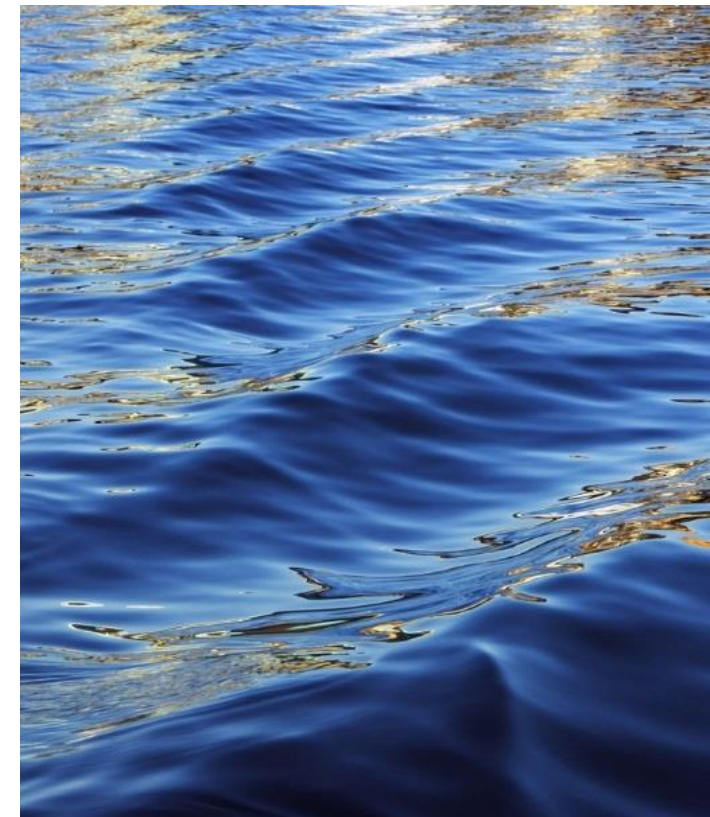




Mòdul 6 – Estil de vida saludable

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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

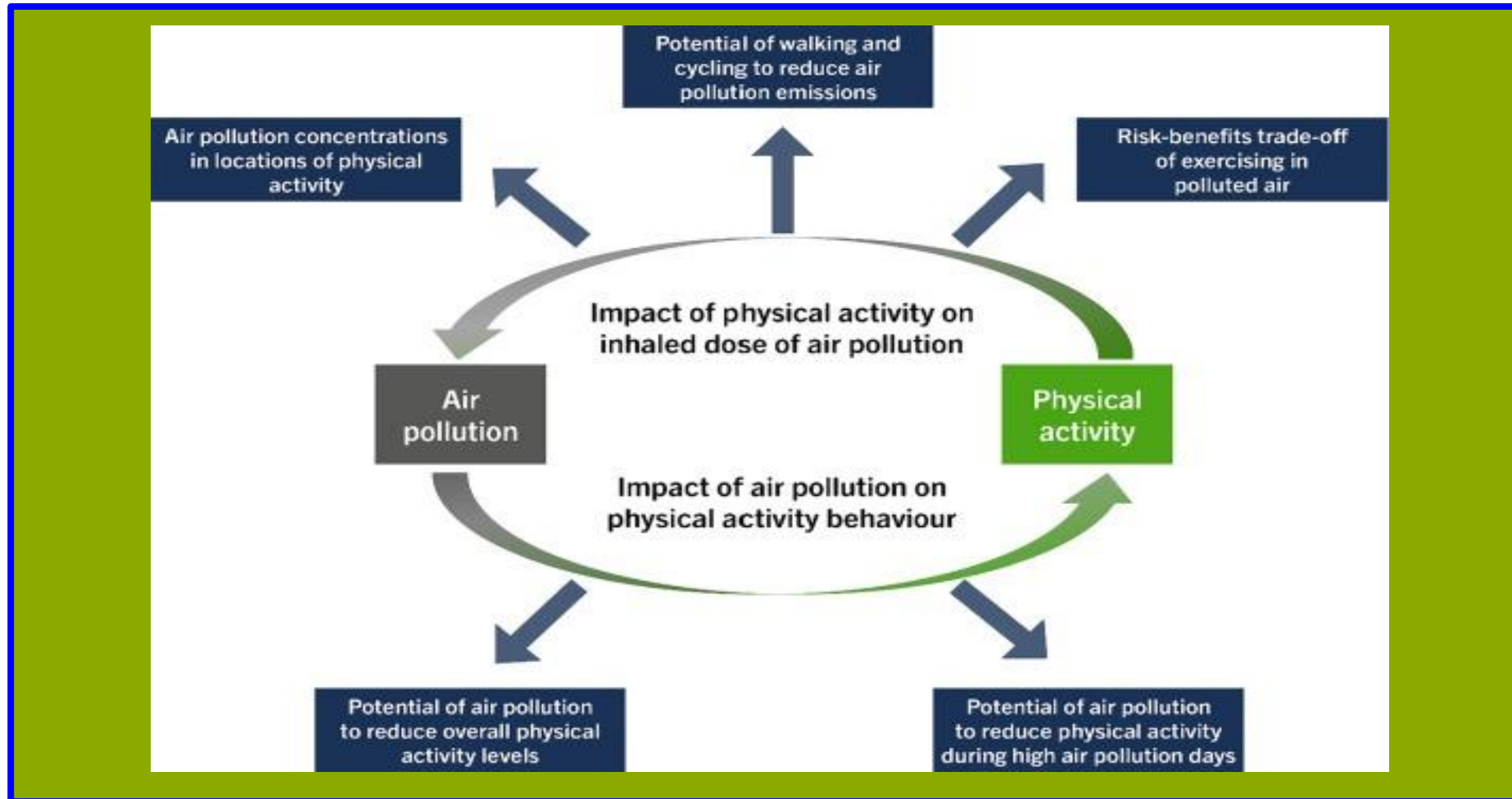
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



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



Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



FISMÀTICAMENT EN FORMA

Estil de vida saludable



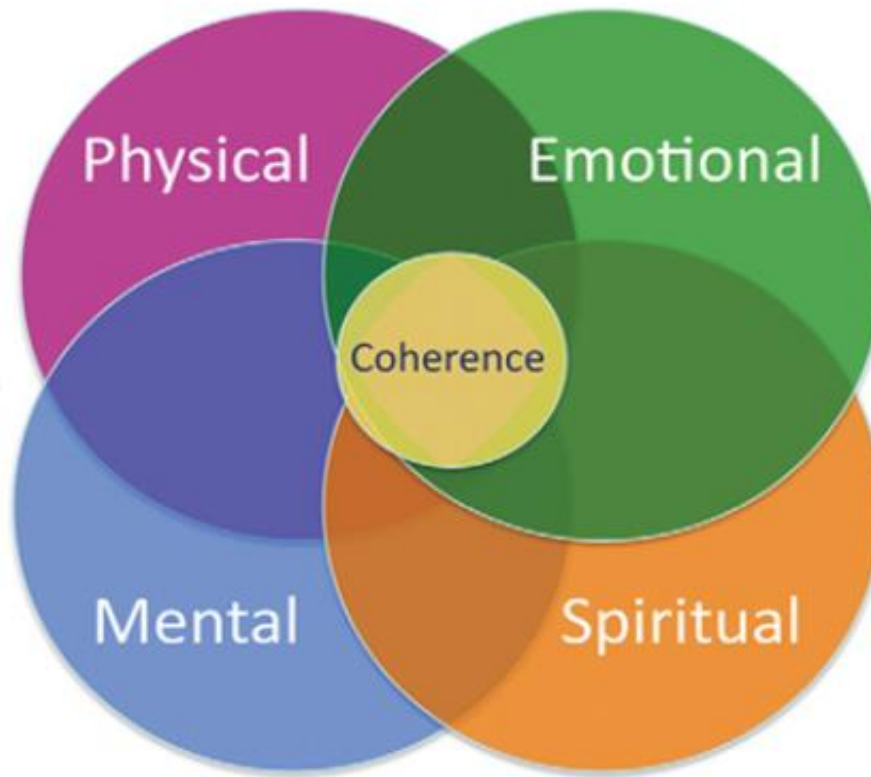
Recomanació,
Estar en forma és una forma saludable de
lidiar amb temes verds.
Les escoles i els mestres tindrien tot per
guanyar instal·lant:
Sessions esportives a l'aire lliure, perquè
els nens estiguin acostumats a estar a
l'aire lliure i no els importin les condicions
climàtiques
Per ensenyar als 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!



FISMÀTICAMENT EN FORMA

Estil de vida saludable

Domains of Resilience



¡GREENER GREEN!

Els nens en forma tindran una millor resistència a l'esforç i una millor concentració a l'aula.

L'aptitud física milloraria el compromís amb els valors.

Augmentar la capacitat de mantenir l'enfocament.

Proporcionar actitud positiva.

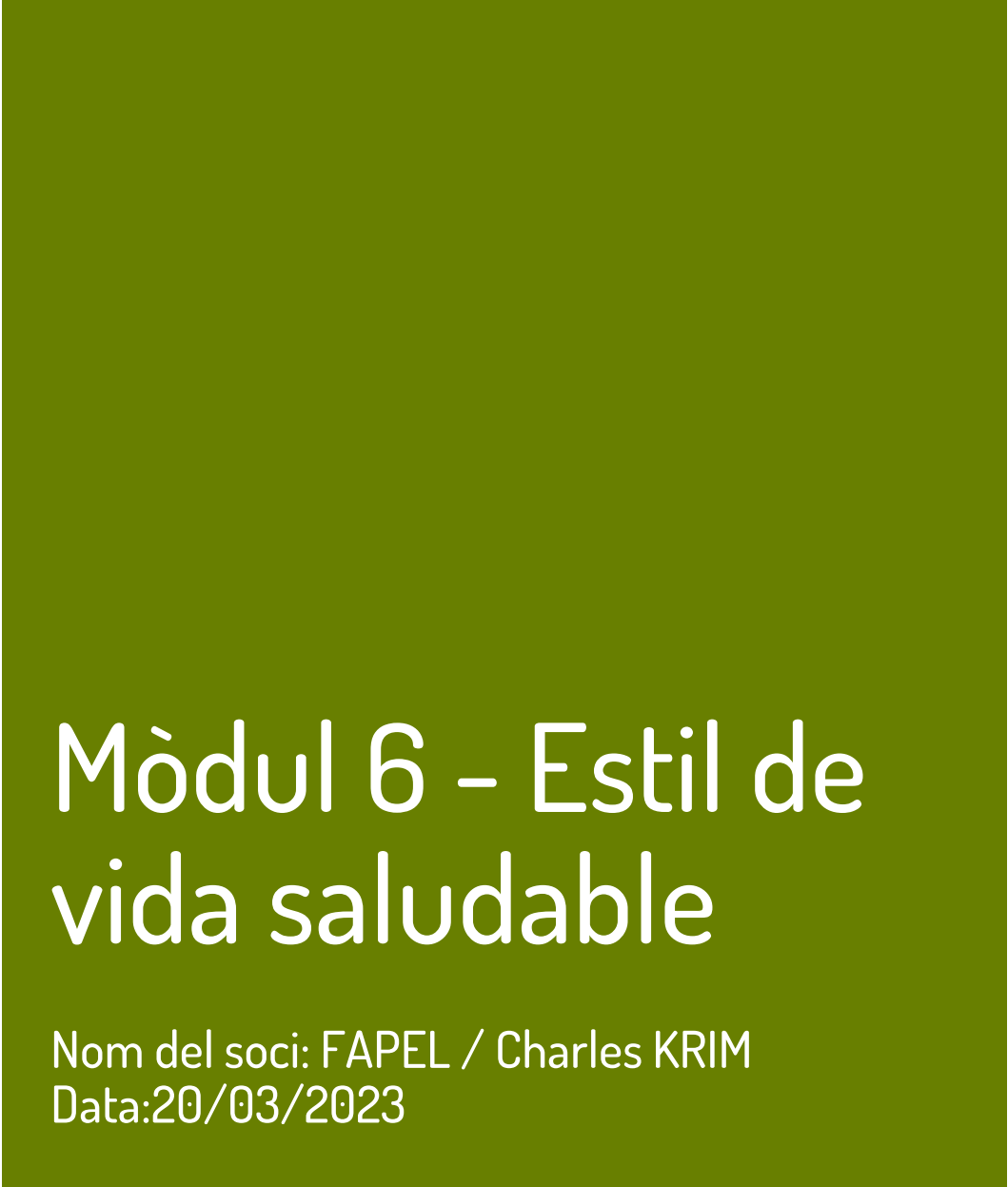
“
Fit is not a destination
It's a way of life.”





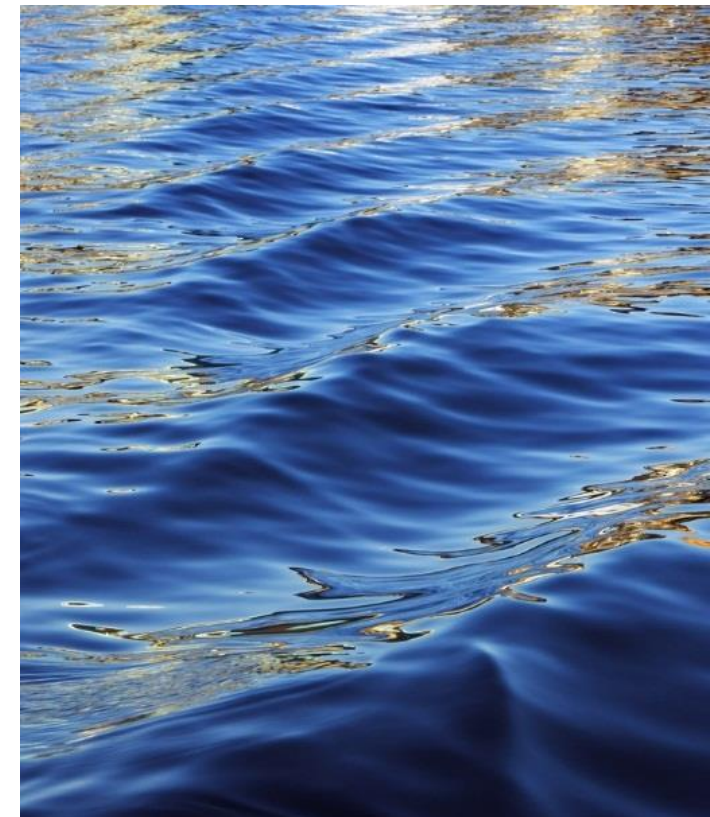
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

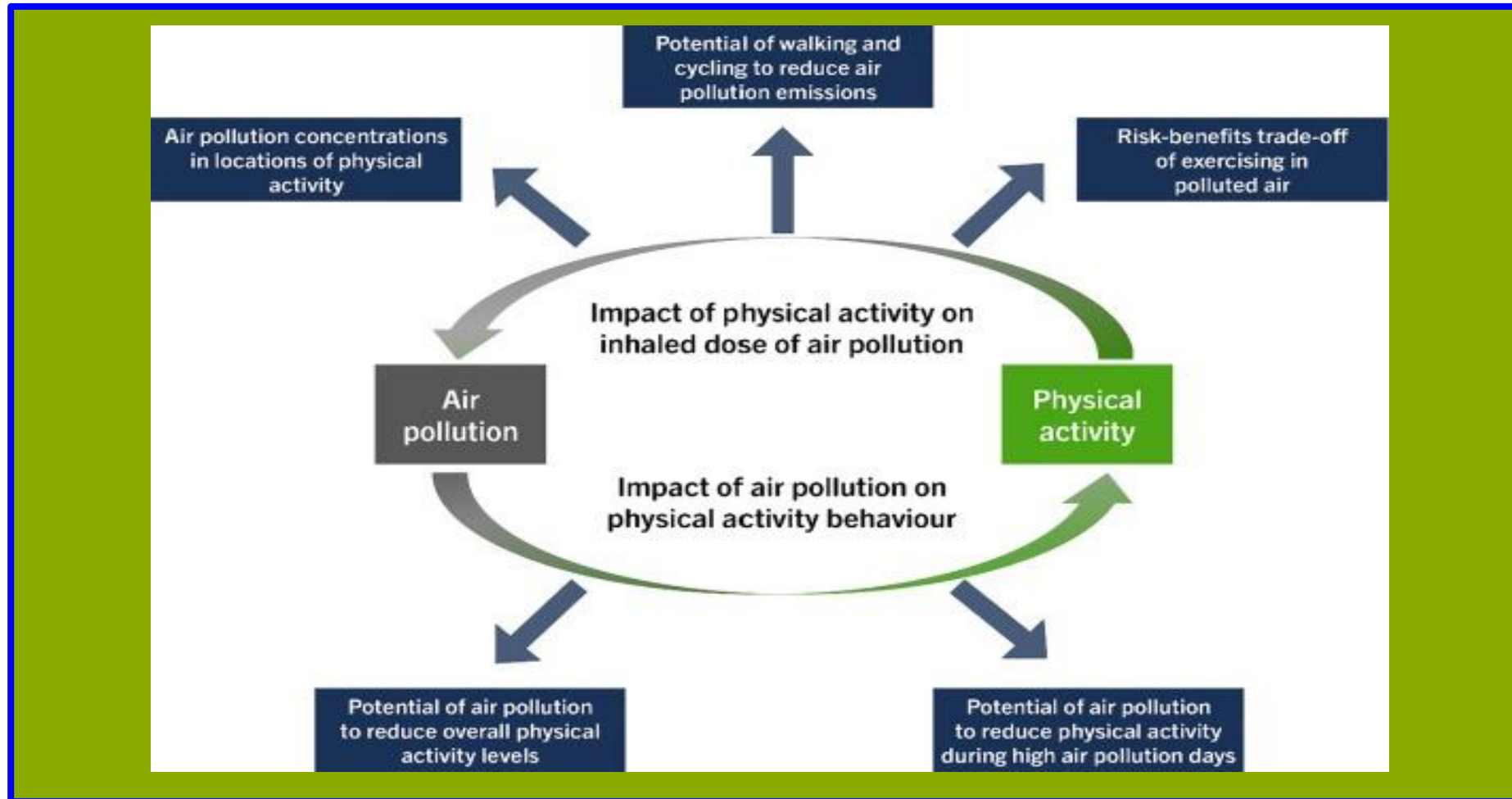
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



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



Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



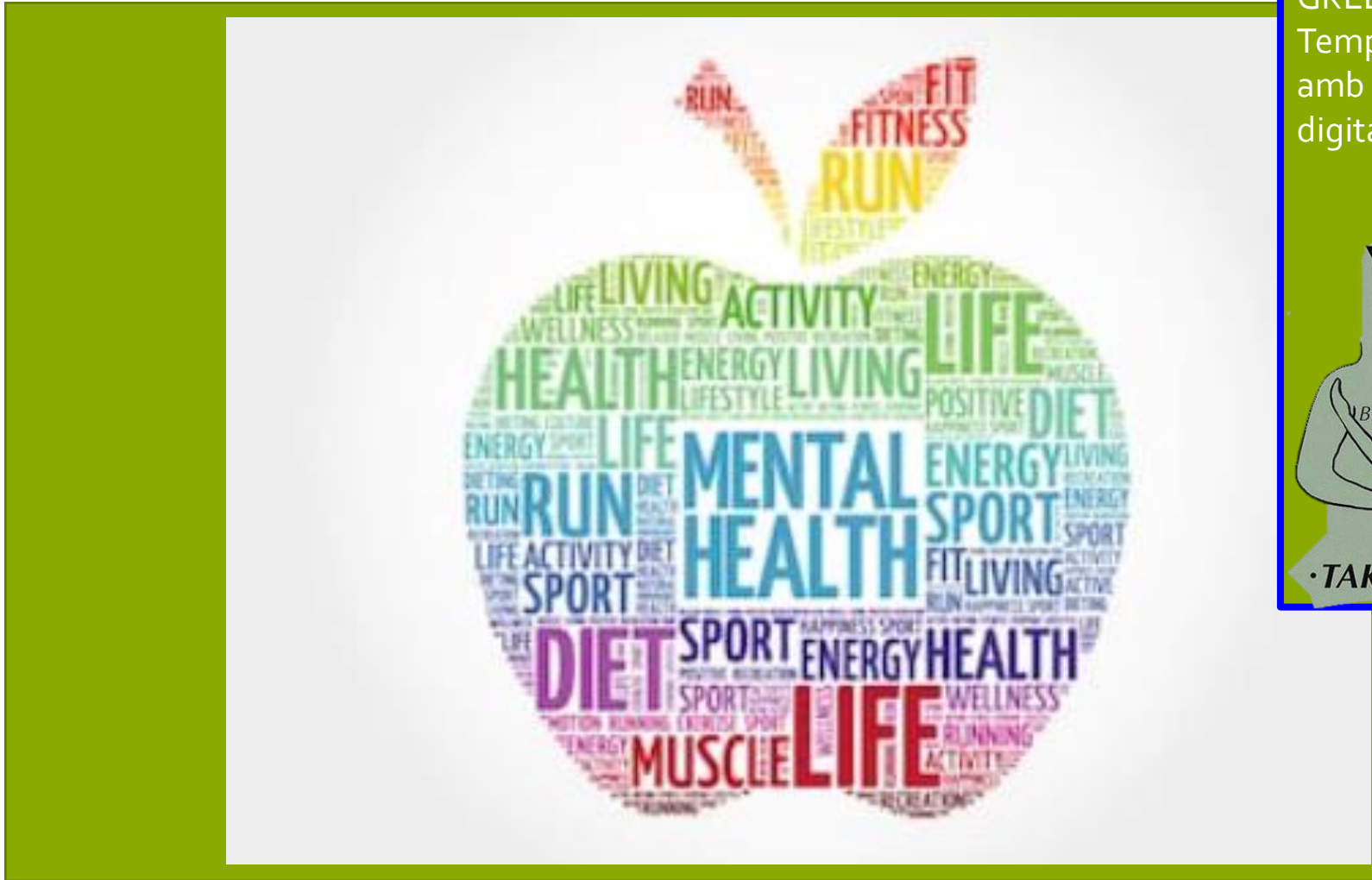
CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES

Estil de vida saludable



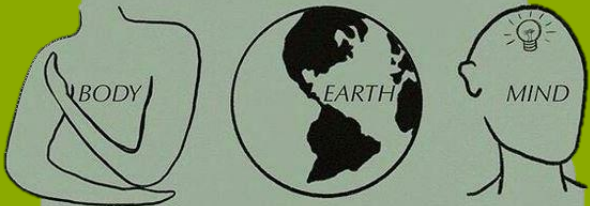
Recomanació,
Permeti temps lliure enfora, per donar als nens oportunitats d'aprendre més sobre la mare natura i estar en relació directa amb els éssers salvatges!
Deixa que els nens expressin la seva energia, per alliberar-se de certes frustracions i agressivitats infantils!
Deixi llibertat els alumnes 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!

Estil de vida saludable



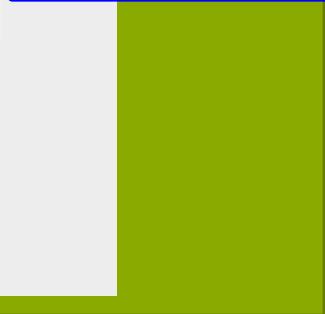
GREENER GREEN,
Tems per a activitats socials
amb accés restringit a mitjans
digitals.

YOUR 3 HOMES



The illustration shows three stylized figures representing different domains of human existence. On the left is a human torso with arms crossed, labeled 'BODY'. In the center is a globe showing the Americas, labeled 'EARTH'. On the right is a profile of a human head with a lightbulb inside, labeled 'MIND'.

• TAKE PROPER CARE OF THEM. •





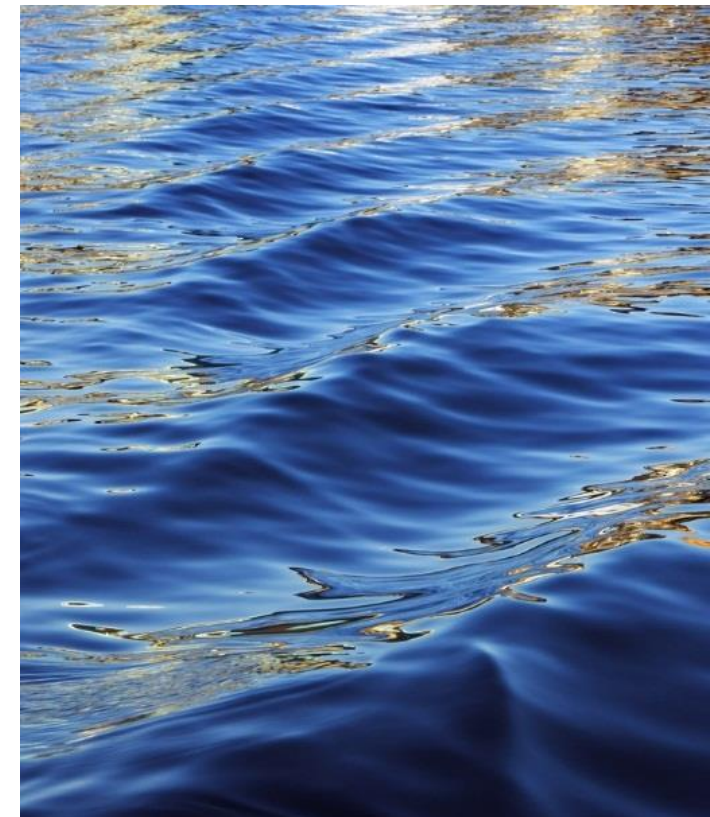
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

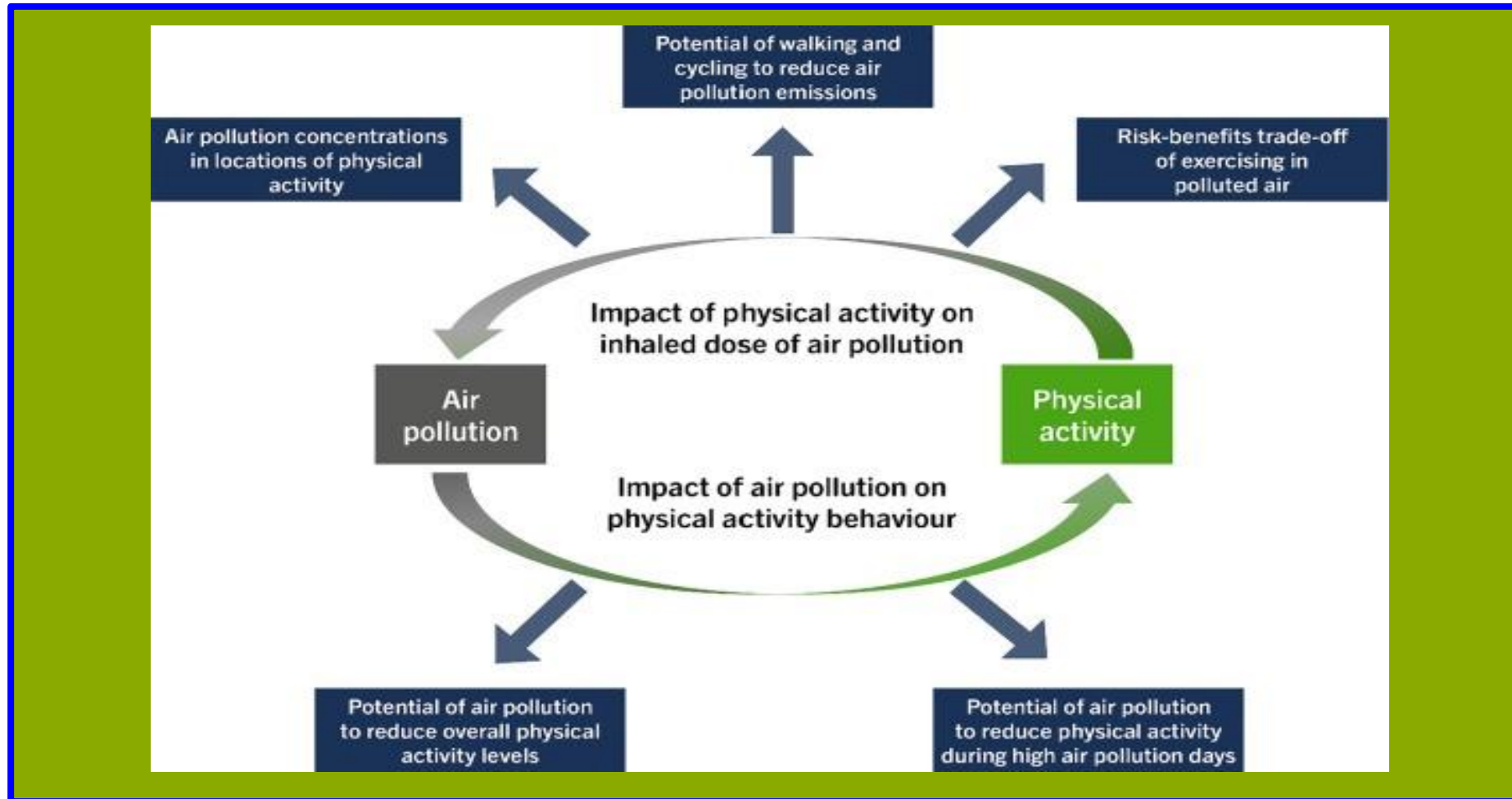
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



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



Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



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
trobadra inesperada amb una ardilla,
un conill, ...

ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE

Estil de vida saludable

GREENER GREEN,

L'educació no formal ha de ser promoguda per GREENER GREEN. L'educació verda ha de ser part del currículum escolar.



Pròxims passos per Ecologitzar l'Escola,
L'Agenda d'Acció Global enumera temes d'acció concrets al voltant de la promoció i la participació, el compromís inclusiu, el finançament i les polítiques. Les accions també s'alineen amb moltes àrees d'enfocament global, inclosos els Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides, el Marc Mundial per a la Diversitat Biològica, el Decenni de les Nacions Unides per a la Restauració dels Ecosistemes i l'agenda Transformar l'educació.
Font i enllaç
Pròxims passos per Ecologitzar l'Escola

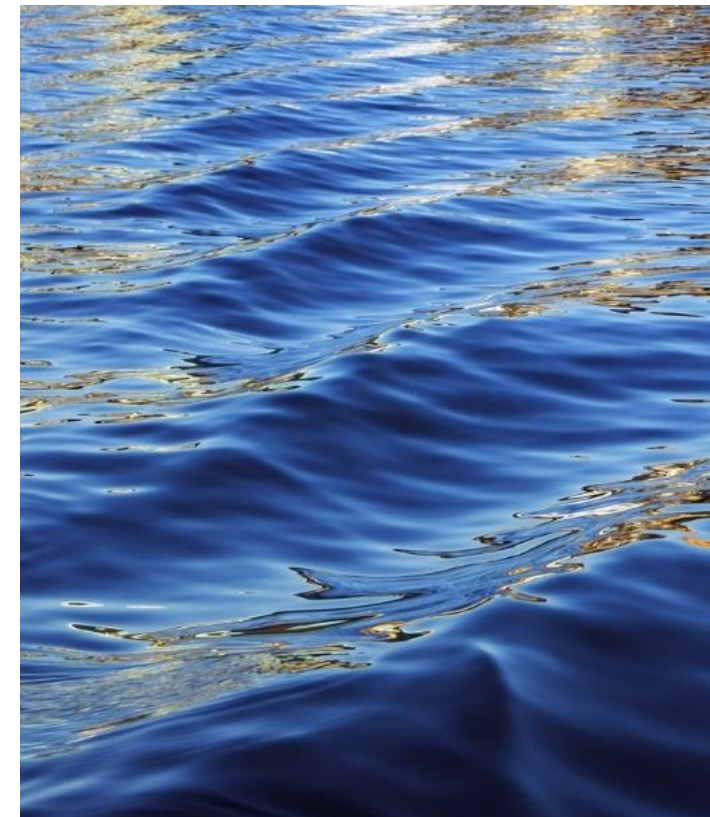


Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687



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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

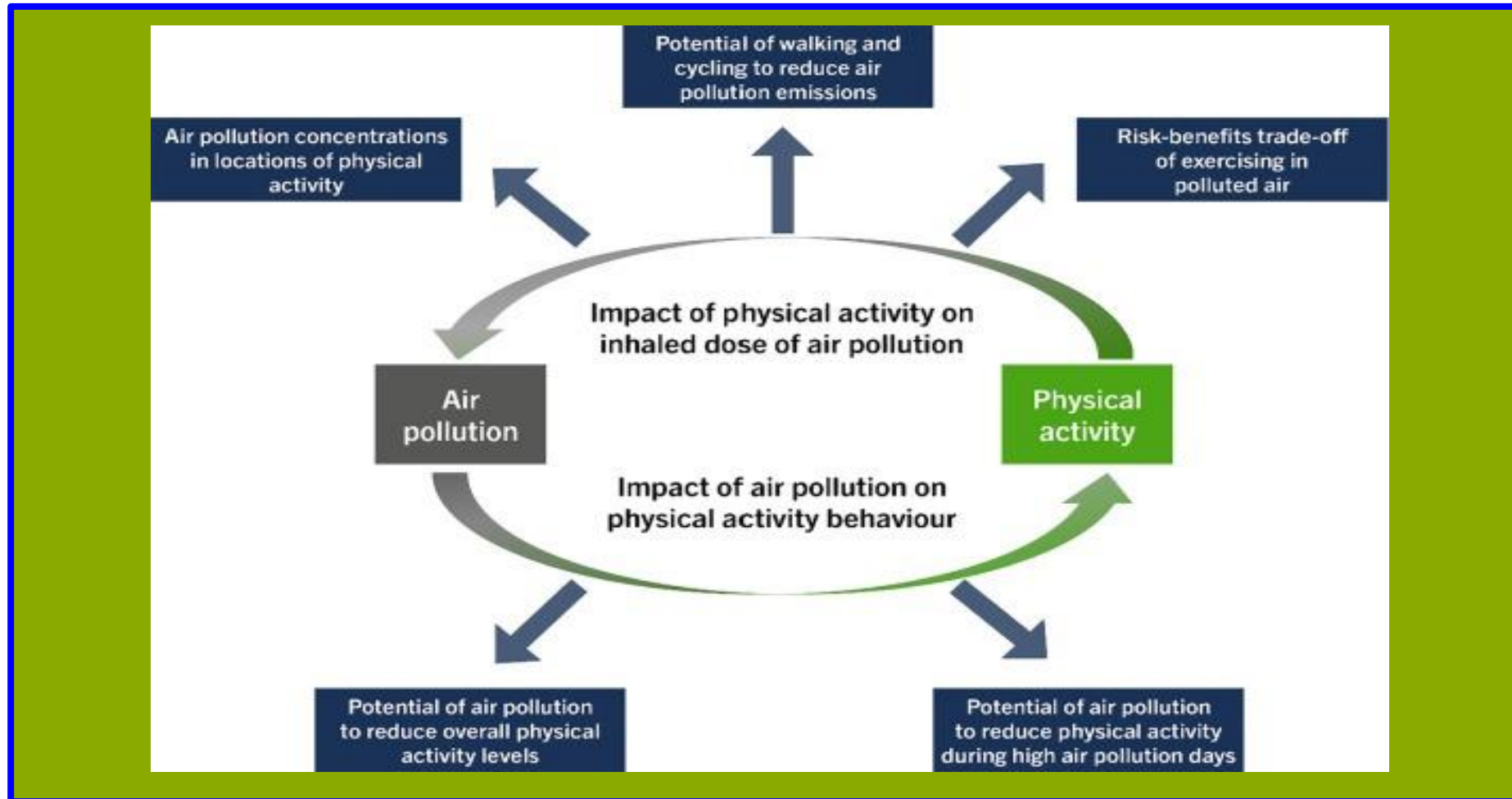
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



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

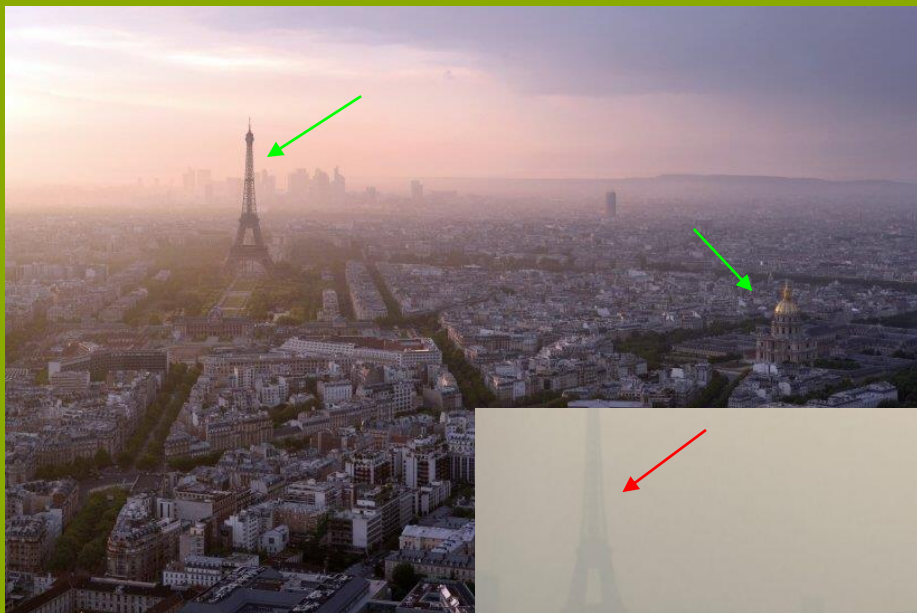


Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES

Estil de vida saludable



Lliure de
contaminació

Contaminació
atmosfèrica



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.



VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES

Estil de vida saludable



S M A R T

SPECIFIQUE
(PRECIS)



MESURABLE



ATTEIGNABLE



REALISTE



TEMPOREL



¡GREENER GREEN!

GREEN educa els nens perquè es fixin metes per si mateixos.

GREEN els capacita per organitzar-se per complir els seus objectius

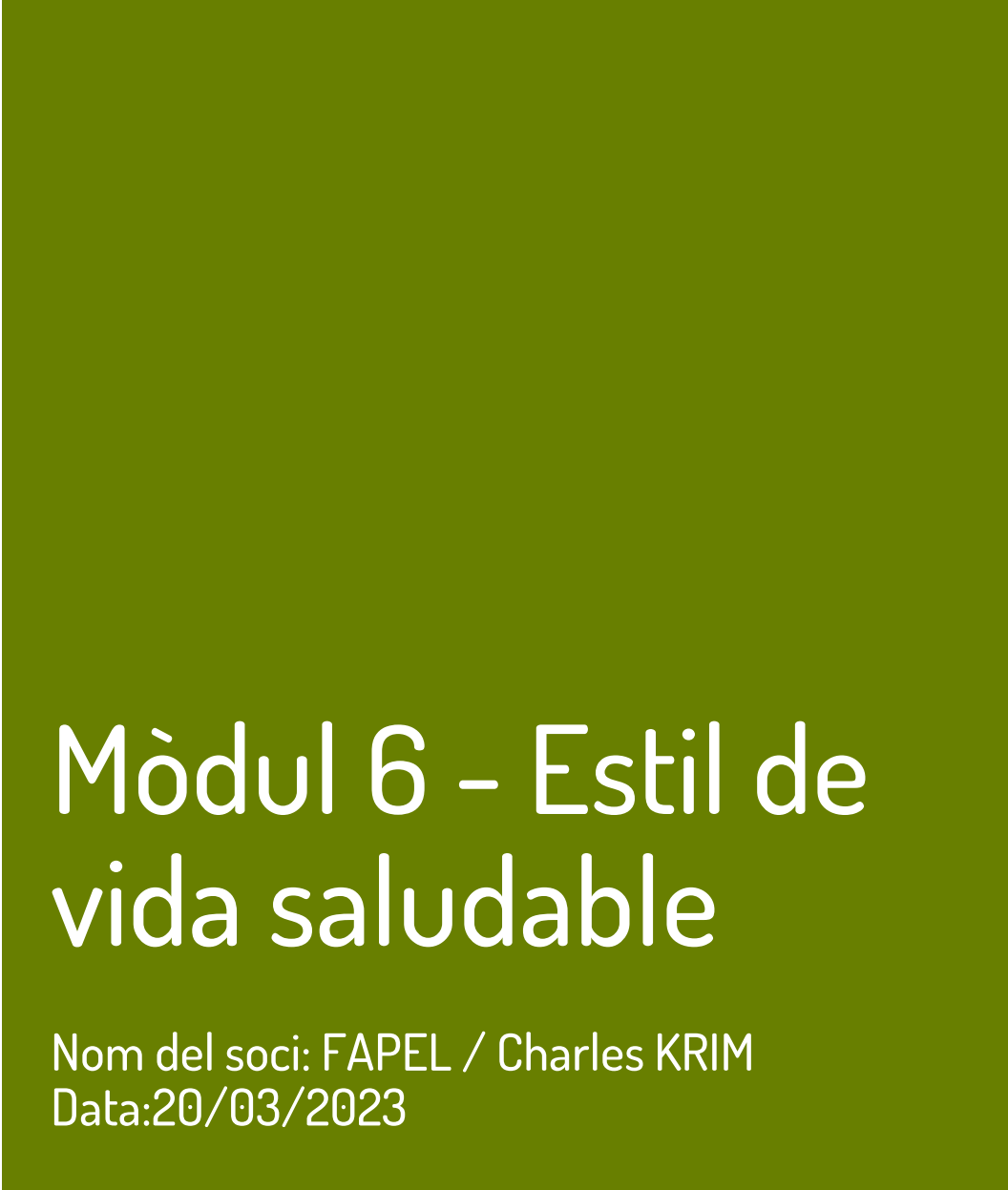


**GREENER
GREEN**



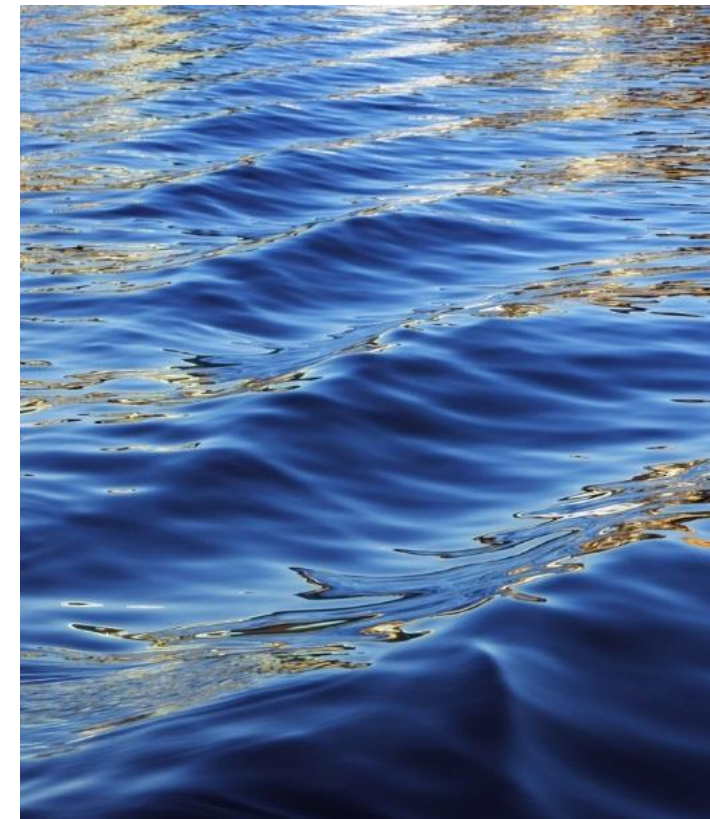
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

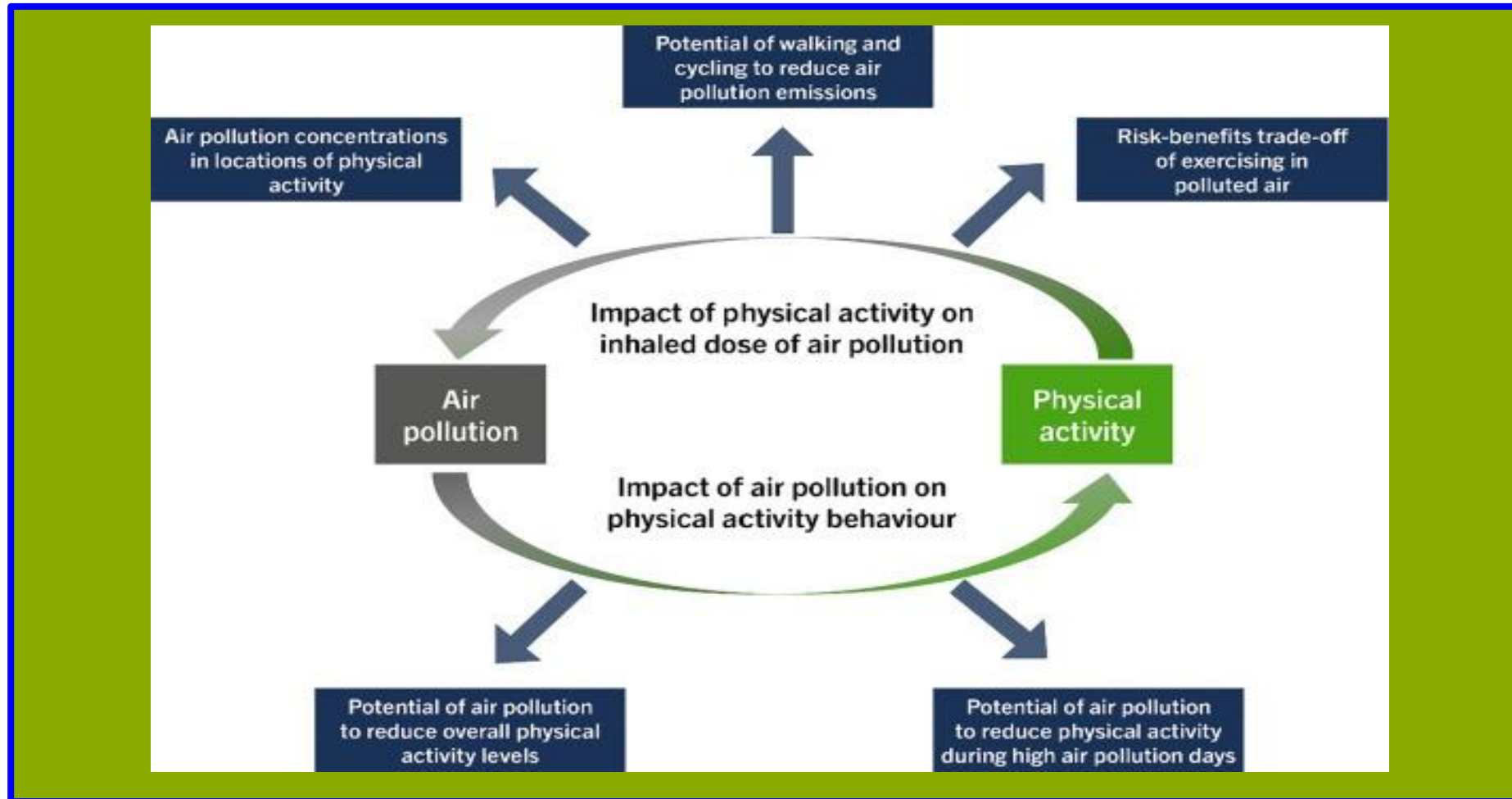
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



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



Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



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.



MANEJAR L'ESTRÈS

Estil 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!

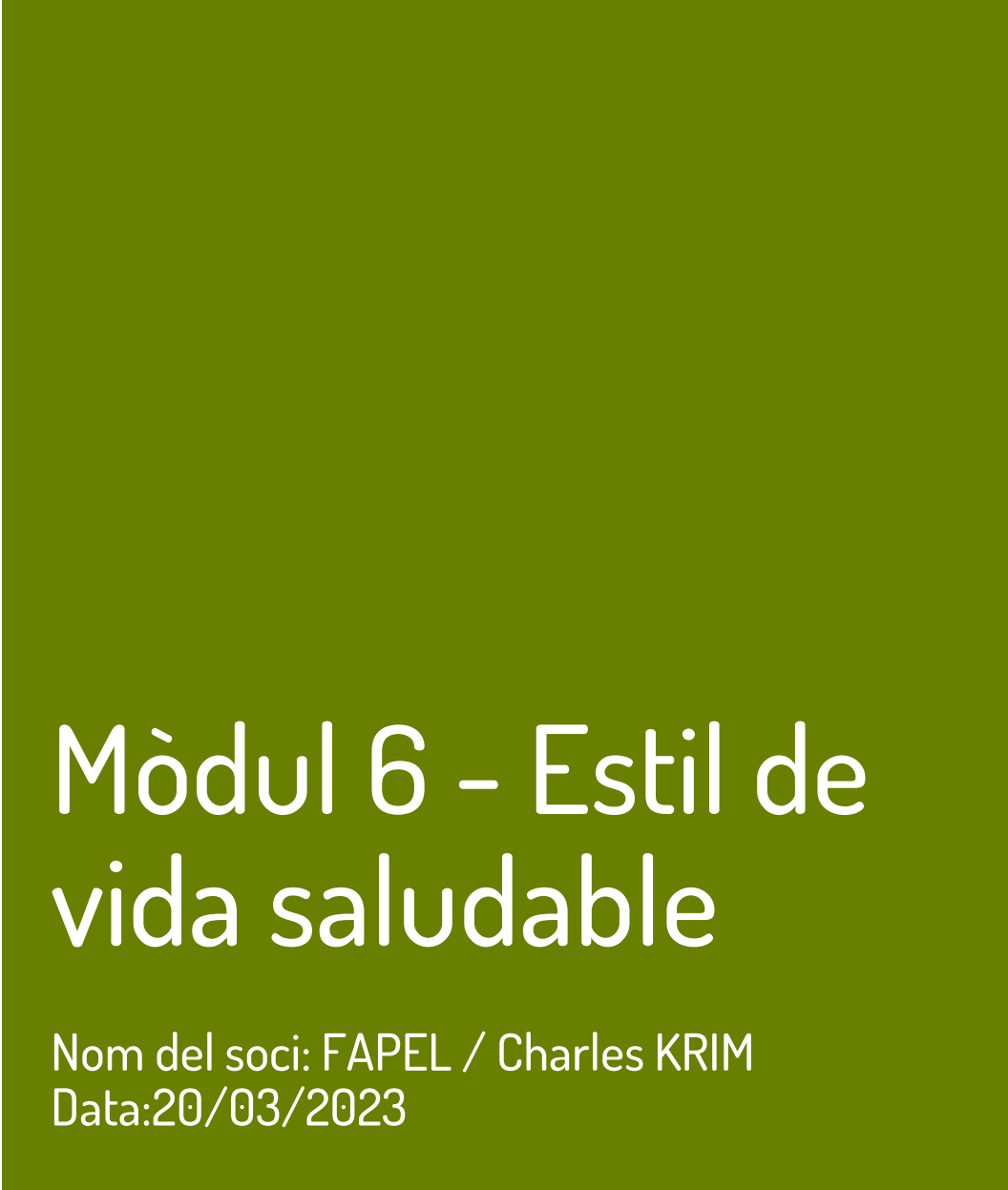


**GREENER
GREEN**



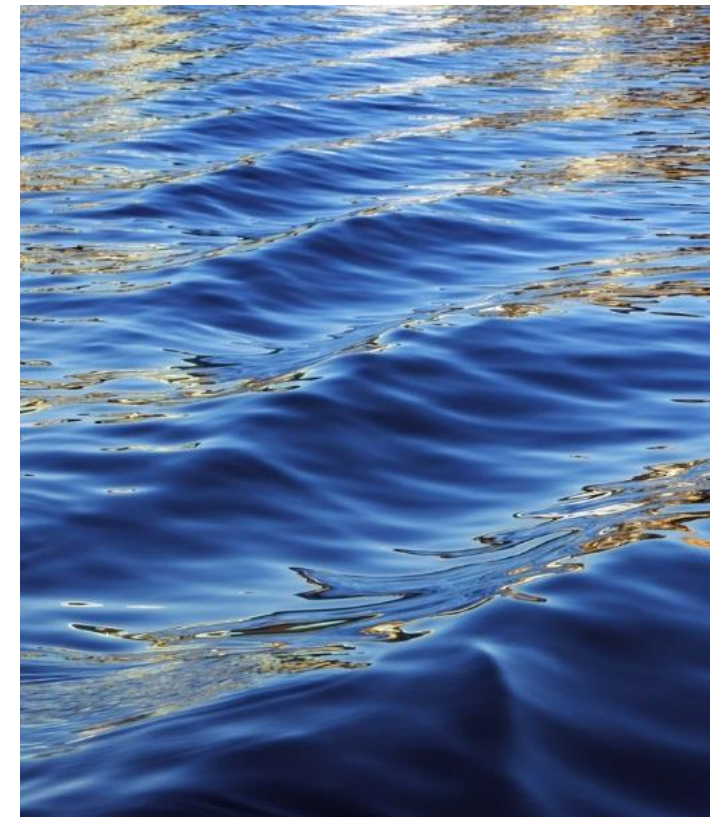
Project 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





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





EXERCICI / Estil de vida saludable



Estil de vida saludable per a un planeta més verd

EXERCICI / Estil de vida saludable .

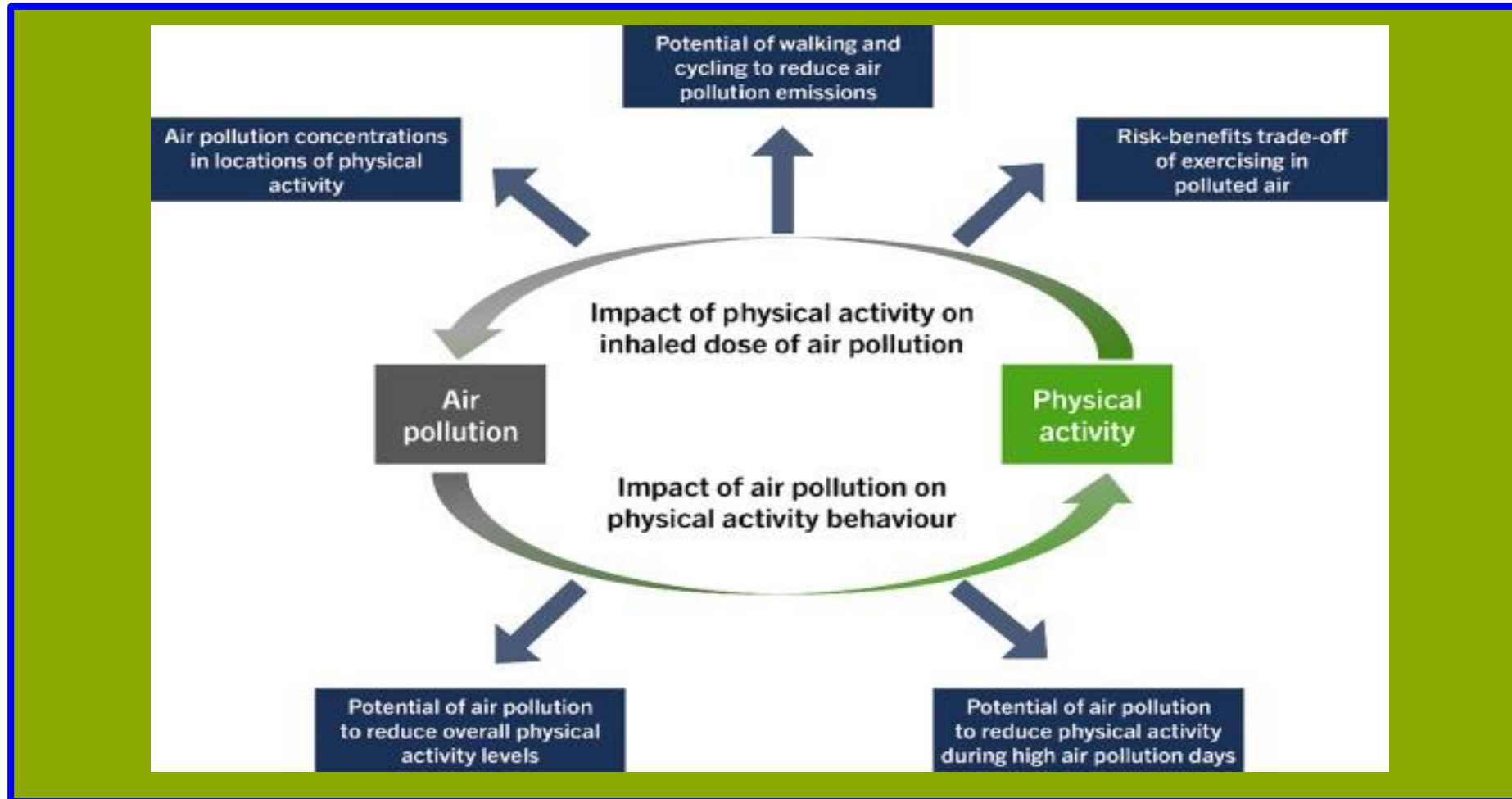
1. FÍSICAMENT FIT / Estil de vida saludable
2. CONSTRUIR UNA MENT I UN ESTAT D'ÀNIM SALUDABLES / Estil de vida saludable
3. ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE / Estil de vida saludable
4. VINCLE ENTRE CONTAMINACIÓ I MALALTIES / Estil de vida saludable
5. MANEJAR L'ESTRÈS / Estil de vida saludable
6. PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES / Estil de vida saludable



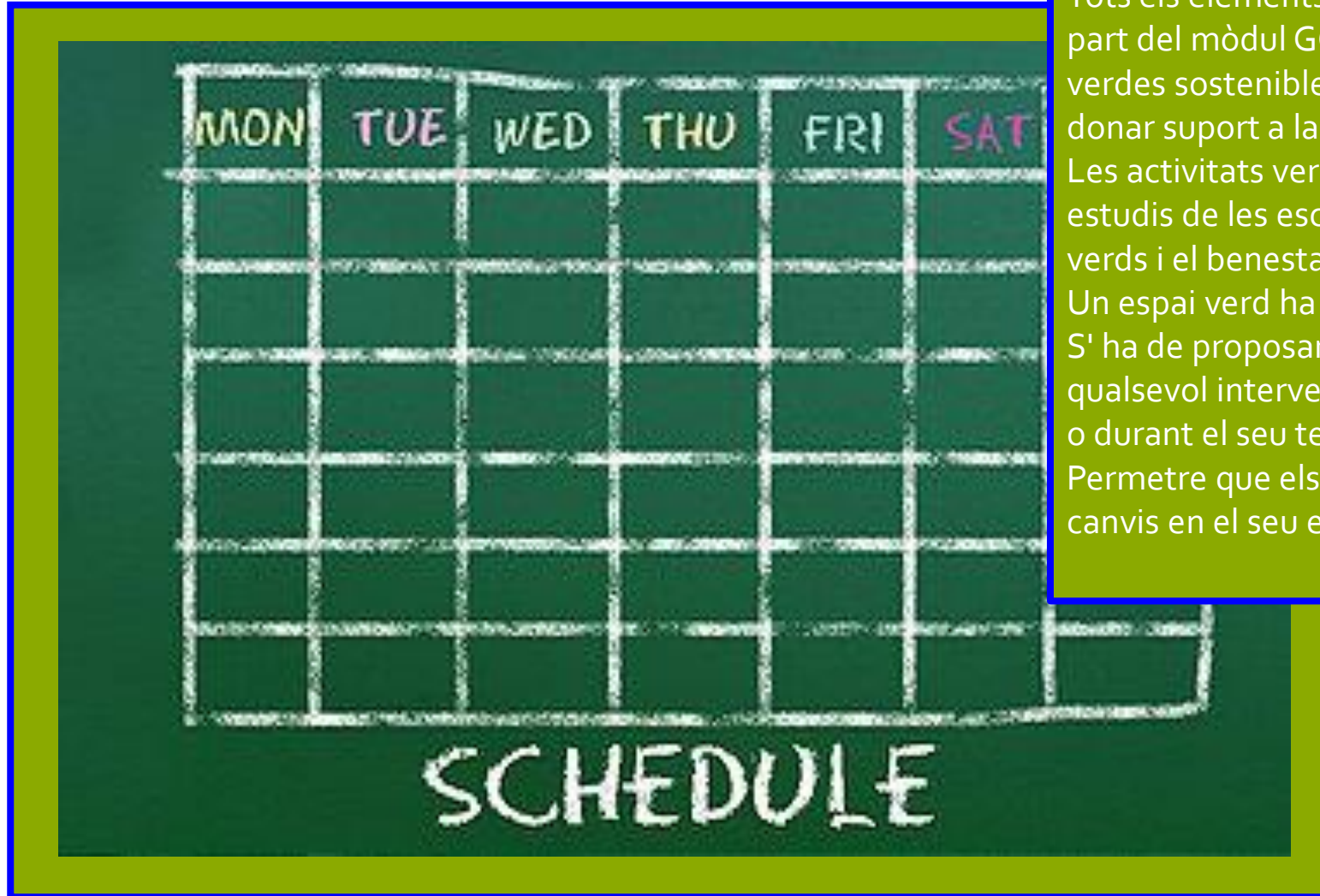
La nostra missió no és només deixar un planeta tal com el rebem, sinó heretar una terra molt millor.



Salut / Contaminació de l'aire / Activitat física



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

PLANIFICACIÓ D'ACTIVITATS VERDES

Estil de vida saludable

¡VERD MÉS VERD!

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



VERD
MEDI AMBIENT
=
NET
MEDI AMBIENT





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

