

TEMA 5: LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA. LA CURA DEL COS. AUTONOMIA I AUTOESTIMA.

1. LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA.

2. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ A L'ACTIVITAT FÍSICA.

3. LA CURA DEL COS A L'ESCOLA.

1. LA SALUT I LA QUALITAT DE VIDA.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, entenem per Salut "un estat complet de benestar físic, mental i emocional, i no solament l'absència de malaltia o dolència.

L'activitat física realitzada de forma regular durant el període de creixement del nen contribueix, no només, al desenvolupament harmònic de l'organisme, sinó que també l'allunya de la malaltia tant en aquesta etapa de la vida com en la vida adulta. Per tant, la millora de la salut repercuteix en benefici de la qualitat de vida.

L'educació per la salut, a part de ser un eix transversal molt important en Educació Primària, ha d'anar orientada en formar i responsabilitzar els alumnes amb la finalitat que adquireixin els hàbits bàsic per promocionar la salut individual i col·lectiva. És a dir, sensibilitzar els nens i preparar-los perquè adoptin un estil de vida el més sa possible i unes conductes positives de salut.

Adoptar hàbits d'higiene, d'alimentació i d'activitat física, relacionant-ho amb els efectes sobre la salut és un dels objectius de l'etapa d'Educació Primària i dins de l'àrea d'educació física.

2. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES EN RELACIÓ A L'ACTIVITAT FÍSICA.

Les activitats físiques que ens ajuden a mantenir un estil de vida saludable depenen molt de l'edat. En l'etapa d'Educació Primària i abans dels 12 anys el nen es troba en un procés de creixement corporal molt significatiu. Les diferents fonts energètiques no són aprofitades només per viure i treballar, sinó que també, aquests processos energètics són aprofitats per al creixement.

Un treball descompensat en aquesta etapa pot portar conseqüències irreversibles en el futur.

Així doncs, les activitats d'ensenyament-aprenentatge es basaran en:

- Treball variat. No només practicarem un únic esport, sinó que buscarem activitats diverses i el més variades possibles. No pretendrem crear “automatismes” i buscarem la creativitat de moviments.
- Treball de la força i la resistència d'una manera molt moderada, sense voler obtenir resultats extraordinaris.
- Adaptarem les activitats de competició: normes, requisits tècnics, material, etc.
- Buscarem la màxima participació i evitarem generar un estrès psicològic excessiu.
- Evitarem la monotonia.

3. LA CURA DEL COS A L'ESCOLA

Com hem vist anteriorment la cura del cos a l'escola ha de basar-se en formar i responsabilitzar l'alumne en l'adquisició d'hàbits saludables que li permetin viure un estil de vida el més sa possible.

Aquests hàbits de salut en educació primària es relacionen en:

- L'alimentació.
- La higiene personal.
- Portar un indumentària necessària.

- És aconsellable que després de menjar deixar passar una hora i mitja o dues abans de realitzar una activitat física. A l'escola promocionarem que l'alumne mengi tot tipus d'aliments variats.

- Els alumnes es dutxaran després de l'activitat física. La dutxa es beneficiosa perquè neteja la pell i alleugera el cansament.

- En educació infantil i cicle inicial incidirem amb que el nen porti una bosseta diària amb una tovallola i roba de recanvi per quan acabi l'activitat física. Ja a partir dels 8

anys, que el nen és més autònom, es dutxarà després de cada sessió. Els alumnes han d'aprendre a fer un bon ús i respectar la seva roba, sabatilles de banys, tovallola i a fer un bon ús de la dutxa.

Als messos d'hivern si les inclemències del temps no ens ho permeten no ens dutxarem per no refredar-nos.

- L'escola també promourà la higiene bucal, com a prevenció de les càries i altres malalties infeccioses.
- Transversalment el centre també s'ocuparà de la higiene postural de l'alumnat, segons edat.
- Treballarem els hàbits d'higiene des del moviment i també a partir de treballs o projectes teòrico-pràctics. P.Ex. Sobre consells pels esportistes o quina és l'alimentació recomenada.

TEMÀ 5. LA SALUT I QUALITAT DE VIDA. HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLE EN RELACIÓ AMB L'ACTIVITAT FÍSICA. LA CURA DEL COS. AUTONOMIA I AUTOESTIMACIÓ.

EFFECTES DE L'A.F.S/ SALUT.

- Millora antecoronari de flux sanguini.
- Diminució de la pressió arterial en hipertensió.
- Argument del treball pulmonar.
- Millor coordinació de moviments musculars i articulars.
- Millora de la capacitat respiratòria.
- Millora del control de l'equilibri i de l'orientació, i evicció de caïm, i evicció de caïm.
- Millora de les relacions socials i afectives amb els altres.
- Argument de l'origen de sang (veges).
- Prevenció de l'opacitat de lents i de l'artritis.

TRÀLQUES REI CAPIVES EN ELS ESCOLARS I EL SEU TREBALL.

* Demanar ocupar el vist-i-plau dels pares i dels pares i amisar a accords entre el que es pot fer i no ho pot fer a les classes. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

Recorren a l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

Recorren a l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

Recorren a l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

Recorren a l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

Recorren a l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder. Evitar l'ASUA → ocupar parer, l'acord de poder.

GIGA EN TORN: ALIMENTACIÓ EN TORN: ESTIL DE VIDA A L'ES.

ALIMENTACIÓ → Engruixament. Venir aigua abundant, durament i després. A petits globs. Evitar begudes calentes, aigua i sucre.

ESTIL DE VIDA → 1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs.

ALIMENTACIÓ → Engruixament. Venir aigua abundant, durament i després. A petits globs. Evitar begudes calentes, aigua i sucre.

ESTIL DE VIDA → 1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs.

ALIMENTACIÓ → Engruixament. Venir aigua abundant, durament i després. A petits globs. Evitar begudes calentes, aigua i sucre.

ESTIL DE VIDA → 1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs.

LA LlUNA DE LOS ALLES?

ALIMENTACIÓ → Engruixament. Venir aigua abundant, durament i després. A petits globs. Evitar begudes calentes, aigua i sucre.

ESTIL DE VIDA → 1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs.

ALIMENTACIÓ → Engruixament. Venir aigua abundant, durament i després. A petits globs. Evitar begudes calentes, aigua i sucre.

ESTIL DE VIDA → 1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs. Fes a l'1'30 h, 2h de repòs.