

# FICHA INFORMATIVA DE LA ACTIVIDAD

## JUSTIFICACIÓN

Con el **proyecto educativo Vivir en Salud** se pretende que la población de **Educación Primaria** adquiera hábitos más saludables en su día a día, no sólo a nivel físico sino también mental y social, a través de la **educación emocional** y la promoción de **hábitos de alimentación saludable y sostenible y de actividad física**.

Es una actividad totalmente gratuita para los participantes, que está promovida por Fundación MAPFRE. Además, se pondrá a disposición del centro escolar recursos y herramientas educativas y, en el caso de los cursos de 1º y 2º de Educación Primaria, se entregará a todos los escolares que realicen la actividad, el “**Diario de buenos hábitos**”, un material didáctico con el que seguir reforzando conceptos con las familias, una vez finalizados los talleres; y un **póster** para la clase!

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

La actividad consiste en un taller presencial u *online*, de carácter práctico y metodología muy dinámica y participativa, dirigido principalmente a los escolares de toda **Educación Primaria**.



## ASPECTOS ORGANIZATIVOS

**DURACIÓN DE LA CAMPAÑA:** curso académico 2022 - 2023.

**PARTICIPANTES:** alumnado de todos los ciclos de Educación Primaria.

**DURACIÓN DE LAS SESIONES:** el taller se realiza en una única sesión por grupo. La duración del taller está adaptada a la duración de una sesión escolar (entre 45 y 55 minutos).

**Nº SESIONES A SOLICITAR POR CENTRO EDUCATIVO:** cada centro educativo podrá solicitar entre 3 y 12 sesiones, una por grupo. Para solicitar más sesiones, consultad primero.

**RECURSOS HUMANOS:** una educadora se desplazará al centro escolar en el que se realicen los talleres o se conectará telemáticamente por videoconferencia en el caso de la modalidad *online*.

**RECURSOS MATERIALES:** materiales audiovisuales propios del proyecto y material didáctico gratuito que se entregará a los participantes.

**REQUERIMIENTOS DEL CENTRO:** se requiere que el aula donde se desarrollen los talleres disponga de un soporte adecuado para proyectar presentaciones y vídeos con sonido (ordenador y proyector o pizarra digital). En el caso de la modalidad *online*, se requiere un soporte adecuado para realizar una videoconferencia con audio y vídeo (además de ordenador con proyector o pizarra digital y altavoces, también será necesario un micrófono y una buena conexión a Internet).

## OBJETIVOS

El proyecto educativo **Vivir en Salud** se plantea como **objetivo principal**, enseñar **hábitos saludables** relacionados con el **bienestar emocional**, la **alimentación sana y sostenible**, y la **actividad física**.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE 1º Y 2º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Como objetivos específicos, se pretende que, en este ciclo educativo, los niños y niñas participantes en la actividad sean capaces de:

- ☑ **Reconocer**, en uno mismo y las demás personas, las **emociones básicas** y algunas más complejas, como la **frustración**.
- ☑ Adquirir herramientas para **gestionar** correctamente la **frustración**.
- ☑ Utilizar recursos propios para **fomentar** momentos de **calma y relajación**.
- ☑ **Fomentar la autoestima** y valorarse positivamente.
- ☑ **Comprender** la **empatía** y desarrollar herramientas de **tolerancia y respeto** a los demás.
- ☑ **Resolver conflictos** adecuadamente.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE 3º Y 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

En este segundo ciclo, se pretende que los niños y niñas participantes en esta actividad sean capaces de:

- ☑ **Reconocer** una forma de **alimentación saludable** y equilibrada, a través de la comprensión del **plato saludable**.
- ☑ **Conocer** los diferentes **nutrientes** y su importancia.
- ☑ **Valorar la importancia del agua** como la mejor bebida para hidratarnos.
- ☑ Aplicar las **normas básicas de higiene alimentaria**, antes, durante y después de las comidas.
- ☑ **Conocer** el concepto de **consumo sostenible** y promover la aplicación de cambios de consumo a nivel familiar, para **acercarlo** a la **sostenibilidad**.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE 5º Y 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Se pretende que, como objetivos específicos para el último ciclo de Educación Primaria, los niños y niñas participantes en esta actividad sean capaces de:

- ☑ **Conocer** y valorar los múltiples **beneficios de la actividad física** para el correcto desarrollo físico, cognitivo y psicosocial.
- ☑ Conocer la cantidad y tipo de actividad física diaria y semanal necesaria.
- ☑ **Tomar conciencia** de los **efectos negativos del sedentarismo**, acorto y largo plazo.
- ☑ **Desarrollar autonomía** para realizar la **actividad física** más acorde a los gustos y posibilidades individuales.
- ☑ Adoptar **hábitos correctos de higiene postural**.



## ¿CÓMO Y CUÁNDO INSCRIBIRSE?

La actividad se desarrollará durante el curso académico 2022-2023.

Inscribirse es muy fácil, simplemente acceda a nuestro formulario de inscripción a través del enlace: <https://bit.ly/vivirensalud2023> o escaneando el siguiente código:



Para solicitar información adicional, contacte con la empresa EMADE, S.L., a través de los siguientes medios:

**Teléfono:** 91 138 63 21

**Correo electrónico:** [educacion@emadesl.com](mailto:educacion@emadesl.com)