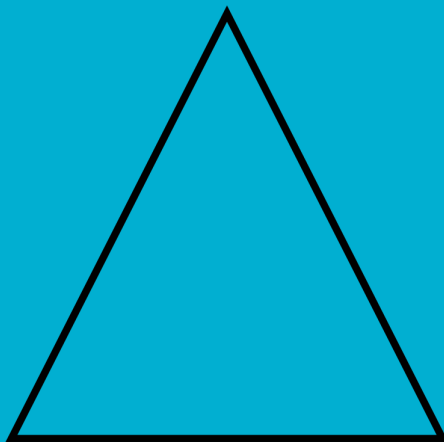
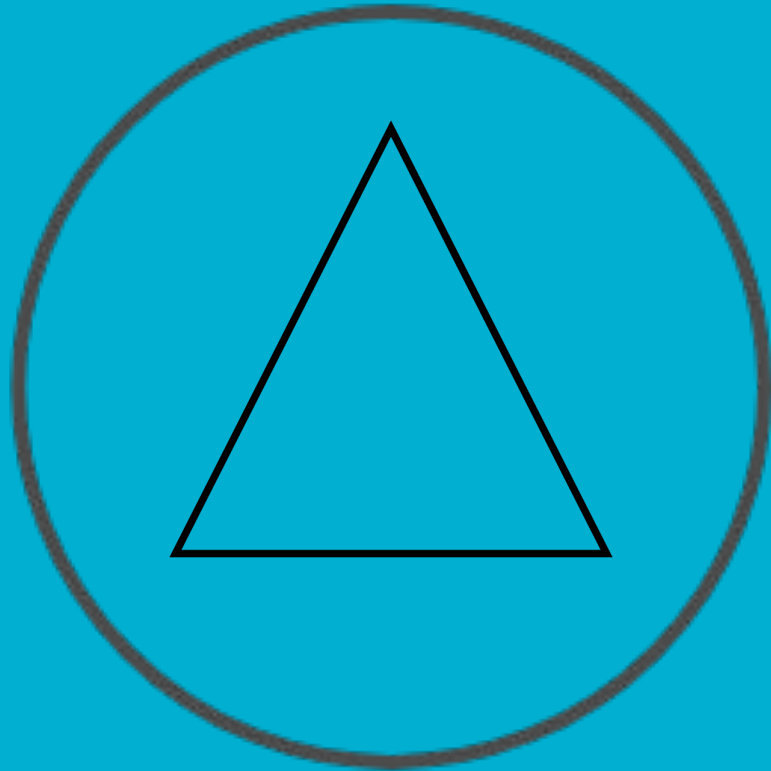
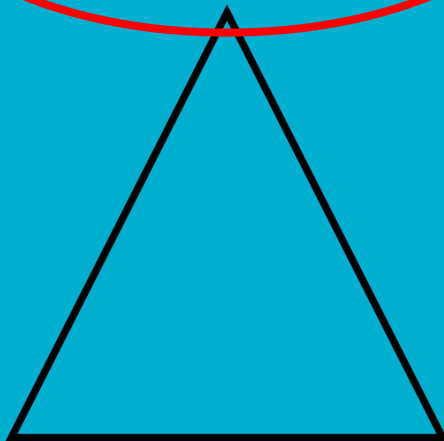


Hàbits saludables: esport, alimentació, descans i estudi

Escola de famílies - sessió 2







Hàbit **ables:**
esport, ali **ans i estudi**

Comencem!

Escola de fami

Vida activa i esport



Infok: La importància de fer 1 hora d'esport al dia''



<https://www.google.com/url?q=https://www.3cat.cat/tv3/sx3/la-importancia-de-fer-esport/video/4576592/&sa=D&source=editors&ust=1770231287131427&usg=AOvVaw3cSrS9Nc3zrpwyJ8YcyOD7>





“3cat Info: Les adolescents deixen de fer esport quan arriben a l’institut i posen en risc la seva salut”



A l'adolescència, les noies deixen de fer esport i posen en risc la salut física i mental

<https://www.3cat.cat/3catinfo/a-ladolescencia-les-noies-deixen-de-fer-esport-posant-en-risc-la-salut-fisica-i-mental/noticia/2857955/>

Rac 1 entrevista cada any les alumnes amb millors notes a la selectivitat.

Què tenen en comú?

Alimentació saludable



10:00h



+

12:20h



17:00h



20:00h



O

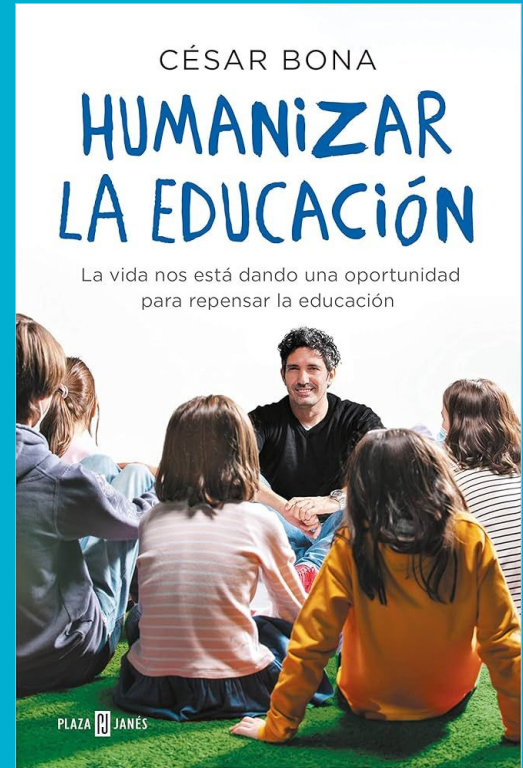


“Humanizar la educación”

¡Salud! (pàg. 139)

César Bona, mestre i escriptor

Com podem educar
el pensament crític?





DESAYUNOS

Arepas (Dueso, Barroco, queso, Amarillo, perico, jamón, carne mechada)
Empanadas (Dueso, pollo, carne molida, carne mechada)
Cachitos
Cafésant
Fasteles de Hojaldré
Tequeños
Pastelitos (queso, pollo, carne molida, carne mechada)
Panquecas
Sandwiches
Pan Cuadrado
Pan Canilla

ALMUERZOS

Menú Infantil
Menú Adulto
Sopas
Cremas
Ración de ensalada
Hamburguesa
Perrito Caliente
Sandwich de Roast Beef
Granjero
Club House
Pizza



Cachapa con queso
Tortilla española
Sandwich Canilla de Atún o Pollo

BEBIDAS

Calientes
Café grande
Café pequeño
Té naturales
Chocolates
Frias
Jugos naturales de fruta
Mojitos
Chocolatadas
Agua Grande
Agua Pequeña
Tizana
Chicha de Arroz

POSTRES

Ración de torta casera
Quesillos
Cotufas
Obleas
Ensalada de Frutas
Cupcakes
Cupcakes sin gluten
Yogourt firme
Gelatina
Postres dietéticos
(Elaborados con Splenda)

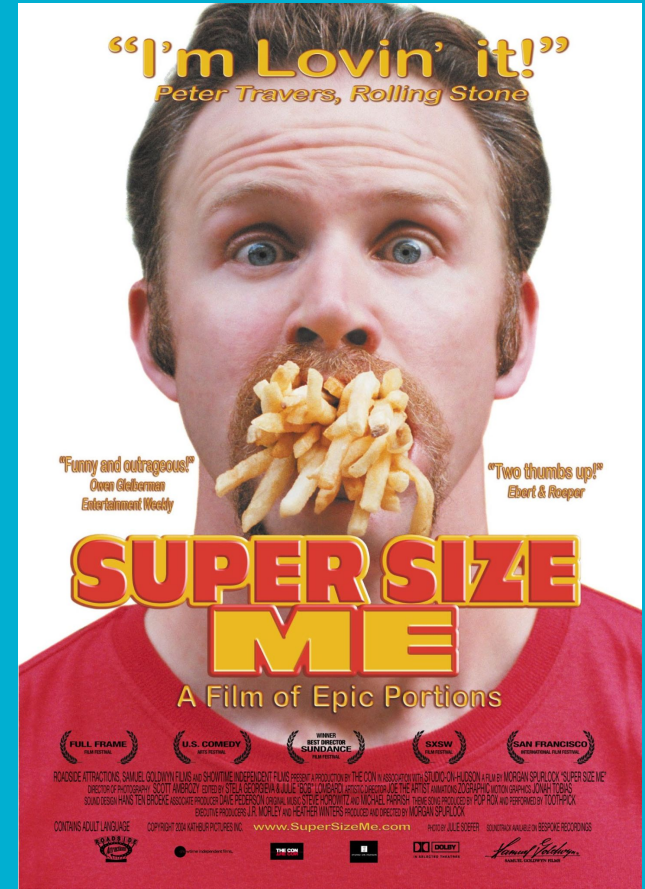
“El meu fill té **fòbia** al formatge”

A Catalunya, el 14% d'infants menors de 17 anys tenen obesitat i el 20%, sobrepès, unes xifres que no paren de créixer: en els últims 20 anys, l'obesitat infantil ha augmentat un 8%, fins a convertir-se en la 3a malaltia crònica que pateixen nens i adolescents. El gruix de casos és fruit de la suma d'una **alimentació poc saludable i un estil de vida sedentari.**

(Hospital Vall d'Hebron)

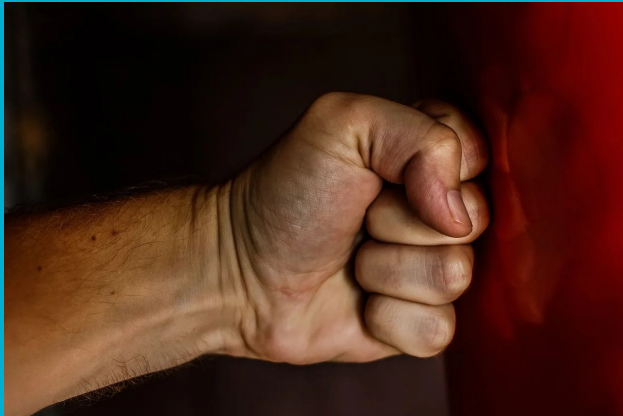
“Super size me” (2004)

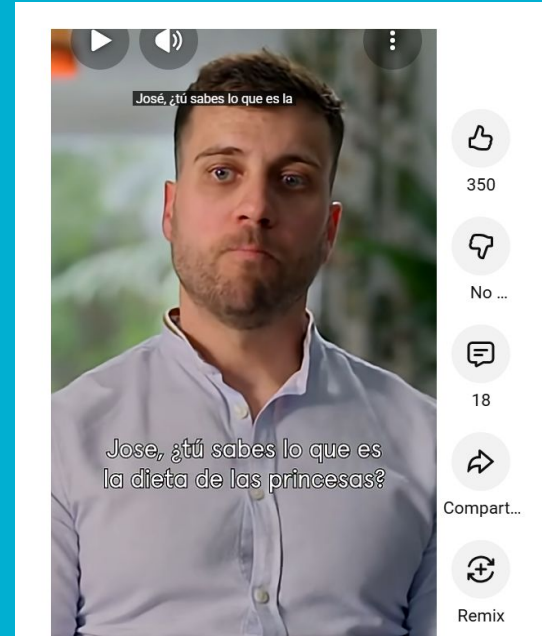
Minut 25:49-29:30



“Super size me” (2004)

Minut 55:00-56:10





<https://www.youtube.com/shorts/Jx5CIR9F8vU>

Descans

Òscar Sans, cap de la Unitat de Trastorns del Son:
“dormir és vital per créixer bé”

Segons l'informe de l'Hospital de Sant Joan de Déu: 1 de cada 3 menors presenta un trastorn o una alteració del son que **altera la seva conducta, activitat social i rendiment acadèmic**. En el cas dels adolescents, la falta de son provoca que **el 24% tingui un pitjor rendiment escolar**. El **100%** de desenvolupament del cervell no **s'aconsegueix** si no es descansa en condicions de quantitat i qualitat.

Dormir menys del que cal o amb menys qualitat redueix el nostre nivell d'alerta, la capacitat d'atenció, les capacitats cognitives i pot empitjorar els **símptomes d'ansietat o depressió**. Els efectes es poden veure a mitjà o llarg termini: **més risc de tenir hipertensió o problemes de cor**, es perjudica el funcionament normal del metabolisme i això pot **afavorir malalties i trastorns com obesitat o diabetis**. Fins i tot pot **reduir les capacitats del sistema immunitari**.

Javier Albares, neurofisiòleg expert en el son, explica que en l'etapa de l'adolescència és quan es forma en el cervell la neuroplasticitat del lòbul frontal, que és el que ens dona el seny, l'empatia i la capacitat de filtrar. **Si no dormim prou, tindrem unes xarxes neuronals pobres tota la vida.** Diagnosticar a temps les patologies del son en adolescents ajudaria a estalviar molts trastorns mentals més endavant: **impulsivitat, predisposició al consum de drogues, ansietat i depressions.**

Quantes hores s'ha de dormir entre 0 i 18 anys

Recomanacions d'hores de son segons l'edat

Edat	Hores recomanades	Hores mínimes apropiades	Hores màximes apropiades	Hores no recomanades
Nounats	14 a 17	11 a 13	18 a 19	Menys d'11 i més de 19
Lactants	12 a 15	10 a 11	16 a 18	Menys de 10 i més de 18
Nens petits	11 a 14	9 a 10	15 a 16	Menys de 9 i més de 16
Preescolar	10 a 13	8 a 9	14	Menys de 8 i més de 14
Escolars	9 a 11	7 a 8	12	Menys de 7 i més de 12
Adolescents	8 a 10	7	11	Menys de 7 i més de 11



El decàleg per dormir bé, segons l'informe

Segons aquest informe, les recomanacions que es fan perquè els infants i adolescents --i en general tota la família-- dormin bé són:

1. L'habitació ha d'estar en **silenci**, amb una bona **temperatura** i **fosca**
2. El matalàs i el coixí ha de tenir una **fermesa** adequada
3. **Evitar l'ús de pantalles** al llit: ni mòbils, ni televisió
4. Fer servir el llit **només per dormir**
5. Establir **horaris regulars** per anar a dormir i despertar-se
6. Passar estones a l'**aire lliure** i aprofitar la **llum del dia** per facilitar el contrast entre el dia i la nit
7. Fer exercici físic moderat cada dia
8. Fer un **sopar lleuger** i saludable
9. Evitar les migdiades llargues (màxim 30 minuts) o tardanes
10. Fer una rutina prèvia al son que sigui agradable i relaxant: música, llegir o un bany tebi

El llum de l'espectre blanc-blau que emeten els dispositius va directe al cervell i bloqueja la melatonina, l'hormona que regula el cicle son-vigília.

Quant a **l'alimentació**, també són importants les rutines i tenir establertes unes hores de menjar, perquè *l'aparell digestiu és el segon cervell* i envia missatges al nucli supraquiasmàtic, la part del cervell que **regula el cicle son-vigília**.

La doctora Romero explica que **sopar molt perjudica la qualitat del son**, perquè la digestió pesada és un estímul extern. **Tampoc és convenient fer exercici físic intens poc abans d'anar a dormir.**

Hàbits d'estudi



Espai de treball

Bona posició + Llum natural + No distraccions





Horari de treball

Planificació + Priorització + Anticipació

Millor 30 minuts ben aprofitats que 2 hores sense saber què fer

3

Supervisió del treball

Autonomia (agenda)

Vs

Supervisió (cada cop menys)

“SX3: Tècniques d’estudi”



Bons hàbits d'estudi

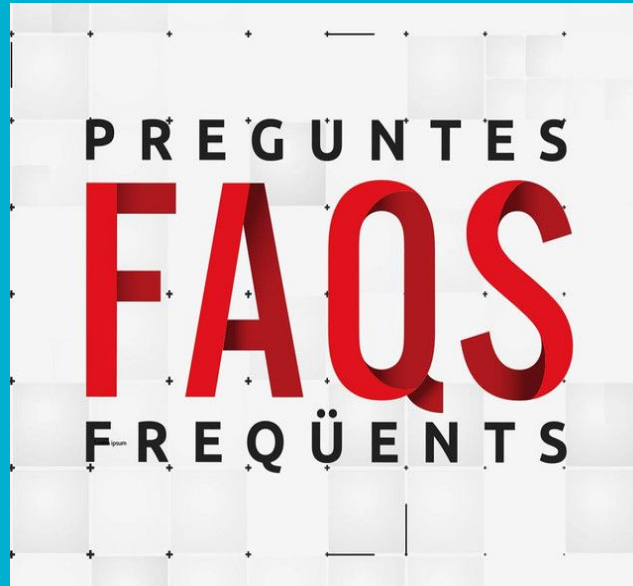
Hàbits a casa





Què faig si no li agrada fer esport?

**Quines
responsabilitats
hauria de tenir
el meu fill/a a
casa?**



**Com el puc
ajudar a tenir
una rutina de
bon descans?**

**Com sé quan he de controlar-li l'agenda i
quan li he de donar autonomia?**