



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

**CONSCIENCIACIÓ DE LA NECESSITAT
DE TRANSMISSIÓ D'UN ESTIL DE VIDA
SALUDABLE A L'ESCOLA.**

Projecte: "Millorem la nostra salut, junts!"

Andrea Pons Thomas

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 41514413B

Treball tutelat per Pere Alzina Seguí

Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'Educació

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	X		X	

RESUM

El meu treball de final de grau sorgeix a partir de la inquietud al observar els hàbits, costums... al dia a dia de les noves generacions. Tenim una gran quantitat de béns i serveis al nostre abast però en sabem fer-ne ús? Com afecta tot això a la nostra salut? Perquè els hàbits saludables han canviat i es prioritza la immediatesa? Quins són els hàbits saludables adequats? Quin paper hi té l'escola? Aquestes són algunes de les preguntes que s'intenten respondre al llarg del treball. Acompanyades d'un projecte de creació pròpia com a proposta educativa per a millorar i conscienciar sobre els hàbits saludables a l'escola.

Paraules clau: Hàbits saludables, conscienciació, escola model, actualitat.

ABSTRACT

My end-of-degree work arises from the concern when observing the daily habits, customs... that the new generations have. We have a lot of goods and services at our disposal, but, can we know how to use them? How does all this affect our health? Why have the healthy habits changed and why do we prioritize immediacy? What are the right healthy habits? What role does school play? These are some of the questions, which I try to respond throughout the work, accompanied by a self-created project as an educational proposal to improve and raise awareness about healthy habits in school.

Keywords: Healthy habits, awareness, model school, present.

ÍNDEX

1. Introducció i justificació	5
2. Objectius	7
3. Metodologia desenvolupada per a realitzar el treball	8
4. Marc teòric	9
4.1. Anàlisi del món en el que vivim	9
4.2. Alimentació. Menjar real vs ultra processats	10
4.3. Hàbits saludables	12
4.3.1. Alimentació saludable	13
4.3.2. Les hores de son i el descans	14
4.3.3. La higiene	15
4.3.4. L'activitat física	16
5. Promoció d'hàbits saludables	17
5.1. Exemples d'iniciatives	18
5.2. Exemples d'iniciatives promogudes per les escoles	20
6. La meua proposta	21
6.1. Introducció-justificació	21
6.2. Contextualització	22
6.3. Objectius	22
6.4. Continguts	23
6.5. Temporització	24
6.6. Metodologia	24
6.7. Competències	25
6.8. Projecte "Millorem la nostra salut, junts!"	26
6.9. Avaluació del projecte	35
7. Recull d'entrevistes a docents. Diferents perspectives de l'estil de vida dels nens actualment	37
8. Conclusions	41
9. Bibliografia	43
10. Referències bibliogràfiques	44
11. Annexos	46

1. Introducció i justificació

Ens trobem al segle XXI, segle caracteritzat per l'avanç de la tecnologia, el control de la informació, així com una gran varietat de recursos al nostre abast, sense gairebé moure'ns del sofà. Les formes d'entreteniment dels nens han canviat, s'ha perdut sortir al carrer a explorar tot el que ens envolta, jugar a la pilota al pati, anar al parc, entre moltes altres activitats físiques i lúdiques que activaven el nostre cos. Avui en dia les plataformes digitals, els aparells electrònics són la primera opció de diversió de la nostra societat. El que es mal complementa amb una alimentació basada en aliments ultra processats o el que és conegut com "fast food". A Espanya el sobrepès afecta a més del 40% dels nens i hi ha estudis estadístics i científics que prediuen que l'any 2050 aquest tant per cent podria arribar al 70%. El sedentarisme acompanyat d'una mala alimentació, pot arribar a produir problemes cardiovasculars, hipertensió, diabetis, colesterol... que són malalties típiques que pateixen els adults, però cada dia més freqüents entre els nens.

Les famílies i l'escola són l'exemple més directe per als nens a l'hora d'adoptar hàbits saludables com l'exercici físic i la nutrició equilibrada. Això és un fet que sovint passa desapercebut i a la vegada podria arribar a ser una variable preventiva molt important, a causa de la imitació i modelització que són típiques en els nens. Dins l'educació escolar, l'Educació Física pot ajudar als nens a adoptar hàbits saludables, a més de practicar activitat física amb més continuïtat. Pot ser el mitjà pel qual primer conscienciar als nens i a través d'aquests també arribar a conscienciar a les famílies de la importància d'un estil de vida saludable.

Espanya és un dels països del continent europeu que dedica menys temps a l'àmbit de l'Educació Física. En general, un gran nombre de comunitats del nostre programa del país inclouen només 2 hores setmanals d'Educació Física en educació primària i secundària. Avui en dia estem molt lluny dels nostres països veïns, no només parlant en termes quantitius sinó qualitius. A continuació present diferents fets que reflecteixen els beneficis de la pràctica saludable, segons García , M. C., et al. (2017):

- Països amb 5 hores d'Educació Física a la setmana com Finlàndia, obtenen millors resultats acadèmics a l'informe Pisa.
- A la Universitat de Malmö, Suècia, els estudiants amb 5h a la setmana d'EF van puntuar millor en Llengua, Anglès i Matemàtiques que aquells que van tenir 2h.
- Els científics de la Universitat de Michigan van confirmar que els estudiants que practicaven algun esport tenen millors resultats acadèmics.

A més, es demostra que l'activitat física millora la disciplina i el rendiment acadèmic dels infants, així com s'adopten una sèrie de valors (tolerància, respecte, confiança, col·laboració, acceptació...) a través de la pràctica. Així doncs, els beneficis que obtenim de l'esport no només es redueixen a la condició física o al moviment sinó que s'amplien a l'educació i personalitat dels qui ho practiquen.

Durant els pràcticums i la meva experiència com a monitora i entrenadora de bàsquet, he pogut observar (sobretot en els darrers anys) la facilitat per consumir menjar ràpid, brioxeria i la falta d'activitat física. Mala combinació que pot dur als nens i nenes a patir problemes de salut tant a curt com a llarg termini. D'aquesta manera, m'agradaria enfocar el meu treball cap a la conscienciació de la necessitat de la pràctica esportiva diària durant la vida dels nens, així com la realització d'una sèrie d'hàbits saludables, des de l'escola. Per així arribar a aconseguir una escola eficaç, molt semblant a la que defensen Jordán i Gil Madrona (2014: 329), en la que l'èxit dels alumnes està lligat a la qualitat dels seus comportaments i al desenvolupament social i emocional.

La meua proposta constarà d'una sèrie d'activitats i seguiments, entre altres aspectes, els quals conscienciaran als nens de ser responsables de la seva salut i el seu estat físic, sempre treballant la comunitat educativa en conjunt. Aquest projecte no només es realitza a les hores d'Educació Física sinó que és un treball transversal entre diferents àrees. Durant les següents pàgines es presenta una proposta de treball en relació a les necessitats plantejades anteriorment conjuntament argumentada amb un marc teòric que ajudarà al lector a conscienciar-se dels canvis en l'estil de vida de la societat i els beneficis de la pràctica esportiva i els hàbits saludables. Per altra banda, també es presentaran una sèrie d'iniciatives que ja s'han posat en marxa per a millorar l'estil de vida dels més joves.

2. Objectius

El meu objectiu principal és aconseguir establir una sèrie de pautes que formin un projecte, el qual es pugui dur a terme en qualsevol escola interessada en millorar els hàbits saludables dels infants. Per a començar el projecte serà necessari tenir en compte en quin món vivim, com canvia la societat, com són i els hàbits dels nens d'avui en dia. Per això, he creat una sèrie d'objectius que m'ajudaran a aconseguir i justificar el meu objectiu principal: *Conscienciar de la necessitat de transmetre un estil de vida saludable a l'escola.*

Objectius generals:

- Analitzar el dia a dia d'un nen del segle XXI (hàbits, pràctica esportiva...).
- Identificar possibles solucions en front a la vida sedentària.
- Exposar diferents iniciatives i una proposta pròpia de canvi per a la millora de la salut en nens d'edat primària.
- Explicar els possibles beneficis i les conseqüències en els nens i el seu comportament, hàbits, valors, aprenentatge...
- Contrastar com l'escola pot influir en aquesta millora saludable.

Objectius específics:

- Justificar la necessitat del canvi.
- Definir un treball transversal des de diferents assignatures a l'escola per a dur a terme uns hàbits saludables i una vida activa.
- Descobrir com altres països o escoles han duit a terme projectes semblants i els seus avantatges i inconvenients.

3. Metodologia

La metodologia utilitzada per desenvolupar el treball és una metodologia realista, és a dir, em centraré en la realitat present, per aquest motiu la meua primera recerca va ser en diaris actuals, possibles notícies que m'ajudessin a contextualitzar-me i parlessin de com són els hàbits dels nens avui en dia, l'augment de l'índex d'obesitat, el foment del sedentarisme a través de les tecnologies i la possible addicció. Una vegada em vaig mullar de fets reals, la meua recerca bibliogràfica va començar utilitzant diferents fonts com: la biblioteca de la UIB, pàgines web, articles, revistes i llibres a través de Google Acadèmic, Dialnet i altres cercadors, a partir de paraules com: alimentació en nens, hàbits saludables, alimentació del segle XXI, beneficis de la pràctica esportiva...

El meu objectiu és, sense perdre de vista la teoria sobre l'alimentació i els hàbits saludables explicada al marc teòric, realitzar un judici, valorar la realitat d'avui en dia, descriure i explicar diferents fets per arribar a cercar possibles solucions a la problemàtica actual. Opino que cada passa, per petita que sigui, ajuda a millorar. La meua intenció no és crear un mètode, és recopilar una sèrie de propostes que ja es duguin a terme a diferents escoles i a la vegada proposar-ne una de pròpia, així com plantejar la problemàtica actual prèviament. M'agradaria que quan algun mestre, pare o mare, persona pròxima als infants llegeixi el meu TFG li ajudi a conscienciar-se de la necessitat de canvi i arribi a dur a la pràctica alguna de les propostes amb la intenció de millorar la salut dels més petits, i així personalment, aconseguir els objectius que m'he establert al inici del treball.

Durant tot el treball em dirigiré als més petits perquè crec que a l'edat primària, s'estableixen una sèrie d'hàbits, creences que poden tenir tant aspectes positius com negatius durant el creixement i la vida adulta. Per finalitzar el treball entrevistaré a quatre docents d'Educació Primària i un professor d'Educació Secundària Obligatòria. Sé que la opinió de 5 docents no reflecteix la realitat, però si ens ajuda a escoltar diferents opinions sobre com són els hàbits dels alumnes del seu entorn i com es podrien millorar o mantenir en el cas de que siguin els adequats. Posteriorment, reflexionaré i compararé les diferents respostes a les mateixes preguntes.

4. Marc teòric

4.1. Anàlisi del món en el que vivim

Abans de parlar de la necessitat de la pràctica esportiva acompanyada d'uns hàbits saludables, ens hem de situar i fer un petit anàlisi del món en el que vivim. Cada any que passa el món va canviant i ens hauríem de demanar què està passant i com això ens afecta, tant a nosaltres com a futurs docents, com als infants als quals ens dirigirem. Vivim a un món globalitzat, la globalització consta d'un procés en diferents àmbits (econòmic, cultural, polític...) a escala mundial, el qual ajuda a créixer la comunicació i la dependència amb altres països. Abans tota la informació la teníem a la premsa o a la televisió, ara l'accés a la informació pot estar a diferents dispositius i el que passa a un lloc determinat, al mateix moment ho poden veure des de l'altre punta del món a través d'aplicacions, xarxes socials... en un clic. Les noves vies d'accés ens obren moltes portes, ens ajuden a arribar i trobar informació, a formar-nos a través de plataformes online, videoconferències... el nombre de recursos al nostre abast és incalculable. Això provoca també, un augment del capitalisme. Les empreses privades realitzen una producció de béns i serveis, depenent d'un mercat de consum per l'obtenció dels recursos, les persones hi acaben invertint degut a que acaben facilitant, encara més, l'accés a la informació, al que està passant, a la formació contínua... existeixen un gran nombre d'empreses diferenciades pel servei que ofereixen i això fa que els recursos es multipliquin. Així doncs, les noves tecnologies acaben jugant un paper molt important en el nostre dia a dia i per suposat en el dels infants. Per aquest motiu, com a mestres, no podem donar-li l'esquena a les noves tecnologies ja que són la realitat del moment, però si hi hem de treballar per fer-ne un bon ús i consum.

Els infants estan exposats a tot això, a un món en el que tot va molt ràpid, en el que si vols alguna cosa moltes vegades l'obtenció està darrere una pantalla. També vivim en un món on s'intenta que els nens siguin multitasca, facin moltes activitats, aprenguin molts d'idiomes... però anem en compte! A vegades l'aprenentatge està en la qualitat i no en la quantitat i l'èxit ha de ser una conseqüència, no un objectiu. Aquest fet, repercuteix d'alguna manera als infants, i això ho va resumir en diferents punts, els quals he personalment he desenvolupat, el docent Rafael Llopis (llicenciat en INEF, mestre d'Educació Física a la Salle Maó) en el Cicle de Conferències "Compartim Bàsquet" durant el mes de Març del 2019 en la seva intervenció sobre "Jugar, compartir i ser":

- **Reducció de la pràctica esportiva.** Abans es jugava molt al parc, al carrer i aquesta estimulació, sociabilització s'ha perdut. Els nens dediquen part del seu temps a les xarxes socials, videojocs, internet, etc.

- **Pressa.** Molts infants no tenen temps per avorrir-se, participen a diferents classes de repàs, activitats però no saben què fer, ni a què jugar quan tenen temps lliure.
- **L'aparença en front els valors.** Les xarxes socials apropen la vida dels esportistes professionals als infants, això provoca que moltes vegades els nens volen ser com ells, vestir com ells, pentinar-se com ells i tot això amaga l'esforç, el sacrifici i dedicació d'un professional durant la pràctica esportiva.
- **Poc raonament i consciència, frustració.** Els recursos són tant fàcils d'aconseguir que es deixa de treballar per aconseguir un objectiu. El tenir més o fer més, no hauria d'estar per damunt del ser. Això provoca la falta d'atenció i de la cultura de l'esforç. La constància de l'aprenentatge i gaudir del camí passa a un segon pla per aconseguir una cosa al moment.

No existeix un passat millor, ni un futur pitjor. Hem de tenir clar que existeix un present i aquest és el que tenim. Hem d'entendre el món en el que vivim i aprofitar tota la informació que ens envolta però no hem d'oblidar que els nens són nens i que han de tenir temps per sentir-s'hi així.

4.2. Alimentació. menjar real vs ultra processats

Segurament, si realitzéssim la prova de donar-li un full en blanc a un nen i un altre a una persona de més de 50 anys i li donéssim l'ordre de: "dibuixa menjar", el que trobaríem sobre el paper seria molt diferent. Com explica Varela (2006), la disponibilitat d'aliments fa 30-50 anys es limitava a carns, lactis, ous, sucre i menjar peix era un luxe i segurament seria el que ens dibuixaria aquesta persona de 50 anys o més. Però... i el nen? El nen que està acostumat a veure a la televisió una gran quantitat d'aliments molt ben anunciats i cridaners, així com una gran quantitat de franquícies als carrers, què creieu que dibuixaria?

Avui en dia, podem observar que de cada vegada més, es perd l'essència del consum d'aliments coneguts com *kilòmetre zero*. L'alimentació basada en productes *kilòmetre zero*, consisteix en adquirir i incentivar la compra de productes locals, els quals el seu origen és inferior a 100km del punt de distribució.

Aquest tipus d'alimentació, era la que es fomentava sobretot a mitjans del segle passat. Es determinava per un alt consum de vegetals, llegums i fruits secs, gairebé sempre acompanyats per hidrats de carboni complexos com la patata i l'arròs. En canvi, avui en dia, s'abusa de la proteïna animal, els greixos i la sucre. La societat i el menjar són inseparables i sempre evolucionen i evolucionaran de la mà, però podem afirmar que el resultat de l'evolució de la nostra alimen-

tació ha estat majoritàriament negatiu, el que ha produït una involució creixent en els termes de salut i estil de vida. Això ha derivat en un augment de l'obesitat en nens, així com l'associació d'aquesta malaltia, com a factor de risc a l'hora de patir-ne d'altres cròniques i degeneratives (diabetis, hipertensió...) durant l'edat adulta (Macias, A., Gordillo, L., Camacho, E., 2012).

Cada vegada és més normal consumir aliments preparats i ultra processats, ja sigui per el poc temps que es dedica a cuinar, els horaris, les presses o per la facilitat d'accés al consum d'aquest tipus de productes encara que suposin un cost més elevat.

Però realment... què són els aliments ultra processats? Són aliments i preparacions industrials, creades a partir de substàncies derivades d'altres aliments. No tenen cap aliment complet, sinó una gran quantitat d'ingredients els quals han patit un processament previ com la hidròlisis de les proteïnes, la friture dels olis o la refinació de les farines o cereals. Si observem l'etiquetat d'aquest tipus de productes, normalment llegirem matèries primeres refinades (farina, sucre, olis, sal, etc) i additius (conservants, colorants, edulcorants, potenciadors de gust...). (Ríos, C. 2019).

L'activisme online també ens ha dut coses positives, com per exemple iniciatives beneficioses per a la societat d'avui en dia, utilitzant les xarxes socials com a mitjà amb una major facilitat per arribar al públic. I així començava el nutricionista Carlos Ríos (Huelva, 1991), el qual va començar donant consells de nutrició al seu Instagram, seguit de la creació del moviment *Realfooding* i posterior publicació del llibre "*Come comida real*", el qual m'ha ajudat a informar-me una mica més sobre els aliments ultra processats i els seus inconvenients.

Així doncs, com bé diu Ríos, C, al seu llibre, avui en dia es pot dir que al supermercat un 80% dels productes que es venen són ultra processats: begudes ensucrades, brioixeria, cereals refinats, pizzes, barretes energètiques, lactis ensucrats, etc. Per altra banda, hi ha productes lleument processats que si són saludables, perquè no interfereixen la qualitat de l'aliment: oli d'oliva, formatges artesans, conserves de fruita o peix congelat, entre d'altres. Hem de tenir en compte que els aliments ultra processats solen tenir entre quatre i cinc ingredients, com a mínim, i entre ells hi solen aparèixer les farines refinades.

En mode de resum i com hem esmentat anteriorment podem diferenciar tres tipus d'aliment, segons ecoportal.net:

- **Aliments sense processar:** Són aquells que no han sofert cap tipus de processament industrial o si ho han fet, ha estat de forma mínima.

- **Aliments processats:** han rebut algun tipus d'addició amb algun greix, oli, sucre, conservació en sal o altres ingredients.
- **Aliments ultra processats:** productes elaborats a partir de procediments industrials. Modificació del gust, addició de colorant...

A continuació, adjunt una classificació en la que es distingeixen diferents aliments segons les seves propietats.

ULTRA PROCESSATS	BONS PROCESSATS	MENJAR REAL
<ul style="list-style-type: none"> • Refrescs i begudes ensucrades. • Begudes energètiques. • Sucs envasats. • Lactis ensucrats. • Brioxeria. • Pans refinats. • Carns processades. • Pizzes industrials. • Galetes i derivats. • Cereals refinats i barretes. • Precuinats i llestos per escalfar o fregir. • Patates fregides i snacks salats. • Dolços, lllaminadures i gelats. • Productes dietètics o d'aprimament. • Salses comercials. • Peixos processats. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oli d'oliva verge extra. • Llet, iogurts i làctics fermentats. • Pans integrals 100%. • Xocolata negra o cacau en pols >70%. • Llegums de pot. • Peix enllaunat. • Begudes vegetals sense sucres afegits. • Pernil ibèric. • Menjar real congelat: fruites, verdures, peix, etc. • Menjar real envasat al buit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdures, hortalisses i fruites. • Fruits secs. • Llegums. • Peix i marisc. • Cereals 100% integrals o de gra sencer. • Ous. • Carns sense processar. • Llet fresca. • Herbes, espècies i llavors. • Cafè i infusions.

* Taula creada a partir de la classificació del nutricionista Carlos Ríos, creador del moviment "Realfooding", extreta de la seva web.

Han guanyat més importància tots aquells aliments i formes de cuinar que s'haurien de consumir de manera puntual i moderada. Així doncs, és molt important que a l'escola ensenyem als alumnes a llegir les etiquetes dels productes i a distingir els diferents ingredients, ja que així sabran que estan menjant realment.

4.3. Hàbits saludables

Rivero et. al (2015) defineix la salut com l'assoliment del màxim nivell de benestar físic, mental i social i de la capacitat de funcionament que permeti desenvolupar els factors socials en els que viuen immersos l'individu i la col·lectivitat. Quan parlem d'hàbits saludables o de dur a ter-

me un estil de vida saludable, ens referim a realitzar una sèrie de comportaments o actituds que ens ajuden a mantenir el cos i la ment de forma equilibrada. Aquest fet, no només l'aconseguim amb una bona alimentació, sinó que és necessari tenir en compte les hores de son i descans, la higiene i l'activitat física i intel·lectual.

4.3.1. Alimentació saludable

Per acabar d'organitzar tota la informació anterior i com exemple d'alimentació saludable, proposo donar-li un cop d'ull al que ens presenta la Generalitat de Catalunya a través de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). L'ASPCAT està formada per gairebé uns 1.500 professionals i és responsable de la promoció i la protecció de la salut, la prevenció i la gestió de les alertes epidemiològiques i alimentàries. Es tracta d'una piràmide que ens pot ajudar a saber com hem d'organitzar els nostres àpats i el menjar que consumim. Podem utilitzar la piràmide saludable com instrument educatiu, ja que aquesta es basa en els coneixements científics més actuals sobre nutrició i ens mostra la informació d'una manera senzilla i fàcil de comprendre.



Font: canalsalut.gencat.cat

Per a interpretar la piràmide cal saber que cada fragment representa la freqüència amb la que s'haurien de consumir els diferents grups d'aliments, apareixent a la base els que haurien de tenir un consum diari i a la cúspide els que s'haurien de consumir de forma ocasional passant pel centre els que haurien de ser de forma setmanal, sense deixar de banda la necessitat d'activitat física diària i el consum d'aigua. A la seva web podem trobar informació addicional que ens ajuda a interpretar la piràmide i ens aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda), tenint en compte les següents racions:

ALIMENTS CONSUM DIARI	
Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums) 4-6 racions/dia.	Fruites fresques: 3 racions/dia.
	Hortalisses i verdures: 2 racions/ dia.
Oli d'oliva: 3-6 racions/ dia (1 ració = una cullera petita).	
Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia.	
ALIMENTS CONSUM SETMANAL	
Carn: 3-4 racions setmana.	
Peix: 3-4 racions/setmana.	
Ous: 3-4 racions/setmana	
Llegums: 2-4 racions/setmana.	
ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL	
Degut al seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits, patates xips, snacks fregits, lllaminadures, brioxeria, etc a una vegada a la setmana i si es pot evitar, millor.	

Font: Còpia textual extreta de canalsalut.gencat.cat.

Els nens estan exposats a una gran quantitat d'anuncis enganyosos, creats a partir d'eslògans atractius, com per exemple "berenar per a campions", amb dibuixos coneguts pels nens i/o publicitats per algun famós. El coneixement de la piràmide d'alimentació, la diferenciació del consum recomanable segons el tipus d'aliment i el coneixement de la informació que ens entra pels ulls però que no ens suposa un benefici alimentari, pot ajudar als nens a elegir millor el consum d'aliments.

4.3.2. Les hores de son i el descans

El descans és essencial per a durant el dia tenir energia, sentir-nos bé i sobretot per a que les nostres funcions vitals es duguin a terme sense impediments. En el cas dels nens també s'afegeix que és necessari pel seu desenvolupament i creixement. El descans adequat provoca un major estat d'alerta, tenir bona memòria i reaccionar i relativitzar millor les situacions de conflicte o repte. És important que des de petits, els nens coneguin i practiquin bons hàbits de descans, tot i que s'ha de tenir en compte que cada nen és diferent i les hores de son que necessita pot variar segons l'exercici físic que ha practicat, el seu estat de salut, entre d'altres.

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., et al. (2016) van presentar una declaració recolzant unes pautes proposades per l'American Academy of Sleep Medicine en la que finalment recomanen:

Edat	Temps de son en un període de 24h (incloent-hi migdiades)
Nadons: 4 a 12 mesos	12 a 16 hores
Nens de 1 a 2 anys	11 a 14 hores
Edat preescolar: 3 a 5 anys	10 a 13 hores
Edat escolar: 6 a 12 anys	9 a 12 hores
Adolescents: 13 a 18 anys	8 a 10 hores

Font: Extret textualment del article Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., et al. (2016).

Tenir una rutina regular, la mateixa hora aproximadament de despertar-se i anar-se'n a dormir, ser actiu durant el dia, no estar davant l'ordinador o la pantalla minuts abans d'anar a dormir (evitar-la a partir d'almenys una hora abans), evitar els menjars pesats abans del descans, etc. Aquests són alguns exemples de bons hàbits per a fomentar el descans adequat i així poder arribar a complir les hores de son i extreure'n beneficis per a la salut i el desenvolupament dels nens.

4.3.3. La higiene

La higiene, així com el descans, també ens ajuda a millorar la nostra salut i el funcionament del nostre organisme. Mantenint uns hàbits d'higiene adequats es pot arribar a reduir el risc de patir certes malalties.

Un hàbit es genera amb el temps, si es comença a inculcar als nens els hàbits d'higiene des de petits serà més fàcil que ho segueixin fent quan siguin grans. Conscienciar als nens des de petits de la importància de seguir aquests hàbits, no només ajudarà al fet de reduir el risc de patir certes malalties sinó que també es fomentarà la constància, l'organització, l'estima personal i l'esforç per a complir la formació d'uns hàbits saludables.

El primer pas per començar a acostumar als nens és aconseguir que tinguin els seus estris de neteja personals. Han de disposar del seu raspall de dents, pasta, pinta, sabó i tovalloles i s'han de sentir responsables del seu ús. Les mans són un transmissor d'infeccions, els nens han d'aprendre a fer-se net les mans amb aigua i sabó després d'embrutar-les i sobretot abans de manipular o menjar aliments, primer s'ha de mostrar a fer-ho amb ajuda per a que a poc a poc ho acabin fent de forma autònoma. També, a mida que van creixent els hem d'ensenyar a netejar-se cada part del cos a la dutxa i realitzar-ho de forma diària, a la nit els pot ajudar a relaxar-se després de tot el dia i dormir millor. Netejar-se les dents després de cada menjar és un hàbit fonamental que els nens haurien d'aprendre per a prevenir caries, mal alè i possibles malalties. La neteja de

dents més important és la d'abans de dormir, ja que per la nit és quan la proliferació de bacteries s'activa.

Els nens a part de seguir aquestes rutines és necessari que entenguin perquè és important cuidar la higiene, quan són molt petits els no comprendran el significat de la paraula bacteries o com afecten aquestes al nostre cos, però es pot anar introduint amb un vocabulari més senzill i amb exemples quotidians.

4.3.4. L'activitat física

L'activitat física es recomana als adults a l'hora de disminuir el risc d'obesitat, malalties cardiovasculars, hipertensió... però, de cada vegada més, es troben evidències dels orígens de la malaltia a la infància (Martínez-Vizcaíno, Sánchez-López, Jornet, & Melchor Cano, 2008) la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura. Hay suficiente evidencia de que los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en la infancia y la adolescencia. Las cifras relativas de lípidos y lipo-proteínas, presión arterial y adiposidad de los jóvenes tienden a persistir a lo largo de la vida (tracking. Per aquest motiu, és necessari que els nens practiquin activitats físiques, ja que promocionar i dur a terme la pràctica de l'activitat física durant l'escolarització primària, augmentarà la possibilitat de participació en activitats físiques quan siguin adults i a la vegada ajudarà a evitar possibles malalties.

Parlem d'activitat física quan ens referim a la realització d'un procés de moviments provocats per els nostres músculs, el qual produeix un cost d'energia addicional, al que el nostre cos necessita per realitzar les funcions vitals (alimentar-nos, respirar, relacionar-nos...). L'activitat física es diferencia pel seu grau d'intensitat. De manera que per una banda tenim, l'activitat física moderada i per l'altre la vigorosa. Per a que sigui més fàcil d'entendre, diferenciem com activitat vigorosa, tota aquella activitat que et dificulta mantenir una conversa amb algú mentre la practiques (jugar al bàsquet, saltar a la corda, natació...). En canvi, durant l'activitat física moderada (caminar, anar en bicicleta, patinatge...), com la intensitat és menor, no existeix cap impediment a l'hora de parlar amb algú a la vegada que realitzes l'activitat.

La Organització Mundial de la Salut (2018) presenta un article a la seva web en el qual recomana:

1. Als nens de 5 a 17 anys, realitzar com a mínim 60 minuts diaris d'activitat física moderada.

2. Aquests 60 minuts es poden fraccionar durant el dia i tot el temps superior a aquests, reportarà un benefici encara major per la salut, sempre que es faci de manera controlada.
3. L'activitat física diària hauria de ser, majoritàriament, aeròbica i moderada i incoure com a mínim tres vegades per setmana, activitats vigoroses que reforcin, en particular, els músculs i els ossos.

Cal dir que la pràctica de l'activitat física sempre necessita ser progressiva i adequada a les necessitats de cada individu. Si un nen normalment no és actiu, no és recomanable passar a fer 60 minuts diaris d'activitat física de la nit al dia, sinó començar per un temps més curt i fraccionat i anar augmentant progressivament.

L'activitat física diària, conjuntament amb una dieta equilibrada i un descans adequat, contribueix a regular el pes corporal, tenir els músculs i ossos forts i sans i sobretot en els nens un bon funcionament del desenvolupament i maduració. Segons l'estudi de Matsudo, S. M. M. (2012) els nens que practiquen activitat física obtenen beneficis com una major atenció a les classes, millora en les relacions, augment en el desenvolupament acadèmic, millora en la responsabilitat i reducció d'alteracions en el comportament.

Per altra banda, la pràctica d'un esport o de l'Educació Física durant la infància, més enllà dels beneficis físics, ajuda als nens a seguir unes normes i/o regles, fomenta la necessitat de col·laborar per damunt l'individualisme, impulsa la necessitat de l'acceptació de les diferències entre els iguals, potencia la creació d'hàbits i augmenta la responsabilitat.

5. Promoció d'hàbits saludables



La necessitat és present i això ha fet que sorgeixin un gran nombre d'iniciatives tant a les escoles, com a nivell d'organitzacions o associacions o fins i tot, a nivell estatal. La Constitució Espanyola del 1978, dedica l'article 43 a reconèixer el dret a la protecció de la salut, així com la responsabilitat als poders públics d'organitzar i tutelar la salut pública a través d'iniciatives preventives i la prestació dels serveis necessaris. Això fa que segons les necessitats de la societat es proposin noves lleis com la que es va aprovar dia 5 de juliol del 2011, la Llei 17/2011 anomenada Llei de seguretat alimentària i nutrició.

La llei s'estructura en un primer capítol d'introducció i altres deu d'aprofundiment. En el primer s'exposa l'objectiu de la llei que és un establiment d'un marc legal comú aplicat a totes

les activitats que integren la seguretat alimentària i la consecució d'hàbits nutricionals i vida saludable. Per així garantir la seguretat dins la cadena alimentària, és a dir, des de l'origen dels aliments a la taula. Tots aquests capítols, estan creats a partir de la necessitat de canvi en els hàbits de la societat del segle XXI amb la intenció de fomentar una millora i tenir un major control sobre els aliments i el consum d'aquests.

Aquests és un exemple de promoció d'hàbits saludables a nivell estatal però també s'han fet d'altres a través d'associacions o organitzacions tant a escala mundial com a menor escala, les quals en coneixerem alguns exemples educatius a continuació.

5.1. Exemples d'iniciatives

	<p>Aquesta iniciativa va ser impulsada durant el 2017 pels departaments de Salut, Educació i Agricultura del Govern Basc. El seu objectiu principal és fomentar la salut a través del que mengem, degut a que en molts casos és el responsable d'arribar a patir algunes malalties. El programa contempla 18 iniciatives a desenvolupar fins al 2020, des de la reducció del consum de sal i sucre, a la promoció de fruites i verdures de temporada, o l'impuls de l'alimentació saludable als menjadors escolars, entre altres aspectes. La iniciativa es va dur a la pràctica amb nens de 8 a 11 anys però és ampliable i adaptable a tots els cursos de primària.</p> <p>Enllaç: http://www.euskadi.eus/informacion/iniciativas-para-una-alimentacion-saludable-en-euskadi/web01-a2osabiz/es/ </p>
	<p>Danone conjuntament amb la Fundació Ashoka, Fundació Trilema, la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat i el Ministeri d'Educació i Formació Professional estrena el "Alimentant el Canvi Challenge". El programa cerca premiar a projectes que promoguin el aprenentatge dels nous hàbits alimentaris en escoles d'Espanya (cursos 4rt, 5è i 6è), els quals involucrin a l'alumnat de forma activa i que s'hagin dut a terme en el curs 2018-2019. Es proposa reconèixer aquells projectes que hagin demostrat una millora real en els hàbits d'alimentació i activació diària, per així donar-los a conèixer amb la possibilitat de replicar-los en altres escoles.</p> <p>Enllaç: https://spain.ashoka.org/alimentandoelcambiochallenge/ </p>



“Nutriplato” és un mètode basat en la iniciativa estrangera “Healthy eating plate” promoguda per la Harvard School of Public Health. Segueix la mateixa estructura però s’adapta a la dieta mediterrània i es redissenya pensant en nens. El mètode es distribueix de forma gratuïta a totes les famílies que ho sol·licitin a través de la web. Per altra banda, l’Hospital Sant Joan de Déu està avaluant la seva eficàcia mitjançant un programa d’intervenció amb nens amb sobrepès o altres patologies associades als hàbits alimentaris.

Enllaç:

<https://www.nutriplatonestle.es/>



La Direcció General de Salut Pública de la Comunitat de Madrid durant el mes de novembre del 2018 va posar en marxa el Diari Saludable, una iniciativa promoguda entre els més petits, així com per conscienciar a les famílies de la importància d’aquestes conductes saludables. El lema és “Si como bien y me muevo, gano el juego”. Els nens han d’aferrar a les caselles, diferents adhesius cada dia, així com vagin complint les recomanacions de menjar cinc racions de fruita i/o verdura al dia, practicar una hora d’activitat física i no passar més de dos hores de temps davant la televisió, ordinadors o videojocs. El quadern es supervisa cada setmana i té una duració de sis setmanes.

Enllaç:

<http://www.comunidad.madrid/noticias/2018/10/15/promovemos-dieta-sana-ejercicio-fisico-escolares-cinco-anos>



La Organització Mundial de la Salut (OMS) va presentar durant el 2018, la iniciativa “Pla d’acció mundial de la OMS sobre l’activitat física i salut 2018-2030”. El seu objectiu és reduir la inactivitat física en adults i adolescents un 10% fins l’any 2025 i un 15% durant el 2030.

Aquesta iniciativa planteja un conjunt de mesures per a aconseguir persones més actives a través de la millora de les ciutats i entorn, així com facilitar una sèrie d’activitats a l’abast de tothom.

Més informació:


<http://elmedicointeractivo.com/la-oms-lanza-un-plan-para-reducir-la-inactividad-fisica-en-un-15-por-ciento-para-el-ano-2030/>

Cal dir que podem agafar idees o intentar dur a terme aquestes iniciatives com a mestres, però sempre s'ha de tenir en compte a l'alumnat al qual ens dirigim, la contextualització, el perquè ho fem... per a que cada acció no perdi el sentit.

5.2. Exemples d'iniciatives promogudes per les escoles.

Per altra banda, algunes escoles també s'han posat en marxa...

	<p>CEU Virgen Niña (Vitoria) compta amb un projecte de centre saludable des de el 2015. Aquest es centra en quatre eixos d'actuació: activitat física, nutrició saludable, factors psico-socials i l'entorn saludable. Destaca sobre altres projectes degut a que també es dediquen a impulsar altres activitats que afavoreixen l'entorn saludable com el manteniment d'un hort escolar, campanyes de recollida de roba i joguines i material escolar o les visites a plantes de reciclatge, entre d'altres.</p> <p>Entrevista a la Secretaria del centre: https://www.miempresaessaludable.com/buenas-practicas/articulo/Plan-saludable-colegio-ceu-virgen-ni%C3%B1a-vitoria</p>
	<p>El CEIP José Bárcena (Talavera de la Reina) des del curs 2017/2018 duu a terme el projecte "Escuela saludable". Aquest projecte persegueix l'objectiu de reduir els nivells de sedentarisme i obesitat infantil augmentant els índexs de pràctica esportiva, implicant en el desenvolupament del projecte tots els sectors de la comunitat educativa. Aquest projecte no només s'ha dut a terme en aquesta escola sinó que s'ha ampliat a varies escoles de Castella La Manxa.</p> <p>Així doncs, es duen a terme diferents programes dins el centre.</p> <p>Programa 1. Model d'educació esportiva".</p> <p>Programa 2. Descansos actius.</p> <p>Programa 3. Evaluació de la condició física.</p> <p>Programa 4. Desplaçament actiu a l'escola.</p> <p>Més informació: http://ceip-josebarcelona.centros.castillalamancha.es/anuncios/proyecto-escuela-saludable-201718</p>

	<p>Les escoles catalanes Dominiques de l'Ensenyament, Escola Virolai y Col·legi Badaloní segueixen un model pioner d'escola saludable. L'objectiu del model saludable persegueix la promoció d'hàbits beneficiosos per a la salut, el control d'una alimentació saludable per evitar trastorns, el foment de l'activitat física, l'aposta d'una educació socioafectiva per combatre l'assetjament escolar i el control de l'entorn familiar i del centre.</p> <p>Més informació: https://www.elperiodico.com/es/educacion/20171026/tres-es-cuelas-de-barcelona-participaran-en-un-modelo-pionero-de-escuela-saludable-6380788</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

M'ha costat molt trobar iniciatives promogudes per les escoles, de creació pròpia. Crec que és important, si volem una millora en els hàbits dels nostres alumnes, no esperar a que alguna associació o la comunitat ens proposi un projecte, tot i que no els hem d'evitar, sinó crear dins el mateix centre una sèrie d'hàbits o rutines o fins i tot, un projecte de centre o comissió que proposi activitats, iniciatives... en les que es tingui en compte les necessitats dels nens d'avui en dia i la persecució d'un estil de vida saludable.

6. La meva proposta

6.1. Introducció-justificació

Actualment, a la nostra societat podríem diferenciar dos extrems. Un seria aquelles persones que posen a la pràctica un gran nombre de dietes, per raons diferents com: perdre pes, guanyar múscul, entre d'altres, amb l'objectiu d'un manteniment físic per davant la salut, ja que molts cops aquestes dietes no són adequades i realitzen un excés d'exercici físic amb la intenció de que els resultats apareguin abans. I a l'altre extrem tindríem aquelles persones que són sedentàries i que pel seu ritme de vida i/o falta de temps/interès no troben temps per realitzar una dieta saludable combinada amb exercici físic regulat. Entre aquests dos extrems, hi trobem les persones que porten uns hàbits adequats però la realitat d'avui en dia, malauradament, és que no formen part de la majoria.

Així, ens trobem davant una cultura de l'alimentació i l'esport que en moltes ocasions dóna importància a un manteniment físic més enfocat a l'aparença que no pas a la salut. O una cultura basada en la comoditat del segle XXI, menjars preparats o ultra processats, i tot al nostre abast (cirurgies per millorar la forma, màquines i cremes reductores...).

Per aquests motius és necessari una educació, des de ben petits, sobre els hàbits de vida saludables on els infants puguin aprendre a discernir sobre la alimentació, la higiene i les activitats físiques més convenientes per a mantenir un correcte estat, tant físic com mental, atès que tot està relacionat. Amb aquest projecte es pretén contribuir a l'adquisició d'hàbits saludables que els acompanyaran al llarg de tota la vida d'una manera motivant i divertida i sobretot transversal entre diferents àrees.

6.2. Contextualització

Aquest projecte no té una ubicació concreta, està a l'abast de totes aquelles persones, mestres, escoles que vulguin dur a terme una sèrie d'activitats per a la millora de l'estil de vida i hàbits saludables.

6.3. Objectius

Objectius generals:

- Introduir a l'alumnat al coneixement dels hàbits i estil de vida saludable.
- Conèixer el cos humà i el seu funcionament/necessitats.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la higiene i l'alimentació sobre la salut.

Objectius específics segons àrea:

La intenció és que aquest projecte es dugui a terme connectant i articulant diferents aprenentatges els quals de forma tradicional s'impartirien de manera separada. Per això, a continuació s'exposen els objectius específics segons àrea però això no vol dir que dins una mateixa activitat no es mesclin objectius i àrees diferents.

Ciències naturals	<ul style="list-style-type: none">• Conèixer el cos humà i el seu funcionament per ajudar a construir la pròpia identitat i autonomia personal i les relacions amb els altres.• Respectar els hàbits de salut i de prevenció de malalties i accidents, i comportar-s'hi d'acord per evitar els efectes nocius de conductes irresponsables que poden perjudicar-la.
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ciències socials	<ul style="list-style-type: none"> • Utilitzar la lectura i les tecnologies de la informació i la comunicació per obtenir informació i com a instrument per aprendre i compartir coneixements. Descobrir les possibilitats que ens ofereixen les tecnologies de la informació i la comunicació i aplicar-les habitualment a l'aula.
Educació Artística	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar i fer produccions artístiques, individualment o cooperativa, assumint diferents rols i col·laborant en la resolució dels problemes que vagin sorgint per aconseguir un producte final satisfactori.
Llengua catalana i castellana.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre i expressar-se oralment i per escrit de forma adequada en diferents situacions de la activitat social i cultural.
Matemàtiques	<ul style="list-style-type: none"> • Aconseguir la capacitat d'afrontar amb èxit les situacions en les quals intervenen els nombres, valorant i adquirint seguretat en les pròpies habilitats matemàtiques. • Elaborar i presentar informes sobre els resultats i les conclusions dels processos d'investigació.
Valors socials i cívics	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupar habilitats emocionals, comunicatives i socials per actuar amb autonomia en la vida quotidiana i participar activament en les relacions de grup, mostrant actituds generoses i constructives.
Educació Física	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer, acceptar i valorar el propi cos, les seves possibilitats de moviment i l'activitat física com a mitjà d'aprenentatge i diversió, de coneixement personal i de sentir-se bé amb un mateix i amb els altres. • Apreciar l'activitat física per al benestar i manifestar una actitud responsable cap a un mateix, cap als altres i cap a l'entorn, i reconèixer els efectes de l'exercici físic, del descans, de la higiene, de l'alimentació, de la relaxació i dels hàbits de postura sobre la salut.

6.4. Continguts

Conceptuals	<ul style="list-style-type: none"> • El cos humà i el seu funcionament. • Alimentació i dieta equilibrada: la piràmide d'alimentació. • Els aliments i les seves funcions. • Classificació del tipus de nutrients: hidrats de carboni, proteïnes, lípids, vitamines, i minerals. • L'exercici físic i el descans. • Hàbits saludables. Beneficis.
Procedimentals	<ul style="list-style-type: none"> • Anàlisi del cos humà i els seu funcionament. • Interpretació de la piràmide d'alimentació. • Foment y promoció de canvis d'hàbits cap al consum d'aliments saludables i una vida activa.
Actitudinals	<ul style="list-style-type: none"> • Valoració d'un estil de vida saludable. • Posada en pràctica d'un estil de vida saludable.

6.5. Temporització

Aquest projecte ha estat creat de manera que es pugui dur a terme durant un curs escolar, tots els cursos de primària de forma cooperativa i conjunta. Es proposen diferents activitats seguint un procés seqüencial en el que tots aprendrem de tots i perseguirem un mateix objectiu: aconseguir dur a terme uns hàbits saludables a l'escola, per acabar posant-los en pràctica també a casa.

El temps per a cada activitat dependrà de les característiques del grup, dificultats que puguin sorgir, el temps que disposa el professorat per dur-la a terme dins la seva programació i horari, tot i això, es recomana un temps orientatiu per a cada activitat. És important que abans de començar el projecte es facin unes orientacions de durada de cada activitat ja que tots els cursos han d'anar treballant de manera col·laboradora.

6.6. Metodologia

El projecte està concebut per a que els alumnes siguin els protagonistes del seu aprenentatge. A la vegada que es treballa de forma cooperativa i col·laboradora amb la resta de l'escola per a beneficiar-nos tots. El guiatge per part del professorat es farà a partir d'activitats o qüestions que despertin l'interès dels alumnes, així com el foment de la reflexió contínua de totes les aportacions. El reconeixement del treball de l'alumnat es realitzarà premiant la participació i conscienciant als alumnes del fet de ser els principals protagonistes d'haver aconseguit fer el temari i de ser els creadors del seu propi coneixement.

Per altra banda, és molt important que els mestres participin durant les aportacions dels alumnes, degut a que alguns conceptes poden ser mals entesos per part d'aquests, o ens podem trobar amb alumnes que necessitin un punt de partida o una "empenta" per començar, o d'altres que es desviïn del tema sense adonar-se'n. Els mestres, més que facilitar respostes, hauran d'anar proporcionant qüestions que encaminin la millora i la reflexió. Així com preveure abans de dur a terme les activitats, les possibles dificultats d'aprenentatge amb les que es poden trobar els alumnes, segons les seves característiques, i tenir a mà diverses estratègies per superar-les. Per això els docents hauran de conèixer les capacitats i dificultats dels seus alumnes.

Es fomentarà la recerca, la pluja d'idees i el treball en equip, entre tots aprendrem i per fer-ho és important la col·laboració de tots. La informació i coneixements que anem adquirint sempre es recollirà o bé, en un mural que es tindrà present a l'aula o en una revista. De manera que els nens poden tenir la informació que han creat al seu abast d'una forma molt senzilla i propera.

6.7. Competències

Cal que els alumnes adquireixin autonomia en la planificació i l'execució d'accions i activitats, per així incentivar la presa de decisions. Aquest projecte persegueix l'assoliment de competències com:

- **Competència comunicativa lingüística:** Adquisició de la terminologia específica.
- **Coneixement i interacció amb el món físic:** Coneixement de la importància d'adquirir uns hàbits alimentaris saludables per el nostre dia a dia.
- **Tractament de la informació i la competència digital:** Recerca i selecció d'informació en el format digital i comprensió crítica de tot el que s'ha vist.
- **Competència social i ciutadana:** Valoració dels hàbits alimentaris de la societat d'avui en dia.
- **Competència d'aprendre a aprendre:** Utilització del raonament, argumentació, causa i efecte.
- **Competència d'iniciativa i esperit emprenedor:** Aplicar el que s'ha après a classe durant el dia a dia amb l'objectiu d'adquirir un benefici propi.
- **Competència matemàtica:** Utilització i interpretació de representacions gràfiques.

6.8. Projecte “Millorem la nostra salut, junts!”

ACTIVITAT INTRODUCTÒRIA
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none">• Introduir a l'alumnat al coneixement dels hàbits i estil de vida saludable. <p>Temps orientatiu: 1 o 2 sessions d'1h.</p> <p>Mes: Final de Setembre.</p>
<p>Explicació del projecte escolar “Millorem la nostra salut, junts!” als alumnes. S'ha d'intentar explicar la intenció del projecte sense donar resposta a les preguntes que plantegem a la primera pluja d'idees. Així que la primera explicació sobretot anirà enfocada a l'explicació del projecte a nivell cooperatiu i enfocat a tot el centre del qual en traurem benefici tots ja que millorarem la nostra salut i la de la comunitat educativa. Importància de la col·laboració i treball en equip.</p> <p>Cada classe realitzarà una pluja d'idees a partir de les següents preguntes:</p> <p><u>Preguntes 1r i 2n</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Què significa estar sa?• Perquè és important cuidar-se?• Què feis vosaltres per a cuidar el vostre cos? <p><u>Preguntes 3r i 4rt</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Què significa tenir un estil de vida saludable?• Perquè és important tenir uns hàbits i rutines que ens ajudin a cuidar el nostre cos?• Què feis vosaltres per a cuidar el vostre cos? <p><u>Preguntes 5è i 6è</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Què és o què significa tenir un estil de vida saludable?• Quins hàbits o rutines formen part d'un estil de vida saludable?• Perquè és important tenir uns hàbits i rutines que ens ajudin a cuidar el nostre cos?• Què feis vosaltres per a cuidar el vostre cos? <p>Els mestres que guiïn l'activitat podran anar afegint preguntes i reconduint les respostes segons les característiques i participació de l'alumnat, per a aconseguir l'objectiu de l'activitat. Posteriorment es recolliran les respostes a un mural que estarà exposat defora de cada aula per a que la resta de grups puguin veure les respostes de cada classe.</p>

I CICLE DE CONFERÈNCIES
PRESENTACIÓ DE LA REVISTA SALUDABLE**Objectius:**

- Conèixer el cos humà i el seu funcionament/necessitats.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.

Temps orientatiu:

- 4 sessions d'1h per a la preparació.
- 2 sessions d'1h per a la presentació de la conferència.
- 1 sessió d'1h per a redactar la notícia.

Mes: Octubre.

Cada classe tindrà una pregunta sobre la qual s'haurà de documentar i preparar una presentació per a la resta de grups. Cada classe conjuntament pactarà de quina manera estructuraran la presentació, quins temes tractaran i com ho exposaran. Els nens s'han de sentir protagonistes de l'aprenentatge i conscienciació de la resta, el treball no només constarà de buscar informació sinó de pensar i reproduir com s'explicarà, organitzar-se en subgrups sense perdre de vista el conjunt, els suports visuals que s'utilitzaran, organitzar la informació i discriminar la que no ens serveixi... Abans de començar a treballar s'ha de posar en comú tot el que s'ha de tenir en compte i com dividirem la feina.

Contingut 1r: Quins aliments són saludables i quins no? Perquè?

Contingut 2n: Què és la piràmide d'alimentació? Interpretació.

Contingut 3r: Perquè és important fer exercici físic i descansar? Quant d'exercici físic hauríem de fer per a millorar la nostra salut?

Contingut 4rt: La higiene afecta a la nostra salut? Com? Quines rutines higièniques hauríem de seguir?

Contingut 5è: Què són els hàbits saludables i quins beneficis obtenim?

Contingut 6è: Com funciona el nostre cos? Què necessita per a tenir una bona salut?

Durant la primera sessió de presentació, presentaran 6è, 5è i 3r en aquest ordre. Durant la segona 4rt, 1r i 2n. L'ordre està establert per a donar-li sentit i un ordre als coneixements que aniran adquirint l'alumnat. I sempre s'obrirà un torn de preguntes. En el cas de dur a terme el projecte en una escola de doble línia es poden conferències paral·leles sempre i quant hi hagi un grup representant de cada curs, per exemple: Conferència 1: 6è A, 5è B i 3r A i per altra banda, 6è B, 5è A i 3r B, exposen de cara a 4rt B, 1r A i 2n A els primers i a 4rt A, 1r B i 2n B els segons i a la inversa. O simplement, mesclar els A amb els A i els B amb els B.

Després de l'exposició, es posarà en comú a l'aula com ha anat, què ha sortit bé i que s'hauria de millorar i es recollirà tota la informació que s'ha exposat en forma de text explicatiu per a entre tots crear la revista saludable que s'imprimirà i es repartirà entre les famílies. Els mestres s'encarregaran de forma conjunta de crear la introducció de la revista on s'explicarà sobre què tracta el projecte escolar, els objectius que es persegueixen i els beneficis d'aquest. La revista es durà a terme cada dos mesos.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Objectius:

- Conèixer el cos humà i el seu funcionament/necessitats.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la higiene i l'**alimentació** sobre la salut.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.

Temps orientatiu:

- Activitat 1: 1 sessió d'1h.
- Activitat 2. 3 sessions d'1h.
- Activitat 3. 3 sessions d'1h.
- Activitat 4. 2 sessions de 1h.

Mes: Novembre.

La primera i la segona activitat la realitzen tots els cursos a la seva aula, a la tercera canviem els agrupaments.

Activitat 1: Identificació de quins aliments són bons per a la nostra salut i quins són dolents. Recerca de notícies al diari, internet, llibres...

Activitat 2. Coneixem una mica més la piràmide saludable. Es pot utilitzar la piràmide saludable feta per la Generalitat de Catalunya com instrument educatiu. Cal recordar que es va explicar al cicle de conferències i recopilar més informació. Durant la setmana cada alumne apuntarà el que menja durant cada dia i comptabilitzant les dosis i el consum, crearà la seva pròpia piràmide d'alimentació setmanal a la darrera sessió de la setmana. Després per parelles, que s'aniran canviant durant l'activitat per observar diferents piràmides, es compartirà i es debatrà sobre si és correcte o no, què s'hauria de millorar i que es fa bé i finalment en gran grup es posarà en comú el que han pogut observar.

Activitat 3. Al hall de l'escola s'aferrarà un paper gegant amb una piràmide dibuixada (recomanable que la base de la piràmide no sigui menor a 3m i l'alçada no sigui menor a 2m). Aquesta piràmide haurà d'estar dividida en 3 parts (consum diari, setmanal i ocasional). **1r i 2n** s'encarregaran de crear, amb diversos materials, els aliments de consum diari per aferrar-los a la piràmide, **3r i 4rt** els de consum setmanal i **5è i 6è** dels aliments de consum ocasional i la creació de la piràmide. A l'hora de dur a terme aquesta activitat és important mesclar els nens de diferents grups i edats en grups heterogenis.

Activitat 4. Cada classe amb les agrupacions amb les que hagin creat els aliments (consum diari, setmanal i ocasional), afegirà amb cartolines de mida 10x15 una sèrie de notes al costat de l'apartat de la piràmide que han treballat amb recomanacions o informacions interessants i a tenir en compte.

ARA VE NADAL...
REVISTA SALUDABLE II**Objectius:**

- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la **higiene** i l'**alimentació** sobre la salut.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.

Temps orientatiu:

- Activitat 1: 1 sessió d'1h.
- Activitat 2: 1 sessió d'1h.
- Activitat 3: 3 sessions d'1h.
- Activitat 4: 2 sessions d'1h.

Mes: Desembre.

Activitat 1: Visualització d'un vídeo sobre la higiene, posada en comú en grups de 3-4 alumnes sobre què s'ha entès i quins hàbits sobre la higiene realitzen a casa.

1r, 2n i 3r: <https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk>

4rt, 5è i 6è: <https://www.youtube.com/watch?v=4yMTnjnyrHE>

Activitat 2: Per parelles els grups de 1r, 2n i 3r realitzaran un dibuix on s'expliqui els hàbits d'higiene que han après a la sessió anterior, els quals s'han de seguir diàriament. 4rt, 5è i 6è ho farà en forma de còmic. Quan ho hagin acabat, es penjaran defora de l'aula per a que la resta de grups puguin veure el treball de cada classe.

Activitat 3: Es faran grups mesclant alumnes de classes diferents, el primer pas serà posar en comú que ha de tenir una recepta per ser saludable, a partir de la piràmide d'alimentació i el consum recomanable de cada tipus d'aliment que varem veure el mes passat. A partir d'aquí els nens cercaran receptes o crearan les seves pròpies de temàtica nadalenca. Exemple d'agrupament: 1r-5è, 2n-4rt, 3r-6è. Les receptes hauran d'anar recollides a un foli seguint les pautes d'un text instructiu. Una vegada recollides, es farà la revista saludable enfocada amb la temàtica "receptes nadalenques saludables" creades pels alumnes. Abans d'acabar la segona sessió es posaran en comú les receptes i cada classe en triarà una per votació, s'apuntaran els ingredients necessaris i a la pròxima i darrera sessió d'aquesta activitat, realitzarem la recepta a classe.

*Si tenim alumnes amb al·lèrgies haurem d'evitar els ingredients que li provoquen.

Activitat 4: Per a tenir un estil de vida saludable, també cal fomentar un entorn saludable. Realitzarem una pluja d'idees sobre què en saben sobre com afecta els plàstics al nostre entorn, quins envasos duen plàstic i què podem fer per reduir-ho.

Per a començar el debat ens podem ajudar de fotografies, adjunt enllaç a carpeta de creació pròpia: <https://drive.google.com/open?id=15skVKarT8nyO3szxo0sPfy2qjL1TDvzl>

A la segona sessió es presentarà com es poden crear sabons naturals de manera senzilla. Tot el grup classe de manera conjunta crearà el seu propi sabó. Amb el motiu de que s'aproximen les festes de nadal utilitzarem motlles amb formes nadalenques i en crearem pels alumnes i per les famílies com a regal de nadal.

1r, 2n i 3r: <https://www.youtube.com/watch?v=aWK-bLJAHPQ>

4rt, 5è i 6è: <https://www.youtube.com/watch?v=yNCMpBYZ-2I>

En aquest cas seria interessant comprar amb l'ajuda d'algun membre de les famílies dels alumnes per a que ens vingués a donar una mà.

EL DESCANS

Objectius:

- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, **el descans**, la higiene i l'alimentació sobre la salut.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.

Temps orientatiu:

- Activitat 1: 1 sessió d'1h.
- Activitat 2: 1 sessió d'1h.
- Activitat 3: 1 sessió d'1h.
- Activitat 4: 2 sessions d'1h.

Mes: Gener.

Activitat 1: Què és el descans? En què consisteix? Perquè és necessari? Quantes hores és necessari dormir? Pluja d'idees en gran grup i posterior recerca a través de dispositius electrònics i/o llibres amb grups més reduïts (recomanable 3 alumnes per grup, en el cas dels grups primer cicle al no saber, encara, utilitzar aparells electrònics i/o llegir segons quin tipus de lletra, la recerca es fa en gran grup amb el projector, el/la mestre/a llegeix la informació i els alumnes interpreten i entre tots es tria amb quina informació ens quedem). Abans de finalitzar la sessió, es torna a posar en comú, en gran grup, tota la informació adquirida.

Activitat 2: Presentació de les fases del descans quan ens adormim. Creació d'un mural en la que s'expliquin totes les fases i perquè és important descansar.

Activitat 3: Quines tècniques ens poden ajudar a descansar millor? Què feu vosaltres abans d'anar a dormir? Recopilació d'una sèrie d'hàbits i rutines que beneficien el descans.

Activitat 4: Durant la primera sessió es realitzaran diferents jocs que ajudin a la relaxació, durant la segona s'explicaran i es duran a terme diferents tècniques de relaxació. A les següents webs podem observar diferents exemples: <https://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>, <https://lamenteesmaravillosa.com/9-juegos-relajacion-criar-ninos-emocionalmente-fuertes/>.

**II CICLE DE CONFERÈNCIES:
MALALTIES I EFECTES EN RELACIÓ A UN ESTIL DE VIDA NO SALUDABLE
REVISTA SALUDABLE III**

Objectius:

- Conèixer el cos humà i el seu funcionament/necessitats.
- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.

Temps orientatiu:

- 3 sessions d'1h per a la preparació.
- 2 sessions d'1h per a la presentació de la conferència.
- 1 sessió d'1h per a redactar la notícia.

Mes: Febrer

Es durà a terme el segon cicle de conferències amb la mateixa metodologia que l'anterior, aquesta vegada la temàtica serà les malalties relacionades a un estil de vida no saludable.

Contingut 1r: Introducció: Perquè patim malalties? Què són les bacteries? I les defenses?

Contingut 2n: D'on obtenim l'energia? Com recuperem la energia utilitzada durant el dia? Perquè si no ens alimentem bé i no descensem tenim més probabilitat de posar-nos malalts?

Contingut 3r: Què és el sobrepès i l'obesitat? A que és degut? Es pot prevenir?

Contingut 4rt: Què és la diabetis? A que és degut? Es pot prevenir?

Contingut 5è: Què és la hipertensió? A que és degut? Es pot prevenir?

Contingut 6è: Què és el colesterol? A que és degut? Es pot prevenir?

Durant la primera sessió de presentació, presentaran 1r, 2n i 3r en aquest ordre. Durant la segona 4rt, 5è i 6è. L'ordre està establert per a donar-li sentit i un ordre als coneixements que aniran adquirint l'alumnat. I sempre s'obrirà un torn de preguntes.

Després de l'exposició, es posarà en comú a l'aula com ha anat, què ha sortit bé i que s'hauria de millorar i es recollirà tota la informació que cada classe ha exposat en forma de text explicatiu per a entre tots crear la tercera revista saludable. Els alumnes de 6è s'encarregaran de fer la part final de la revista en la que es recolliran una sèrie de conclusions.

ACTIVITAT FÍSICA**Objectius:**

- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.
- Reconèixer els efectes de l'**exercici físic**, el descans, la higiene i l'alimentació sobre la salut.

Temps orientatiu:

- Activitat 1: 1 sessió d'1h.
- Activitat 2: 2 sessions d'1h.
- Activitat 3: 3 sessions d'1h.

Mes: Març.

Activitat 1: Què és l'activitat física? Perquè beneficia el nostre cos? Quants de vosaltres practiqueu activitat física? Com us sentiu després de practicar-la? I quan fa dies que no en realitzeu? Pluja d'idees en gran grup i posterior recerca a través de dispositius electrònics i/o llibres amb grups més reduïts.

Activitat 2: Recopilació de tota la informació anterior. Realització del mural amb la informació de l'activitat anterior.

Activitat 3: Cada classe es dividirà en subgrups i es prepararà una sèrie d'activitats físiques, jocs, pràctica d'un esport... Posteriorment, cada grup haurà d'explicar el que s'ha preparat a altres subgrups d'altres classes i ho posaran en pràctica en les tres properes sessions, cada explicació-posada en pràctica no ha de durar més d'uns 15-20' per a que es puguin fer diverses rotacions dins una mateixa sessió. Exemple d'agrupaments: 1r, 3r i 6è – 2n, 4rt i 5è. Imaginem que els subgrups de 6è expliquen a subgrups heterogenis d'alumnes de 3r i 1r, cada subgrup de 6è té un subgrup d'alumnes de 3r i 1r, passat els 15-20' els subgrups practicants canvien a un altre grup que exposa per a practicar activitats diferents. A la pròxima sessió canvia la classe que explica, fins que cada classe ha passat almenys un cop per exposar.

CELEBRACIÓ DEL MES DE LA SALUT
REVISTA SALUDABLE IV**Objectius:**

- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la higiene i l'alimentació sobre la salut.

Temps orientatiu:

- Preparació: 2 sessions d'1h.
- Setmana 1. 2 sessions d'1h.
- Setmana 2. 2 sessions d'1h.
- Setmana 3 2 sessions d'1h.
- Recopil·lació: 1 sessió d'1h.

Mes: Abril.

Dia 7 d'Abril és el dia mundial de la Salut, nosaltres ho farem extensible a tot el mes i es duran una sèrie d'activitats variades dedicades a la millora de la salut. Cada grup tindrà un aspecte a treballar i serà responsable de la seva àrea: creant exposicions d'informació, activitats, jocs sobre la temàtica... és important deixar als alumnes organitzar-se i escollir la millor manera de tractar cada tema. Es dedicaran dos sessions a la setmana degut a que el grup es dividirà en dos, durant la primera sessió el primer grup quedarà de responsable de l'àrea i l'altre meitat podrà participar en les àrees d'altres classes. Durant la segona sessió es farà a la inversa.

Setmana 1:

1r i 2n: Alimentació saludable.
3r i 4rt: Higiene i descans.
5è i 6è: Activitat física.

Setmana 2:

1r i 2n: Activitat física.
3r i 4rt: Alimentació saludable.
5è i 6è: Higiene i descans.

Setmana 3:

1r i 2n: Descans i relaxació.
3r i 4rt: Activitat física.
5è i 6è: Alimentació saludable.

Cada classe recollirà la seva experiència durant la celebració del mes de la salut en un text informatiu en forma de notícia, s'afegiran fotografies, anècdotes, informació... una vegada recollides totes les notícies es crearà la revista saludable IV.

**COM HA CANVIAT LA SOCIETAT?
REVISTA SALUDABLE V****Objectius:**

- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la higiene i l'alimentació sobre la salut.

Temps orientatiu:

- Activitat 1: 3 sessions d'1h.
- Activitat 2: 1 sessió d'1h.
- Activitat 3: 1 sessió d'1h.

Mes: Maig.

Activitat 1: De cara a la segona i tercera sessió d'aquesta activitat, es demanarà als nens que convidin als avis i pares a assistir a l'escola per a realitzar-los una entrevista. Durant la primera sessió es prepararan les preguntes que aniran encaminades a informar-nos com era l'alimentació, els hàbits, l'exercici físic, l'Educació física a l'escola... anys enrere i així poder dur a terme la entrevista. Depèn del nombre d'assistents que tinguem es faran els agrupaments en subgrup.

Activitat 2: Recopilació de tota la informació, què ens ha sorprès? Quines diferències podem trobar a avui en dia?

Activitat 3: Creació del mural amb tota la informació obtinguda i el contrast amb l'estil de vida d'avui en dia.

COMPARTIM LA NOSTRA EXPERIÈNCIA
FINALITZACIÓ DEL PROJECTE**Objectius:**

- Identificar determinades pràctiques diàries com a part de la persecussió d'un estil de vida saludable.
- Relacionar quins hàbits ajuden a l'adequat funcionament del cos, adoptar estils de vida saludables i saber les repercussions per a la salut de la manera de viure.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, el descans, la higiene i l'alimentació sobre la salut.

Temps orientatiu:

- Preparació: 1 sessió d'1h.
- Presentació. 2 sessions d'1h.
- Posada en comú i celebració final. 1 sessió d'1h.
- Excursió o activitat física en grup.

Mes: Juny.

Preparació: Recopilació de tots els murals, revistes i elecció d'activitats a dur a terme (cuina saludable, sabó natural...) a cada aula en mode d'exposició i creació d'invitació i enviament a les famílies i/o altres escoles.

Presentació: jornades de portes obertes on explicarem el projecte que s'ha dut a terme i com ha estat la nostra experiència.

Posada en comú i celebració final: Què heu après? Després de tot aquest procés creieu que és important seguir un estil de vida saludable? Quins hàbits heu canviat o millorat?... És important que els alumnes reflexionin sobre el seu aprenentatge i progressió. Posterior celebració del final del projecte amb una aportació de cada alumne de la realització d'una recepta saludable.

Excursió o activitat física en grup: Cada grup triarà una activitat física per a realitzar-la de forma conjunta (excursió, pràctica d'un esport...).

6.9. Avaluació del projecte

A continuació adjunt una sèrie de graelles d'avaluació, de creació pròpia, que ajudaran a avaluar si s'han aconseguit els objectius establerts al principi del projecte, si les activitats proposades han estat útils i en darrer lloc, l'activitat docent. Sobre l'avaluació de l'alumnat, crec que és molt important que cada mestre sigui capaç de crear la seva rúbrica d'avaluació, a partir del que saben els alumnes i l'objectiu final basat en l'adquisició de coneixements i de la persecució o manteniment d'un estil de vida saludable. No podem utilitzar totes les classes la mateixa graella d'avaluació de l'alumnat degut a que cada classe és un món amb unes virtuts, necessitats, coneixements... i el que hem de valorar és la progressió i la millora.

Graelles d'avaluació:

● **En relació a l'adquisició de coneixements.**

Els alumnes saben definir els diferents tipus d'aliments i les seves propietats.	1	2	3	4	5
Els alumnes identifiquen els diferents tipus d'aliments	1	2	3	4	5
Els alumnes descriuen de forma adequada la piràmide alimentària.	1	2	3	4	5
Els alumnes coneixen la importància de seguir un estil i uns hàbits de vida saludable.	1	2	3	4	5
Els alumnes són capaços de definir unes pautes per a seguir una dieta equilibrada.	1	2	3	4	5

● **En relació a les activitats.**

Les activitats estaven dirigides als objectius que volíem aconseguir.	1	2	3	4	5
Les activitats eren adequades pel nivell de l'alumnat.	1	2	3	4	5
Amb les activitats hem aconseguir que els alumnes assolixin els coneixements establerts.	1	2	3	4	5
S'ha aconseguir una participació activa i bon clima a l'aula.	1	2	3	4	5

● **En relació a la pràctica docent.**

La metodologia proposada ha estat útil.	1	2	3	4	5
El ritme de les classes en relació al procés d'ensenyament aprenentatge ha estat l'adequat.	1	2	3	4	5
S'ha trobat resposta als interessos dels alumnes.	1	2	3	4	5
S'ha aconseguir despertar l'interès dels alumnes a partir de la unitat didàctica.	1	2	3	4	5
He sigut capaç de redirigir l'aprenentatge en moments de dificultat o dubte.	1	2	3	4	5
He aconseguir els objectius que m'havia proposat abans de començar la unitat didàctica.	1	2	3	4	5
Observacions, coses a millorar, a tenir en compte....					

7. Recull d'entrevistes a docents, diferents perspectives de l'estil de vida dels nens actualment.

El propòsit d'aquestes entrevistes no és cap altre que captar opinions, perspectives i percepcions d'alguns docents en actiu. He entrevistat a quatre mestres d'Educació Primària i un professor d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat. La elecció d'aquest darrer ha sorgit per poder tenir una opinió a partir de l'experiència amb adolescents i així també poder contrastar-la amb la opinió dels mestres de Primària. A continuació present les preguntes de creació pròpia que he realitzat als entrevistats i un quadre resum de les respostes obtingudes:

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?
2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què menjem. Creus que els hàbits saludables han canviat?
3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.
4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?
5. Creus que els mestres o l'escolta pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?
6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o concienciar de diferents hàbits saludables?
7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

	Susana Mascaró (Tutora 1r EP i suport educatiu 1r cicle al CEIP Sa Graduada).	Ignasi Jover (Mestre d'Educació Física de 1r a 6è al CP Mateu Fontirroig).	Carles Ferrer (Tutor de 6è al CEIP Xaloc, Paguera, Mallorca).	Rafael Llopis (Mestre Educació Física al CC La Salle Maó de 1r a 5è de Primària i 3r d'ESO).	Héctor Duran (Professor d'Educació Física de 1r a 4rt d'ESO i 1r de Batxillerat a l'Institut Antonio Machado, Madrid).
1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?	<ul style="list-style-type: none"> - Les famílies compleixen la norma del ROF en la que s'aconsella portar un esmorzar saludable. - Si porten menjar no saludable s'ho mengen a l'aula i no poden sortir fins que s'ho hagin acabat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnes conscienciats a l'escola, es treballa per potenciar l'esmorzar saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - La majoria esmorzen d'entrepans. - Encara hi ha una minoria que duu brioxeria industrial o aliments ultra processats. - Els alumnes de fora de l'illa tendeixen a dur a terme uns hàbits saludables pitjors. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augment progressiu de brioxeria i aliments processats. - En els entrepans, excés d'embotit greixós o fritures, combinacions... - Poca fruita o fruits secs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hàbits dels alumnes quasi en un 100% deficients. - Poca aportació dels hidrats d'absorció lenta. - Molta sucre. - Poca o cap aportació de fruita.
2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?	<ul style="list-style-type: none"> - Ritme de vida com a culpable. - A vegades s'utilitzen els ultra processats com a solució a la falta de temps o necessitat. - Per altra banda, es té més en compte cuidar-se i fer esport. - Nous productes de qualitat: ecològics... 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjar pels ulls. - Productes que no s'haurien de consumir. - Més consum del recomanat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Els hàbits van canviant segons la societat. - Falta conscienciació. - Gran quantitat i diferents aliments al nostre abast que ens podrien ajudar a dur un estil de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Han canviat perquè l'estil de vida ha canviat. - Tendim al que és més ràpid, còmode i bo. 	<ul style="list-style-type: none"> - El preu és més important que si és saludable o no. - Accés fàcil i ràpid. - Falta de temps a recerca de la immediata. - Estudi exhaustiu del màrqueting, el qual fomenta mals hàbits.

<p>3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resposta afirmativa. - Comparació del ritme de vida anys enrere amb avui en dia, noves tendències. - Sobretot en el dinar i la bereneta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resposta afirmativa. - Anem cap una vida més sedentària. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resposta afirmativa. - No basta en conscienciar a l'escola, hi ha d'haver certa concordança amb els hàbits fora d'aquesta. - Falta que els nens ho posin en pràctica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Absolutament. - Excés d'aliments processats, de sucres, greixos saturats, de carn i embotit. 	<ul style="list-style-type: none"> - En major mesura si. - Comoditat i sedentarisme.
<p>4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sempre és bo i positiu educar a partir d'una educació alimentària. - Falta consciència en les famílies sobre el model que representen. - "Som el que mengem". - L'hàbit alimentari s'educa i s'aprèn. - A l'EF se li hauria de donar la mateixa importància que a les altres àrees. 	<ul style="list-style-type: none"> - Les famílies superposen la comoditat. - Convindria augmentar les hores d'EF, per compensar sobretot la falta de pràctica esportiva fora del centre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Degut a que és una àrea on es fomenten els hàbits saludables i la pràctica de l'activitat física. - Falta de temps durant l'any escolar. - Explicació experiència personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Falten hores d'EF a les escoles. Per potenciar el desenvolupament motriu i integral i també per compensar els mals hàbits que tenen a casa: nutrició, sedentarisme... - La nutrició i hàbits alimentaris també es treballen de forma transversal a altres assignatures. - Els valors i educació de casa pesa més. 	<ul style="list-style-type: none"> - No només hores d'Educació Física. - Molta informació al nostre abast, falta de capacitat crítica. - També influeix l'estrat social. - L'activitat física pot esmorteir la mala alimentació.

<p>5. Creus que els mestres o l'escolta pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actuar com a models. - Aconsellar a les famílies i treballar conjuntament per inculcar bons hàbits, tant d'alimentació com d'esport. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resposta afirmativa. - Incidint en tots els beneficis d'una bona alimentació. - Donar exemple. 	<ul style="list-style-type: none"> - "Els nens són un reflex del que fan les persones que els envolten". - Explicació experiència personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'eina més potent és el treball conjunt d'escola i famílies. - Donar exemple amb activitats i iniciatives no només a EF sinó transversals perquè s'assoleixin esmentats objectius. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es relaciona el treball dels hàbits saludables amb continguts teòrics però hi falten hores. - Prohibir la venda de productes no saludables als instituts.
<p>6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Més important conscienciar d'uns bons hàbits. - Comptar amb la pràctica esportiva com un bon hàbit. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una cosa pot conduir a l'altra. - Una bona alimentació permet fer una activitat física molt millor. - La realització d'activitat física necessita un component nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Van de la mà i s'ha de fer molta feina per treballar aquests dos aspectes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Són complementaris. - Abans que la pràctica esportiva aniria la pràctica d'activitat física, en forma de joc, exercici i forma jugada, lúdica i motivant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Han de coexistir en el temps.
<p>7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Transport saludable. - Sortides per l'entorn natural. - Esmorzars saludables. - Evitar pastissos a primària per celebrar els aniversaris. A infantil es no són de xocolata. - A EF experimenten i coneixen diferents esports. - Hora del pati: tornejos, jocs populars... 	<ul style="list-style-type: none"> - Oferta que ve del Consell Insular on es fan tallers d'hàbits saludables i activitat física puntualment. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esmorzars saludables preparats. - Es fomenta que duguin fruita un dia a la setmana. 	<ul style="list-style-type: none"> - En procés d'elaboració d'un projecte amb el CIME. - Des de l'EF potenciem la pràctica del joc i l'esport amb activitats al pati. - Un dia per setmana, s'obliga als alumnes a berenar de fruita, a infantil i primària. - Intenció d'aconseguir-ho a secundària. 	<ul style="list-style-type: none"> - A l'institut no existeix cap projecte comú. - Recomanacions dels professors d'Educació Física.

* A l'annex 1 es poden llegir les entrevistes completes.

Després d'haver entrevistat a tres mestres de Maó, un de Mallorca i un de Madrid, he pogut observar que hi ha respostes que van cap a un mateix sentit. El que es té clar és que la societat ha canviat, així com les costums, la falta de temps i sobretot la varietat d'alimentació al nostre abast, entre d'altres aspectes. Tot això ens duu a que sigui necessària una conscienciació a partir de l'escola la qual vagi acompanyada amb una posada en pràctica tant a la mateixa escola com a casa, per a arribar a obtenir uns beneficis propis i col·lectius. A partir de la conversa amb els docents, hem parlat de diferents iniciatives i activitats, la majoria de vegades puntuals o aïllades i algun projecte en estat de creació. Des del meu punt de vista hi falta continuïtat i sobretot transversalitat. Per aconseguir-ho serà necessari el que comenten gairebé tots els entrevistats, és important que els mestres comencem a ser un model d'aquests hàbits saludables i rutines als ulls dels nens, així com continuem treballant per aconseguir l'augment de les hores d'Educació Física i una sèrie de projectes o propostes per a cobrir les necessitats dels nens del segle XXI.

8. Conclusions

La publicació de la Llei Orgànica 8/2013, del 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa, en l'apartat del currículum d'Educació Física podem llegir la següent menció:

“L'educació física en primera instància, i conjuntament amb la resta d'àrees, ha d'oferir als alumnes tot un ventall de possibilitats per poder adquirir uns hàbits saludables continus en el temps, així com la integració de l'activitat física en el dia a dia, no sols dins l'escola sinó bàsicament fora, per potenciar la seva autonomia. L'Organització Mundial de la Salut defineix salut com “l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties”. La salut forma part d'un dels pilars de la qualitat de vida, del benestar i en definitiva de la felicitat. L'obesitat infantil, el sedentarisme o el mal d'esquena són uns dels principals distorsionadors de l'equilibri saludable. És per això que des dels diferents àmbits educatius s'ha de fer tot el possible per millorar-ho.”

Per altra banda, al text consolidat de la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació, fa esment a la importància de l'Educació Física. Podem llegir en l'apartat, “Promoció de l'activitat física i la dieta equilibrada”:

“Les administracions educatives han d'adoptar mesures perquè l'activitat física i la dieta equilibrada formin part del comportament infantil i juvenil. A aquests efectes, les administracions han de promoure la pràctica diària de l'esport i l'exercici físic per part dels alumnes

i les alumnes durant la jornada escolar, en els termes i les condicions que, seguint les recomanacions dels organismes competents, garanteixin un desenvolupament adequat per afavorir una vida activa, saludable i autònoma. El disseny, la coordinació i la supervisió de les mesures que a aquests efectes s'adoptin en el centre educatiu, han de ser assumits pel professorat amb qualificació o especialització adequada en aquests àmbits.”

La meua conclusió després d'haver-me documentat sobre les necessitats i l'estil de vida dels nens d'avui en dia i llegir i analitzar la proposta de la LOMCE es resumeix en la pregunta: Si l'Educació Física, conjuntament amb la resta d'àrees s'ha d'ocupar d'aquesta promoció, perquè no se li dona la suficient importància a aquesta assignatura? No podem aconseguir reduir el nivell de sedentarisme i millorar els hàbits i rutines si no es dona el foment necessari de l'activitat física durant el període lectiu, tant a nivell intern conscienciant als mestres de la importància de la assignatura i no menysprear-la, com a nivell curricular i l'augment d'hores d'aquesta. Com a docents és important ser conscients d'aquesta necessitat i treballar per a millorar en aquest aspecte.

L'escola té un paper molt important en l'aprenentatge dels nens i no només em refereixo a coneixements sinó a costums, hàbits... per aquest motiu, hauria de ser un exemple a l'hora de desenvolupar certes estratègies, pràctiques de lluita contra l'obesitat, el menjar ultra processat i el sedentarisme. Sempre portant-ho a terme d'una manera constant i transversal. Creant bons hàbits alimentaris i físics, cooperant de manera conjunta i cap a un mateix fi tots els mestres i comunitat educativa amb els nens i les famílies amb l'objectiu principal de conscienciar sobre que la manera de cuidar el nostre cos i d'alimentar-nos té conseqüències molt importants per a la salut.

La conscienciació no només s'ha de fer de cara als nens sinó també de cara a les famílies que són el referent més directe a seguir per als nens. Els pares han de servir de model als nens i ajudar-los a explorar i a experimentar diferents activitats esportives fins a donar amb la que més els hi agradi i s'adapti a les seves característiques. És necessari que la pràctica del esport sigui divertida i plaent per l'infant, hi ha nens que prefereixen activitats individuals i d'altres de col·lectives, altres que volen competir i d'altres que prefereixen fer-ho per gust, no s'ha de forçar sinó guiar durant tot aquest procés a la vegada que el nen es va conscienciant amb altres hàbits relacionats com l'alimentació, la higiene i el descans. El meu projecte es suma a molts altres que ja estan publicats i/o en marxa. No pretenc, com vaig dir durant les primeres pàgines, crear un mètode sinó seguir afegint granets d'arena en aquest procés de conscienciació de la necessitat de seguir uns hàbits saludables que veiem que de cada dia és més necessari. Com bé diu Eduardo Galeano, *“molta gent petita, en llocs petits, fent coses petites, pot canviar el món”*.

9. Bibliografia

- Blader JC, Koplewicz HS, Abikoff H et al. Sleep problems of elementary school children: A community survey. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1997;151:473-480.
- Boulton J, Hashem KM, Jenner KH, et al (2016) How much sugar is hidden in drinks marketed to children? A survey of fruit juices, juice drinks and smoothies. *BMJ Open.*
- Burgos, N (2007, 10 de abril). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Revista digital Universitaria.* Volumen 8, Número 4. Recuperado de: http://www.ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1252/abril_art23_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica, 121*(17), 665-672.
- Devís, J. D., & Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta sanitaria, 6*(33), 263-268.
- Devís J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte, 2*(2), 0071-86.
- Fermán, I. A. T., Guzmán, F. J. B., Torres, A. A. B., Ahumada, C. V., & Díaz, F. G. (2004). Estrategia para modificar conocimientos y actitudes en niños escolares: un programa de educación para la salud. *Psicología y Salud, 14*(1), 135-142.
- Fundación Mafre (2018). Alimentación, Sociedad y decisión alimentaria en la España del siglo XXI. Recuperado de: http://www.ub.edu/campusalimentacio/ca/documents/Informe_Alimentacio_Espanya_XXI.pdf
- Giraldo Osorio, A., & Toro Rosero, M., & Macías Ladino, A., & Valencia Garcés, C., & Palacio Rodríguez, S. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud, 15* (1), 128-143.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International journal of clinical and health psychology, 8*(1).
- Sportlife. (2016). ¿El deporte cambia nuestro cerebro?. [online] Recuperado de: https://www.sportlife.es/salud/articulo/deporte-cambia-cerebro?fbclid=IwAR2JBmaM8FTEiQEqlv_xP4chcKd03Z0meQumV0Q3pzt98aVYNXH7Kk3_58M

10. Referències bibliogràfiques

- Ahmed, M. D., (2013). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9.
- Alonso, D. M., Río, J. F., Giménez, A. M., & Saborit, J. A. P. (2015). Análisis de los currículos autonómicos LOMCE de Educación Física en Educación Primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 15-20.
- American Academy of Pediatrics. (2015). Gasto de calorías (energía): recomendaciones para la actividad física diaria. [online] Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Energy-Out-Daily-Physical-Activity-Recommendations.aspx>
- Ashoka España. (2019). Alimentando el cambio challenge. [online] Recuperado de: <https://spain.ashoka.org/alimentandoelcambiochallenge/>
- Bosch Robaina, R., Rubio Alonso, M., & García Hoyos, F. (2012). Conocimientos sobre salud bucodental y evaluación de higiene oral antes y después de una intervención educativa en niños de 9-10 años. *Avances en odontoestomatología*, 28(1), 17-23.
- Canal Salut. (2017). Piràmide de l'alimentació saludable. [online] Recuperado de: http://canal-salut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/
- Domínguez, N. (8 de junio de 2016). La mayoría de alimentos “saludables” que tu hijo ve en televisión no son sanos. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2016/06/07/ciencia/1465320240_011602.html
- Ecoavant. (2014). *La alimentación del siglo XXI*. [online] Recuperado de: <http://www.ecoavant.com/es/notices/2014/07/la-alimentacion-del-siglo-xxi-2101.php>
- EcoPortal.net. (2019). *Articulos relacionados con la alimentación*. [online] Recuperado de: <https://www.ecoport.net/?s=alimentaci%C3%B3n>
- García, M. C., Pérez, Á. L. R., Fernandez-Checa, S. A., del Castillo Molina, J. M., Bourlon-Buon, Y. H., Plaza, D. A., ... & Rico, C. D. (2017). ¿ Por qué es necesario aumentar las horas de educación física?. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (419), 55-69
- Gómez Mármol, A. (2009). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*.
- Hermida, Á. (2018). *Tendencias de consumo: ¿Qué es el kilómetro cero?*. [online] *Alimente* (Sección El Confidencial). Recuperado de: https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2018-02-27/produccion-kilometro-cero_1479161/
- Hogarsintoxicos.org. (2019). *Diferencias entre alimento sin procesar, uno procesado y uno ultraprocesado | Hogar sin toxicos*. [online] Recuperado de: <https://www.hogarsintoxicos.org/es/diferencias-entre-alimento-sin-procesar-uno-procesado-uno-ultraprocesado>

- Iniciativas para una alimentación saludable en Euskadi. (2017). 1st ed. [ebook] Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Recuperado de: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alimentacion_iniciativas_prog/es_def/adjuntos/iniciativas-alimentacion-saludable.pdf
- Macias M, Adriana Ivette, Gordillo S, Lucero Guadalupe, & Camacho R, Esteban Jaime. (2012). Eating habits in school-age children and the health education paper. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(02), 108-111.
- Matsudo, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)
- National Sleep Foundation. (2019). Los Niños Y El Sueño. [online] Recuperado de: <https://www.sleepfoundation.org/articles/los-ninos-y-el-sueno>
- Nutriplatonestle.es. (n.d.). *Qué es | NUTRIPLATO® Nestlé®*. [online] Recuperado de: <https://www.nutriplatonestle.es/que-es>
- Llei Orgànica 8/2013, de 9 de decembre, per a la millora de la qualitat educativa.
- Organització Mundial de la Salut. (2018). Actividad física. [online] Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., ... & Rosen, C. L. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(06), 785-786.
- Rivero Urgell, M., Moreno Aznar, L. Á., Dalmau Serra, J., Moreno Villares, J. M., Aliaga Pérez, A., & García Perea, A. (2015). *Libro blanco de la nutrición en España*. Zaragoza: AECOSAN.
- Salas, J. (15 de mayo de 2017). Así es como la publicidad engorda a los niños. El País. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2017/05/12/ciencia/1494602389_176408.html

11. Annexos

ANNEX 1: RECURS D'ENTREVISTES A DOCENTS, DIFERENTS PERSPECTIVES DE L'ESTIL DE VIDA DELS NENS ACTUALMENT.

Susana Mascaró (Tutora 1r EP i suport educatiu 1r cicle al CEIP Sa Graduada).

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?

Al nostre centre fa molts d'anys que tenim com a norma (ROF) que els alumnes portin per esmorzar menjar saludable (pa i/o fruita). Està prohibit dur sucs, brioxeria,... I les famílies ho compleixen molt bé. Mai porten menjar no saludable. La majoria duu pa amb embotit (i no massa xocolata) i fruita. I si ho porten, els fillets ja saben que s'ho han menjar dins aula i no poden sortir al pati fins q s'ho hagin acabat.

2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?

Penso que sí perquè ha canviat molt el ritme de vida. Malauradament les famílies anem més de bòlit i, molts cops, mengem ultra processats per necessitat o falta de temps. Per altra banda, també, penso que cada vegada més, es te en compte el cuidar-se (fer més esport) i adquirim productes de més qualitat, ecològics,...

3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.

Penso que, en general, un poquet sí. Com ja he dit abans, el ritme de vida és accelerat, ambdós pares treballen i...per això, a diferència de quan érem petits, a vegades, tenim tendència a caure amb els processats, sobretot per dinar i per berenar a mitjan capvespre.

4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?

Pel que fa a l'educació alimentària, sempre penso que és bo i positiu educar en aquest aspecte. Penso que les famílies no són prou conscients que són un model pels seus fills i "que som el que mengem". L'hàbit alimentari s'educa i s'aprèn. Respecte a l'Educació Física, la veritat és que no m'ho havia plantejat. Crec que és important donar-li igual importància que la resta d'àrees, també per ser un model i ensenyar que és bo fer esport, que és salut... A la nostra escola,

al estar al centre de Maó, molts fillets tenen costum d'anar en bici, a peu, en patinet... s'intenta potenciar.

5. Creus que els mestres o l'escola pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?

Siiii, sempre ets un model pels alumnes i també pots ajudar mitjançant les reunions d'aula, normes d'escola,... Inculcar a les famílies d'uns bons hàbits, tant d'alimentació com d'esport. Per exemple hi ha molts cops que a les reunions individuals recomanes als pares que el seu fill faci esport, no sigui tant sedentari,...

6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?

Penso que és més important conscienciar d'uns bons hàbits i que la pràctica esportiva, n'és un d'ells.

7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

- Fomentem el venir a escola a peu, en bici, patinet,... (s'ha invertit molt en aparcaments per aquests).
- Fomentem sortides per camí de cavalls, on els fillets poden gaudir i al mateix cop fer exercici, excursions en bici...
- Tenim.com a norma el portar esmorzars saludables. Està reflectit dins el document ROF.
- Els alumnes no porten pastís d'aniversari a Primària. I a Infantil no és de xocolata.
- A EF es donem a conèixer i experimenten molts esports per a motivar-los.
- A l'hora del pati s'organitzen tornejos de Colpbol. També hi ha muntada una paradeta amb diferents jocs populars i no populars per fomentar que s'entretinguin, afavorir el moviment i evitar possibles conflictes.

Ignasi Jover (Mestre d'Educació Física de 1r a 6è al CP Mateu Fontirroig).

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?

A l'escola venen conscienciats, ja que des del centre es treballa en potenciar el berenar saludable, intentant eliminar tot el que és brioxeria industrial i altres aliments.

2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han

multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?

Si, menjar pels ulls, i en moltes ocasions més del que és necessari i productes que no hauríem de menjar.

3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.

Lamentablement cada vegada més, ja que ens estem anant cap a una vida més sedentària.

4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?

Cada vegada és més còmode per les famílies donar qualsevol cosa als seus fills, per no discutir i que mengin, de manera que molts van al que és fàcil. En quant a les hores d'EF, convindria augmentar-la, ja que cada dia hi ha més nens que no fan activitat física, de qualsevol tipus, fora del centre.

5. Creus que els mestres o l'escola pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?

Si podem. Incidint en tots els beneficis d'una bona alimentació i donant exemple.

6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?

Una cosa pot conduir a l'altra. Una bona alimentació permet fer una activitat física molt millor, amb menors riscos, i a la vegada, la realització d'aquesta activitat necessita un component nutricional que permet que es pugui dur a terme en millors condicions.

7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

Si, és sol treballar, sobretot a partir de l'oferta que ve del Consell Insular on es fan tallers d'hàbits saludables i activitat física puntualment.

Carles Ferrer (Tutor CEIP Xaloc, Paguera, Mallorca).

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?

Els nens i les nenes solen dur per berenar entrepans variats, encara que segueix havent-hi una minoria que duu brioxeria industrials o aliments ultra processats. Ens hem trobat que els nens

que procedeixen de fora la illa són els que més segueixen uns hàbits d'alimentació no saludables i necessiten una major reconducció en aquest aspecte.

2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?

Des de el meu punt de vista van canviant i crec que s'hauria de mentalitzar molt més a la societat, és imprescindible i tenim una gran quantitat i diferents aliments al nostre abast que ens podrien ajudar a dur un estil de vida saludable.

3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.

Si, sobretot perquè intentem conscienciar a l'escola però després a fora no es segueixen els mateixos hàbits. Fa poc he estat de viatge d'estudis amb els alumnes de 6è i quan esmorzaven a l'hotel que l'esmorzar era saludable, ho consumien sense problema, però al sortir a fora i quan s'havien de comprar la bereneta, totes les opcions que triaven eren no saludables acompanyades amb un excés en el consum.

4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?

Falten hores d'EF a l'escola, és precís que hi hagi més hores ja que és una àrea on es fomenten els hàbits saludables i la pràctica de l'activitat física. I moltes vegades per falta de temps ens ho deixem.

5. Creus que els mestres o l'escola pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?

Si, perquè els nens són un reflex del que fan les persones que els envolten. Jo personalment, a la meua classe tinc un raspall de dents i l'utilitzo sempre de berenar i als nens els hi va cridar l'atenció i es van interessar del perquè ho feia, la qual cosa em va servir per conscienciar-los de la higiene que no només s'ha de dur a terme a casa sinó durant tot el dia.

6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?

Crec que van de la mà i que s'ha de fer molta feina per treballar aquests dos aspectes.

7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

Vam realitzar diferents esmorzars saludables a cada classe. Els alumnes baixaven al menjador i

tenien preparat un esmorzar saludable, de manera que podien observar quins eren els aliments aconsellats a consumir. També es potencia que duguin fruita una vegada a la setmana.

Rafael Llopis (Mestre Educació Física al CC La Salle Maó de 1r a 5è de Primària i 3r d'ESO).

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?

Augment progressiu de brioixeria i aliments processats. En cas que duguin panet, excés d'embotit greixós o molt elaborat. Poca fruita o fruits secs.

2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?

Sí. Han canviat perquè l'estil de vida ha canviat. Tendim a lo més ràpid, còmode i bo.

3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.

Absolutament. Excés d'aliments processats, de sucres, greixos saturats, de carn i embotit.

4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?

Falten hores d'EF a les escoles. Per potenciar el desenvolupament motriu i integral i també per compensar els mals hàbits que tenen a casa: nutrició, sedentarisme... La nutrició i hàbits alimentaris també es treballen de forma transversal a altres assignatures. Però els valors i educació de casa pesa més.

5. Creus que els mestres o l'escola pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?

L'eina més potent és el treball conjunt d'escola i famílies. Però hi ha d'haver coordinació. Els mestres i escola han de donar exemple amb activitats i iniciatives no només a EF sinó transversals perquè s'assoleixin esmentats objectius.

6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?

Poden anar de la mà. Són complementaris. Abans que la pràctica esportiva aniria la pràctica d'activitat física, en forma de joc, exercici i forma jugada, lúdica i motivant.

7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

Estem elaborant un projecte pel curs que ve proposat pel CIME per formar part del grup "Escoles saludables". Per altra banda, des de l'EF potenciem la pràctica del joc i l'esport (amb tots els seus beneficis) amb activitats al pati. A més, un dia per setmana, s'obliga als alumnes a berenar de fruita (els dimecres), a infantil i primària. Esperem tenir sort i aconseguir-ho també a secundària.

Héctor Duran (Professor d'Educació Física de 1r a 4rt d'ESO i 1r de Batxillerat a l'Institut, Antonio Machado, Madrid).

1. Tu com a mestre què observes de l'alimentació (en aquest cas, esmorzar) i els hàbits dels alumnes d'avui en dia?

Los hábitos alimenticios de los alumnos son casi en un 100% deficiente. Nulo aporte de hidratos de absorción lenta, sino más bien productos con azúcares libres. Poco o nulo aporte de frutas.

2. Avui en dia mengem amb els ulls, ens hem deixat atrapar per els ultra processats, s'han multiplicat les opcions a l'hora d'escollir què mengem. Creus que els hàbits saludables han canviat?

Es un tema complicado ya que los productos de bollería industrial son en ocasiones más baratos que los alimentos sanos. En la cafetería se venden todo tipo de bollería a precios asequibles sin embargo no se vende fruta. Creo que han cambiado por el acceso rápido y fácil hacia el producto menos saludable. Precios asequibles, falta de tiempo para la elaboración de platos y la macroeconomía han hecho que los hábitos se hayan volcado hacia la inmediatez.

Los ultra procesados tienen altas calorías y sustancias nocivas que dan mayor sazón al paladar haciendo los productos sean más apetecibles. Nos han vendido que los productos light son más sanos, sin embargo al haber extraído un gran porcentaje del contenido graso, las empresas de elaboración deben darle sazón al producto añadiendo así azúcares que aunque no contienen tantas calorías como la grasa dan mejor sabor. Esto, entre otras, ha podido ser una de las causas de que la diabetes tipo II se haya disparado en los últimos 30 años.

Todo ello unido a un estudio exhaustivo de marketing que va en contra del comprador haciendo que este gaste más y comprando productos no tan útiles ni sanos. En los últimos 25 años el mercado tradicional ha ido perdiendo poder hacia el supermercado. En un primer término eran

grandes superficies de compra. Hoy en día, se han convertido en grandes centros de pasar el día con las familias, donde el concepto de compra ha adquirido más bien un concepto hacia lo lúdico con cadenas y franquicias de comida rápida donde todos los productos (hasta los más sanos) tienen altas calorías y contenido no saludable.

En las grandes superficies todas las entradas están en el lado derecho. Los productos más caros se ponen siempre a la derecha. A la izquierda empiezan los productos de necesidad pero de menor a mayor importancia, de manera que los productos de primera necesidad (salvo el alcohol) suelen estar al final de los pasillos a la izquierda de la entrada. Esto hace que cuando llegamos a los pasillos de aceites, agua, frutas, etc, ya hemos pasado por otros no tan recomendables (bollería, etc.,...).

3. Podríem dir llavors que els nostres hàbits han deixat de ser saludables? L'índex d'obesitat segueix pujant any rere any.

Sí, en mayor medida. La publicidad y el marketing van en contra de los hábitos saludables. Aun así, vivimos en la era de la comunicación donde tenemos constantemente información de lo que es saludable y lo que no. Las leyes exigen a las empresas informar de los contenidos calóricos de los productos, por lo que la elección es nuestra y la contratación de información se hace fundamental. También existe una corriente de real fooding que nos dicen los productos de supermercados menos elaborados y más saludables. Las asociaciones de agricultura ecológica han crecido en los últimos 15 años y están en constante guerra con las grandes superficies y no venderse hacia ellas para que los precios de sus productos puedan seguir compitiendo, aunque estos siempre, por políticas laborales de pago justo al trabajador, siempre son los elevados.

Por lo tanto, la publicidad, la inmediatez, el trabajo de los padres, la falta de tiempo para elaboración de comidas saludables, el cambio del mercado de trabajo donde el tipo de trabajo es más sedentario y el no haber cambiado la pirámide tradicional, donde los hidratos de carbono ya no son tan importantes, debido al trabajo sedentario y a falta de práctica de actividad física ha ayudado a que la obesidad haya aumentado y siga aumentando.

4. Pot ser que hi falti educació alimentària i hores d'Educació Física a l'escola?

La falta de educación alimentaria viene por estar desinformado. Hoy en día tenemos acceso a toda esa información. Que no lo tengamos es más por iniciativa propia, pero hay que ser consciente de las agresiones de publicidad. También influye mucho el estrato social ya que los productos saludables son más baratos. De hecho, los estudios demuestran mayores índices de obesidad en barrios y zonas con menor renta per cápita.

La falta de horas de educación física no solo es uno de los motivos del aumento de la obesidad ya que está demostrado que la actividad física puede amortiguar una mala alimentación (documental Supertrainme, 2013). Esta falta de horas está suponiendo una menor coordinación dinámica general de la población poniendo en duda la supervivencia futura a largo plazo. Uno de los mayores estudios realizados al respecto (2000 sujetos con seguimiento de hasta 7 años) demostraba que existía relación entre la mortalidad y la capacidad de levantarse del suelo. Si sumamos mala alimentación, y falta de actividad física, el caldo de cultivo es preocupante.

5. Creus que els mestres o l'escola pot ajudar a millorar els hàbits dels nens? Com?

Creo que los profesores podemos ayudar aunque se relaciona más esta ayuda con clases teóricas obligatorias en el currículum de la asignatura cuando en mi opinión, tendría que ser una exigencia de toda la comunidad educativa. No estoy de acuerdo con las clases teóricas de educación física. Solo hay 2 a la semana, y si añadimos teoría perdemos un tiempo valioso. Sin embargo si estoy de acuerdo con que esa teoría se haga desde a casa a través de trabajos teóricos. Con respecto a la comunidad educativa, en la escuela pública prohibiría la venta de productos no saludables: bollería industrial, bebidas azucaradas, chicles, chuches, zumos azucarados...

6. Què opines que ve abans? Fomentar la pràctica esportiva o conscienciar de diferents hàbits saludables?

Creo que deben coexistir en el tiempo. No una detrás de otra. Desde que el niño nace empieza a moverse con el objetivo de comunicarse y come con el objetivo de subsistir. Los dos términos deben ir de la mano.

7. A la teva escola heu dut a terme algun projecte o iniciativa relacionat?

En el instituto no existe ningún proyecto común, pero si recomendaciones de los profesores de Educación Física a los alumnos que en el recreo consumen productos no recomendables.