada escola ha d' oferir un espai per a la relaxació i la serenitat.
Cada escola ha d'oferir activitats verdes perquè el contacte amb la terra és beneficiós.
Recollir, regar i collir fruita (per exemple) és emocionalment beneficiós i tranquil·litzador per a la persona que realitza aquestes activitats.



PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES

Estil de vida saludable



Recomanació,

Tots els elements esmentats en aquesta primera part del mòdul GG6 ens animen a establir activitats verdes sostenibles, per tal de combatre malalties i donar suport a la bona voluntat.

Les activitats verdes s'han d'integrar en el pla d'estudis de les escoles per donar suport als temes verds i el benestar.

Un espai verd ha d'estar dedicat als infants.

S'ha de proposar als infants una àrea lliure de qualsevol intervenció humana per a certes activitats o durant el seu temps lliure.

Permetre que els nens entenguin el que indueix canvis en el seu entorn

Donar als infants la possibilitat de prendre iniciatives ecològiques donant-los temps i mitjans per organitzar i mantenir activitats ecològiques a la seva escola.



DIETÈTIC / Estil de vida saludable



- 2- DIETÈTIC / Estil de vida saludable .

- 2.1 LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable
- 2.2 NUTRICIÓ DE DIETA EQUILIBRADA / Estil de vida saludable
- 2.3 PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA / Estil de vida saludable
- 2.4 EQUILIBRI ENTRE CLIMA I ALIMENTACIÓ / Estil de vida saludable
- 2.5 BIO PRODUCTES / Estil de vida saludable
- 2.6 APRENDRE FENT / Estil de vida saludable



LLOC DE SUBMINISTRAMENT / Estil de vida saludable



El transport per carretera, marítim, ferroviari i aeri és altament contaminant i sempre cal considerar el cost en diners i ecologia abans de prendre decisions diàries.

Els joves se sorprendrien en assabentar-se de l'estret vincle entre els seus aliments i la contaminació generada pel transport dels aliments als seus plats. Educar els alumnes sobre el vincle entre el transport i els aliments i l'impacte devastador que té en el medi ambient seria un pas important cap als objectius ecològics que Greener Green està tractant d'implementar.

NUTRICIÓ DE DIETA EQUILIBRADA

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Les escoles i municipis han de copiar la política de nutrició de Luxemburg.
Oferta S + M per a estudiants, un descans gratuït de fruites en els dies escolars.

S + M ofereix llançament gratuït per als estudiants, la qual cosa permet als alumnes ometre aliments transformats de baixa qualitat i alts en greix / sucre / sal.

S + M ha d'enllestir els estudiants a acabar els seus plats primer, després requerir la classificació de les deixalles d'aliments per al compostatge.
Menys residus és garantia d'un medi ambient més ecològic

PRODUCTES LOCALS I DE TEMPORADA

Estil de vida saludable



Importance of
consuming local
&
Seasonal Food

Recomanació per a S + M,
Millorar els productes locals i el menjar
de temporada.
Mantenir estrets vincles amb els
agricultors locals.
Eviteu els distribuïdors d'aliments de
llarga distància
Permetre la disponibilitat de menjars per
portar perquè els estudiants puguin estar
al desert per a la seva hora de dinar per
consumir el seu menjar
proporcionar articles no d'un sol ús i no
trencables per als àpats dels estudiants;
gots reutilitzables, plats i contes
reutilitzables, coberts reutilitzables,
ampolles d'aigua reutilitzables, tovallons
rentables,

EQUILIBRI ENTRE CLIMA I ALIMENTACIÓ

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Adaptar els menús a criteris ecològics i respecte pel medi ambient.
Compongui i afavoreixi els àpats d'acord amb una quota que afavoreixi les plantes i els grans a la carn, que per suposat ha de ser present però en quantitats més petites.
Instal·li dispensadors d'aigua gratuïts.
Donar preferència a l'aigua sobre les begudes ensucrades.
Per què no tancar un tracte amb un agricultor local per a la llet fresca diària per als alumnes?



ALIMENTS BIO/ECOLÒGICS

/ Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Permeti que els infants entenguin la connexió entre les decisions que prenen i el seu entorn.

Permetre que els alumnes explorin els punts positius i negatius de l'agricultura responsable i sostenible

Organitzar amb els alumnes tallers mediambientals

Realitzar visites a productors locals, per exemple, apicultors, agricultors, ...

Donar la possibilitat de construir castells d'insectes.

Explicar els beneficis dels requisits de diversitat i qualitat



APRENDRE FENT

Estil de vida saludable



Recomanació per a S + M,
Proporcionar un espai verd per als
estudiants

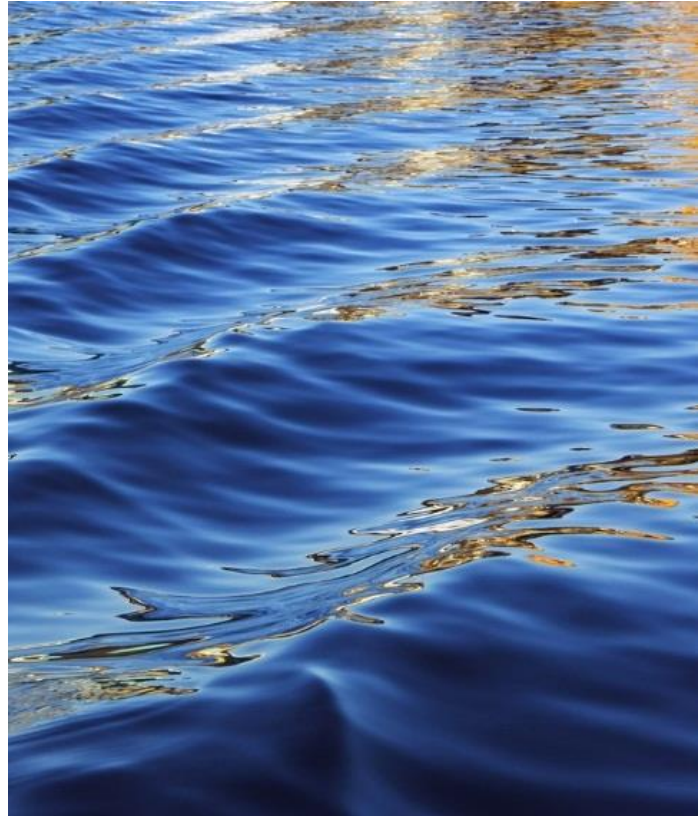
Deixi que els infants desenvolupin una
afinitat per la terra i el creixement del sòl
Muntar tallers per transformar la collita
simbòlica feta a partir de la pròpia collita
dels infants

Permetre que els infants sentin la
satisfacció d'un procés realitzat amb les
seves pròpies mans i provin els fruits dels
seus propis esforços





VIES VERDES
PER ARRIBAR A
L'ESCOLA / Estil de vida
saludable



○ 3- FORMES VERDES D'ARRIBAR A L'ESCOLA / Estil de vida saludable

- 3.1 TENIR UN PASSEIG / Estil de vida saludable
- 3.2 ANAR AMB BICICLETA A L'ESCOLA / Estil de vida saludable
- 3.3 AUTOBÚS A L'ESCOLA / Estil de vida saludable
- 3.4 BIKEBUS TO SCHOOL / Estil de vida saludable
- 3.5 ÚS COMPARTIT DE L'AUTOMÒBIL / ESTIL DE VIDA SALUDABLE
- 3.6 TREN PER A LLARGUES DISTÀNCIES / Estil de vida saludable

CAMINAR A L' ESCOLA

Estil de vida saludable



Recomanació,
Com a primer pas i permetre el transport ecològic significa que les escoles han d'instal·lar les millors instal·lacions per al transport ecològic.

Les escoles han de proporcionar estacionament "Kiss & Go" davant les escoles.

Les escoles han de proporcionar estacionament segur, de fàcil accés i assegurança per a bicicletes durant els dies escolars.

Les escoles han de proporcionar una separació clara entre vianants / bicicletes i automòbils.

Les escoles han de donar prioritat als vianants i ciclistes a les rodalies de l'escola.

ANAR EN BICICLETA A L'ESCOLA

Estil de vida saludable



Recomanació,
Les escoles i municipis (S+M) han de fomentar el ciclisme com a mitjà de transport adaptant els incentius per a la compra de noves bicicletes
S+M hauria de desenvolupar carrils per a bicicletes a tota la zona, especialment al voltant de les escoles
S + M ha de considerar recompensar els nens o llars / famílies que deixen que els seus fills vagin amb bicicleta a l'escola
S+M podrà instal·lar un taller gratuït de reparació de bicicletes que comprovarà la instal·lació tècnica de les bicicletes (frens, cargols, ... ¡Una vegada al mes!)

AUTOBÚS A L'ESCOLA / Estil de vida saludable



Recomanació,
Les escoles i municipis (S + M) han de considerar un pressupost per a la compra d'autobusos elèctrics o tèrmics no contaminants que ofereixin un compromís ecològic perfecte per a les persones que necessiten prendre l'autobús per arribar a la seva escola. S + M hauria de considerar reduir el nombre d'autobusos a la carretera tant com sigui possible compartint autobusos entre les escoles i evitant tenir aquests autobusos aturats tot l'endemà de la recollida a l'escola. S+M hauria de considerar compartir autobusos per a sortides escolars, per a piscines, per a caps de setmana organitzats per S+M, ...

BIKEBUS TO SCHOOL

Estil 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.



ÚS COMPARTIT DEL COTXE

Estil de vida saludable



Estar en forma és una forma saludable de tractar temes verds.
Recomanació per a S + M,
Les escoles i els mestres tindrien tot per guanyar instal·lant:
Sessions esportives a l'aire lliure, perquè els nens estiguin acostumats a estar a l'aire lliure i no els importin les condicions climàtiques
Per ensenyar als nens els plaers simples d'estar a l'aire lliure!
Per reforçar la immunitat dels nens permetent-los enfrontar certes condicions climàtiques que qualificaríem de dures!

TREN PER A LLARGUES DISTÀNCIES

Vida Saludable



Recomanació,
Per a viatges llargs i cada vegada que
sigui possible, ha de considerar el tren
com un mitjà de transport.
A més de caminar i caminar amb
bicicleta, el tren continua sent la forma
més ecològica de viatjar.





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

