

COM MANTENIR UN COR SA

Cos i cor

Escolta't

Escolta amb atenció el que diuen el teu cos i el teu cor.

Carrega les piles dormint

Si descansas, tindràs energia durant tot el dia.

No oblidis la teva higiene

La teva higiene personal és part de la teva salut.

Activitat física

Mou-te en el teu dia a dia

Aprofita totes les oportunitats per ser actiu: puja escales, desplaça't caminant, surt a passejar, evita l'ascensor...

Limita les hores davant la pantalla

No t'aillis amb la tecnologia.

Corre, salta i balla

És important practicar diferents activitats físiques i esports.

Alimentació

L'esmorzar et dóna energia per començar bé el dia

Alimenta bé el teu cervell per rendir més a classe.

Menja 5 cops al dia (i, com a mínim, un en família)

Repartir l'alimentació en 5 àpats t'ajudarà a menjar més variat i equilibrat.

Menja fruita i verdura cada dia

La fruita i la verdura són la principal font de vitamines i de fibra de la nostra alimentació, imprescindibles per estar sans i forts.

Gestió emocional

Posa't al seu lloc

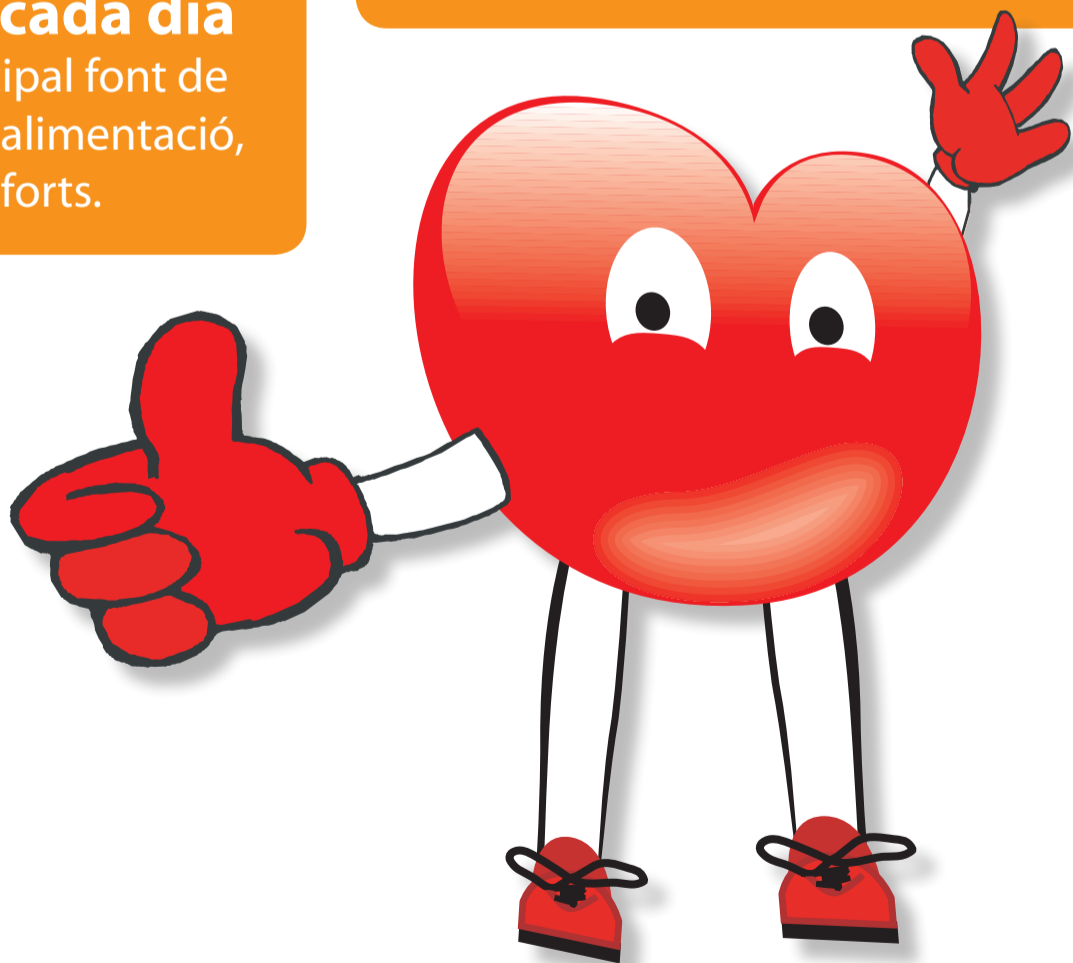
Para esment en les emocions de qui t'envolta.

Aprèn a enfrontar els teus reptes

Demana ajuda quan la necessitis.

Expressa com et sents

Comparteix com et trobes i el que és important per a tu.



Programa
de Salut
Integral

Segueix el Cardio a
www.fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education

COM MANTENIR UN COR SA

Cos i cor

Escolta't

Ajuda el teu fill/a a identificar les necessitats del seu cos i a donar-hi resposta.

Carrega les piles dormint

El teu fill/a té una jornada llarga i exigent. Assegura't que descansa les hores recomanades segons l'edat (6-8 anys: 11-12 hores al dia / 8-10 anys: 10-11 hores al dia / 10-12 anys: 9-10 hores al dia), i recorda-li la importància de les rutines abans d'anar a dormir.

No oblidis la teva higiene

El teu fill/a està experimentant un canvi físic important. Aprofita per ajudar-lo a consolidar els hàbits d'higiene corporal i de cura dental.

Alimentació

L'esmorzar et dóna energia per començar bé el dia

Assegura't que el teu fill/a pren un esmorzar equilibrat abans de sortir de casa. S'ha demostrat que hi ha una relació entre l'esmorzar abans d'anar a l'escola i la capacitat d'atenció dels alumnes.

Menja 5 cops al dia (i, com a mínim, un en família)

Assegura't que el teu fill/a pren cinc àpats al dia i dóna importància al fet de compartir menjars en família; s'ha demostrat que té efectes beneficiosos en el comportament alimentari dels fills/es.

Menja fruita i verdura cada dia

Recorda la fórmula 5 al dia: no és tan difícil.

Un exemple:

Una poma per esmorzar o a mig matí, una macedònia per les postres a l'hora de dinar o de sopar i/o un plàtan en el berenar.

Una mica d'amanida per acompanyar el dinar i una crema de verdures per al sopar.

Activitat física

Mou-te en el teu dia a dia

Promociona que el teu fill/a tingui una actitud activa en les accions que fa cada dia. Pensa que ets un exemple a seguir, intenta també activar la teva vida.

Limita les hores davant la pantalla

Pacta amb el teu fill/a l'ús racional de la tecnologia i evita una exposició a la pantalla superior a dues hores/dia. Un ús excessiu de la pantalla el pot conduir cap al sedentarisme, l'obesitat i la disminució del rendiment intel·lectual.

Corre, salta i balla

Intenta que el teu fill/a acumuli, com a mínim, 60 minuts d'activitat física al dia (d'intensitat moderada o vigorosa) i que es diverteixi practicant exercici o esport.

Gestió emocional

Posa't al seu lloc

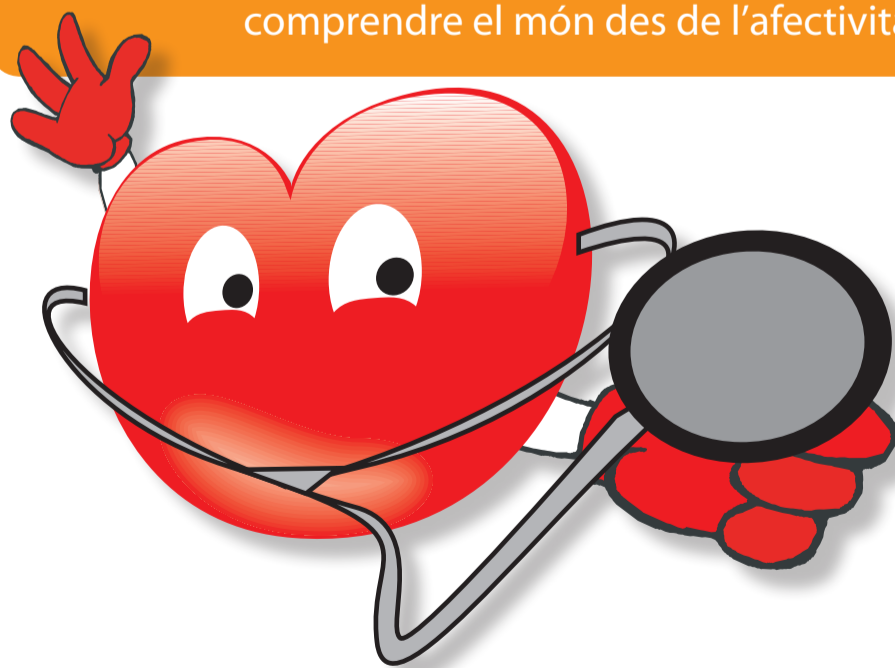
Afavoreix les interaccions socials, és el moment òptim perquè el teu fill/a desenvolupi habilitats de relació i socialització.

Aprèn a enfrontar els teus reptes

Ensenya al teu fill/a a veure els obstacles com a oportunitats d'aprenentatge. Sigues un model d'optimisme.

Expressa com et sents

Ofereix al teu fill/a possibilitats perquè et comuniqui les seves motivacions i necessitats. Ajuda-li a comprendre el món des de l'afectivitat.



Programa
de Salut
Integral

Segueix el Cardio a
www.fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education

DECÀLEG D'UN AMBIENT ESCOLAR SALUDABLE

1 Organitzem celebracions saludables

Per evitar que els aliments ocasionals, com ara les lliminadures, els refrescos o la brioixeria es consumeixin en més proporció de la recomanada, el Programa SI! proposa desvincular les celebracions de l'alimentació, i relacionar-les amb altres components com l'activitat física o les emocions.



2 Promovem l'esbarjo actiu

Portar una vida activa implica tenir oportunitats per moure'ns al llarg del dia, més enllà de la classe d'educació física. L'alliberament d'energia mitjançant els jocs ens permet deixondir-nos i oxigenar el cos i la ment.



3 Afavorim la consciència corporal

És important saber interpretar els missatges que ens envia el cos. Cobrir les necessitats biològiques, de descans i de relació ens ajuda a mantenir el ritme al llarg del dia..

4 Cuidem la higiene personal a l'escola

Cal que el centre afavoreixi i doni importància a la higiene més enllà del rentat de les mans i la cara.

5 Recomanem refrigeris saludables

Si al centre s'acostuma a prendre un refrigeri a mig matí, es poden fer recomanacions per a les famílies per garantir que els nens alternen entre fruita, entrepans, iogurt líquid, barreta de cereals o fruits secs.



6 Respectem la importància de reflexionar

Una de les recomanacions del Dr. Fuster és dedicar uns minuts diaris a reflexionar abans de passar a l'acció. És recomanable que des del centre es respectin els moments de descans estipulats i es fomentin moments de reflexió.

7 Mantenim un bon clima al centre

Les relacions que es generen al centre educatiu marquen l'ambient de treball i d'estudi. Els conflictes es produeixen de manera habitual; les crisis poden afavorir el creixement personal i de la institució, però sempre s'ha de gestionar afavorint el diàleg, la comprensió i els acords.

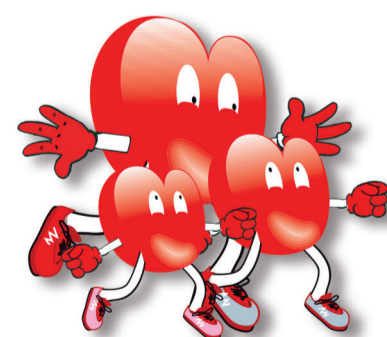


8 Impliquem el menjador escolar en les activitats del centre

Implicar el menjador en el centre va més enllà de revisar el menú escolar i la manera de cuinar. Suposa comptar amb l'espai i el personal, escoltar les seves idees i treballar en equip.

9 Fomentem la participació de les famílies en activitats del programa

La millora dels hàbits de vida dels nens requereix treballar en equip. Animeu els pares del centre a proposar idees i dur-les a terme.



10 Facilitem anar a l'escola a peu o amb bici

És recomanable promoure el transport saludable i sostenible. D'aquesta manera, promovem la consciència mediambiental, fomentem l'autonomia, les habilitats motrius i la condició física i, a més, ajudem a generar hàbits saludables que poden perdurar tota la vida.



Programa
de Salut
Integral

Segueix el Cardio a
www.fundacionshe.org



Foundation
for Science, Health
and Education

ELS CONSELLS DEL DR. RUSTER: LA SALUT DELS TEUS FILLS EN 6 PASSES

6 Net...

Establiu unes rutines diàries de neteja i relaxació a l'hora de posar a dormir els nens.



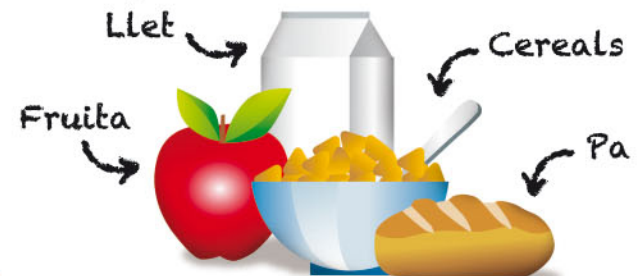
... un conte i a dormir!



1

Esmorza cada dia!

Doneu als vostre fills un esmorzar complet abans d'anar a l'escola.

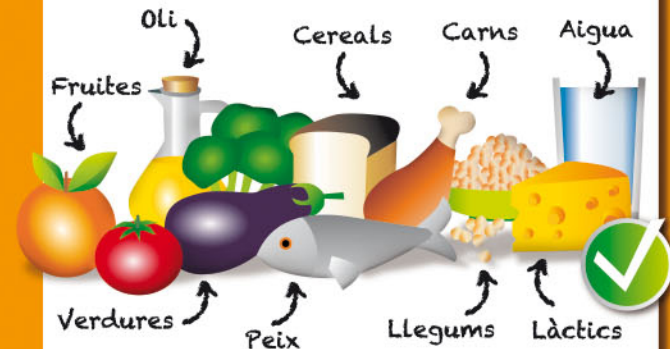


2

Menja aliments de molts colors!

No oblideu que els nens han de menjar 5 cops al dia: Esmorzar, pisolabis, dinar, berenar i sopar.

Aliments de "cada dia"



Només "algunes vegades": pastisseria, fregits, caramels, lliminadures i refrescos.

5 Pots fer-ho!

Encoratja'ls perquè es vesteixin i mengin sols.

Aconseguir-ho per si mateixos els omplirà d'optimisme i els ajudarà a treballar la responsabilitat.



4 Expressa't!

Ensenyeu als vostres fills a expressar les seves emocions.

Permetre que les expressin és molt important per a la seva salut. Comprendre-les i oferir una via per expressar-les adequadament és essencial perquè els nostres nens es sentin estimats i desenvolupin una adequada autoestima.



3

Mou-te i diverteix-te!

Encoratja'ls a que vagin caminant a l'escola, a pujar escales o doneu un passeig amb bici...



L'exercici és divertit i ens manté sans!

2012©Sesame Workshop

