



TOLERÀNCIA PER A UNA SOCIETAT MÉS INCLUSIVA

FONT: DEPARTAMENT DE TREBALL, AFERS SOCIALS I FAMÍLIES. BASE DE DADDES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT. XIFRES ABSOLUTES 2015.

El Pla Català d'Esport a l'Escola (PCEE) treballa amb l'objectiu que els nostres infants creixin sans i amb una formació personal i cívica en què el respecte, la tolerància, l'esforç, la constància, l'autocrítica..., formin part dels seus valors. Els centres d'ensenyament adherits al PCEE tenen accés a diversos tallers en què els alumnes treballen aquests aspectes

El Pla Català d'Esport a l'Escola, impulsat pel Govern de la Generalitat de Catalunya mitjançant la Secretaria General de l'Esport del Departament de la Presidència i el Departament d'Ensenyament, té com a objectiu posar a l'abast de tots els alumnes de primària i secundària la pràctica d'activitats físiques i esportives i aprofitar el gran potencial educatiu i formatiu d'aquestes activitats per contribuir a la formació personal i cívica dels nostres infants i joves. És a dir, es busca la formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, la confiança en un mateix, l'esforç de superació, la constància, l'autocrítica, la capacitat de decisió, l'autogestió, la cooperació, el treball en

equip, la participació per damunt de la competitivitat, la integració i la cohesió social, entre d'altres. Així mateix, també es pretén fomentar l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar.

Des de l'Àrea d'Esport Escolar del Consell Català de l'Esport s'ofereixen als centres educatius que formen part del PCEE un conjunt de tallers que tenen com a finalitat assolir els objectius del PCEE. El desenvolupament dels diferents tallers al territori es fa amb la col·laboració de l'Agrupació Esportiva d'Associacions d'Esport Escolar de Catalunya, entitat col·laboradora del Pla Català d'Esport a l'Escola.

NOMÉS SI ES VETLLA PELS DRETS DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT AQUESTES PODRAN DISPOSAR D'UNA AUTONOMIA PERSONAL REAL

L A TOLERÀNCIA I EL RESPECTE. Ser tolerants i respectuosos amb els altres és l'única via per aconseguir que la societat sigui justa amb tothom. L'equilibri ha de ser absolut tot i les diferències físiques, intel·lectuals o culturals que hi pugui haver entre les persones d'una societat.

Els infants han de créixer amb el valor de la tolerància integrat per aconseguir la integració i la igualtat dels alumnes amb discapacitats com un fet natural i enriquidor, i així evitar conflictes d'assetjament escolar d'aquests estudiants.

Només si es vetlla pels drets de les persones amb discapacitat aquestes podran disposar d'una autonomia personal real i millorar a poc a poc la seva qualitat de vida. Per aconseguir que els alumnes vegin amb normalitat qual·sevol tipus de discapacitat calen accions que els sensibilitzin en aquest sentit i, d'aquesta manera, les seves actituds puguin canviar i, consegüentment, construïm una societat que ens inclogui a tots.



GERARD M. FIGUERAS I ALBA, SECRETARI GENERAL DE L'ESPORT

"Per gaudir d'una societat moderna, integradora i socialment justa cal inculcar al jovent els valors positius de l'esport. Abans que esportistes, eduquem persones"



ALBA CASANOVAS, 400 METRES TANQUES

"Una discapacitat no és només responsabilitat de l'individu ni dels seus familiars, sinó que la societat també n'és responsable. És per això que s'ha de vetllar per l'acceptació d'aquestes persones"



ANDER MIRAMBELL, 'SKELETON'

"Les barreres les posem nosaltres, no la vida. Nosaltres marquem la gent per les diferències i no per com som. El respecte a la diversitat comença per la igualtat, i aquest és el primer pas"

A CATALUNYA HI HA
514.886
PERSONES AMB
DISCAPACITAT, 17%
DE LA POBLACIÓ

D'AQUESTS
INFANTS,
16.012
TENEN UN GRAU DE
DISCAPACITAT DEL
33% AL 64%

El més important és que els nens i nenes acceptin amb normalitat les diferències, no considerin diferent un company de classe pel fet d'anar amb cadira de rodes, de ser cec, de tenir només un braç o de tenir algun trastorn mental, per posar uns quants exemples. Si en edat escolar es cultiva aquest sentit de la tolerància i el respecte, en un futur, quan aquests nens i nenes siguin adults, tractaran les persones amb discapacitats de tu a tu, i això els ajudarà perquè se sentin totalment integrades a la societat.

TALLER D'ESPORT ADAPTAT

En aquest sentit, s'ha portat a terme el taller *L'esport adaptat arriba a l'escola*, que el que pretén és que els alumnes prenguin consciència i comprenguin les persones amb discapacitat, respectin la diferència, i valorin les capacitats de les persones més que les discapacitats.

El taller l'imparteixen el jugador de tennis de taula Jordi Morales, esportista adaptat que pateix espina bífida, Paco Ordoño, jugador de bàsquet en cadira de rodes que té una malformació als malucs, i Ivan Sánchez, també jugador de bàsquet en cadira de rodes, que pateix una paraplegia, i va dirigit als alumnes de 3r i 4t de primària que tenen 8 i 9 anys d'escoles del PCEE de tot el territori.

Primer s'explica als alumnes què són les discapacitats, què són les capacitats i què és l'esport adaptat. L'objectiu és que captin la idea que l'important no és veure què no pot fer sinó què pot fer una persona amb discapacitat. Que entenguin que al final tots som discapacitats i que se'ns ha de valorar per la nostra capacitat de fer coses. Els nens i nenes tenen la possibilitat de posar després en pràctica l'esport adaptat, en què comproven que, malgrat que una persona tingui una discapacitat, és vàlida per practicar esports com qualsevol altra. Els nens i nenes comprenen el concepte d'integració i acaben acceptant les diferències com un fet normal i enriquidor i canviant el concepte que tenen de les discapacitats.

**BENEFICIS
D'AQUEST
TALLER**

CONSCIÈNCIA.
Els alumnes aprenen que hi ha persones diferents, però no pitjors

VALOR
S'intenta transmetre que en el fons tots tenim algunes discapacitats i moltes capacitats

ESPORT
Una discapacitat mai impedeix poder fer esport, per severa que sigui

BENEFICI
L'esport és una de les millors vies per assolir la integració de les persones amb discapacitat

VISIBILITAT
Incidint en els nens i nenes, el camí cap a la igualtat de condicions segur que s'escurça

CONSELL:
**BUSCAR
EXEMPLES
DE BONES
PRÀCTIQUES A
LES ESCOLES
PER EVITAR
CONFLICTES DE
DISCRIMINACIÓ
DELS
ALUMNES AMB
DISCAPACITAT**



JORDI MORALES
JUGADOR DE TENNIS DE TAULA ADAPTAT.
PATEIX ESPINA BÍFIDA

“Les persones amb discapacitat ara són més visibles, però queda molt perquè siguin considerades amb igualtat de condicions”

Quina visió tenen els nens i nenes de les persones amb discapacitat?

Creuen que són persones diferents, però no les veuen com si fossin inferiors. És important que en edats formatives se'ls trameti aquesta idea de diferents, però no pitjors, perquè quan són adults els inputs que els arriben de la societat són d'exclusió i d'inferioritat.

pidament es pot normalitzar aquesta situació. En això hi té un paper fonamental el mestre.

Explica alguna anècdota que t'hagis trobat.

En una activitat al carrer de bàsquet en cadira de rodes, un nen no es volia posar a la cadira de rodes perquè ell no tenia cap discapacitat. Vam decidir fer una crida de gent sense discapacitat per jugar a bàsquet en cadira i al mateix instant el nen ja no hi va tenir cap inconvenient. En acabar, els pares ens van comentar que el nen va preguntar si es podia apuntar a algun club de bàsquet en cadira de rodes.

Trobes a faltar tolerància entre els escolars?

A partir de certa edat (entrant a la pubertat) hi ha bastanta crueltat i marginació dels companys amb discapacitat, però a la vegada amb petits gestos des de l'educació rà-



JORDI MAYOLA
SECRETARI I PROFESSOR D'EDUCACIÓ FÍSICA DE
L'ESCOLA LLAR LLUÍS M. MESTRAS I MARTÍ D'OLOT

“Conviure amb una persona amb discapacitat ajuda a l'enriquiment personal”

Què té d'especial la vostra escola?

Un dels trets d'identitat és que és una escola inclusiva. Tenim una Unitat de Suport a l'Educació Especial (UCEE), que ens permet tenir alumnes amb tota mena de discapacitats integrats a les aules. Es tracta que els alumnes amb discapacitat puguin fer el màxim de classes ordinàries juntament amb els seus companys.

acostumats i tracten superbé els seus companys amb discapacitat. Per a ells són un més de la classe i en lloc de veure-ho com una cosa negativa ho veuen com un enriquiment personal.

El taller d'esport adaptat que vau rebre va anar molt bé, oi?

Sí, perquè la diferència és que es van poder posar en la pell dels seus companys i a més van veure el que eren capaços de fer els monitors en l'esport tot i tenir una discapacitat.

I els nens sense discapacitat com ho viuen?

Amb molta naturalitat. Hi estan



ANNA CASARRAMONA,
HOQUEI SOBRE PATINS

“És important respectar tothom, per això sempre hem de partir del lema que tots i totes som diferents, però alhora som iguals, ja que som persones i el respecte i l'ajuda entre companys és el que ens ajuda més a créixer”



JOSHUA JOVÉ,
HALTEROFÍLIA

“A poc a poc però arribaré igual que tu”. Aquesta és una frase que un dia em van dir i mai oblidaré per una senzilla raó, i és que demostra que una discapacitat no t'ha de fer incapaç de viure els teus somnis”



PACO ORDOÑO,
BÀSQUET AMB CADIRA DE RODES

“El tema de la tolerància amb les persones amb discapacitat és una utopia, però no més que el que passa amb altres sectors desfavorits de la societat”



LES REACCIONS DELS NENS I NENES

"ÉS MOLT GUAI FER ESPORT I A PARTIR D'ARA M'ESFORÇARÉ MÉS"

ESCOLA JOAN MARAGALL (RIPOLL)

"M'HA OBERT ELS ULLS VEURE COM ÉS LA VIDA D'UN ESPORTISTA"

ESCOLA LA LLÀNTIA (MATARÓ)

"ÉS VERITAT QUE ALS NENS ENS FA PAL FER-HO QUASI TOT I AIXÒ NO ÉS BO"

ESCOLA SALVADOR ESPRIU (RODA DE BERÀ)

RECUPERANT LA CULTURA DE L'ESFORÇ

El descrèdit de la cultura de l'esforç és un fet. Es tendeix a solucionar els problemes dels fills per no veure'ls patir i això els perjudica de cara a fer que es desenvolupin amb garanties dins la societat en el futur

El diccionari defineix el verb *esforçar-se* com "Desplegar algú la seva força física o moral per vèncer una resistència, per aconseguir quelcom vencent dificultats". Cada dia uns i altres hem de vèncer dificultats per tirar endavant els nostres projectes, ja siguin laborals, familiars, econòmics, culturals..., i res, o gairebé res, arriba sense peatge. És bàsic, doncs, que els nostres fills i filles creixin sabent que només amb esforç podran assolir els seus objectius i que no sempre s'aconsegueix tot allò que un desitja. Els

LA PROGRESSIVA PÈRDUA DE LA CULTURA DE L'ESFORÇ ES POT CONVERTIR EN UN PROBLEMA DE CARA AL FUTUR

educadors han disparat l'alarma en adonar-se que la llei del mínim esforç és massa habitual a les aules i a les llars.

El filòsof i professor de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna de la Universitat Ramon Llull Francesc Torralba considera: "Hem de reconèixer, d'entrada, que l'esforç no sedueix. Tèndim a evitar-lo si podem aconseguir els nostres objectius sense desgastar-nos. Però l'esforç és necessari, continua sent imprescindible. Molts cops sol·licitem ajuda als altres abans



CARLES TRIADÓ,
SALT D'ALÇADA

"Aconseguir els teus objectius sempre va lligat a l'esforç del dia a dia, però si gaudeixes del camí arribar-hi és més fàcil del que sembla"



DOLÇA OLLÉ,
TRIATLÓ

"Els resultats i objectius que obtenim al llarg de la vida són sempre la suma dels petits esforços del nostre dia a dia en tots els àmbits i etapes pels quals anem passant"



FRANK URQUIAGA,
BOXA

"Esforçar-se no és dur, al contrari, és agraït quan veus que mitjançant l'esforç que has fet pots aconseguir les teves fites somiades, convertir-les en una realitat i que passin a formar part de la teva vida"



ÀNGELS FÀBREGUES
PERIODISTA DEL
DIARI SPORT

“L'índex d'èxit d'aquestes xerrades és el millor baròmetre”

La valoració que en fan els alumnes no pot ser més positiva, per això l'Àngels Fàbregues considera que ha estat un encert de cara a motivar els alumnes i introduir-los en la cultura de l'esforç.

Després de tres cursos impartint aquestes xerrades, quina valoració en fas?

Molt positiva. El fet que un esportista expliqui el que li ha costat aconseguir arribar a l'elit és molt motivador per als nens i nenes i reaccionen immediatament pel que fa a l'esforç.

Què en destacaries?

La reacció dels alumnes un cop acabada la xerrada. Tot i ser petits, vénen i et donen les gràcies, abracen els esportistes, els demanen autògrafs, et diuen que a partir d'ara s'esforçaran més i faran més esport. En surts sabent que el missatge ha calat i a més a més els infants s'ho han passat bé, i aquest és l'objectiu.

BENEFICIS D'AQUEST TALLER

REFLEXIÓ
Ajuda a reflexionar sobre l'esforç quotidià

ESPORT
Valora l'esport com una activitat beneficiosa en tots els aspectes

REALITAT
Permet veure a través de l'esportista que només amb esforç s'arriba a l'èxit

MOTIVACIÓ
Motiva a fer esport i a estudiar posant-hi una mica més d'esforç

RECOMPENSA
Es fa èmfasi en el fet que sempre que hi ha esforç arriba una recompensa

CONSELL:
AMB ESFORÇ I CONSTÀNCIA DIARIS ÉS MÉS PROBABLE ASSOLIR ELS NOSTRES OBJECTIUS

L'ESFORÇ ÉS NECESSARI I IMPRESCINDIBLE PERQUÈ ELS NENS I NENES PUGUIN CRÉIXER SENTINT-SE MÉS SEGURS

de fer un esforç personal i això ens fa dependents, immadurs i ens pren autonomia. L'esforç és sempre una tensió, un desgast, un treball físic o psíquic que esgota, però que deixa pòsit en l'ànima”.

El taller *L'esforç no és un pal* es va iniciar el tercer trimestre del curs 2013-2014 i va dirigit a alumnes de cycle superior d'educació primària, és a dir, 5è i 6è que tenen 10 i 11 anys. L'objectiu és inculcar als alumnes el valor de l'esforç i fer-los veure que la pràctica de l'esport i de l'activitat física és un dels millors camins per aconseguir convertir aquest valor en hàbit aplicable a tots els aspectes de la vida.

L'ESFORÇ SUPOSA SACRIFICI I DESPESA PSÍQUICA I MENTAL, PERÒ ÉS EL RESULTAT FINAL EL QUE LI DÒNA SENTIT

La xerrada la imparteix l'Àngels Fàbregues acompanyada sempre d'un esportista d'alt nivell o que entrena al Centre d'Alt Rendiment (CAR) i està estructurada de tal manera que s'intenta que els alumnes reflexionin sobre l'esforç i amb exemples del dia a dia se'ls convida a aplicar les mateixes estratègies de l'esport, una activitat motivadora, als altres aspectes de la vida, com ara els estudis, les feines de casa, etc. Així mateix, es remarquen els beneficis de l'esport en la salut, en l'organització dels *timings* del dia per poder compaginar esport i estudis, i es recorda que l'esport ajuda a afrontar els estudis amb més bona predisposició mental.



HAJA GEREWU - LLANÇADORA DE DISC,
CAMPIONA DE CATALUNYA I SUBCAMPIONA D'ESPANYA. ESTUDIANT DE PSICOLOGIA

“Transmetem valors que tant els alumnes com els mestres valoren i comparteixen”

L'Haja Gerewu, llançadora de disc del FC Barcelona, va néixer a Alpicat (Lleida) i és al CAR des de fa set anys. És l'esportista que més xerrades ha fet del programa *L'esforç no és un pal*.

Com qualificaries la teva experiència fent aquestes xerrades?

D'excel·lent. Compartir amb els nens i nenes el dia a dia de l'estil de vida de l'alt rendiment no es pot fer cada dia i considero que, juntament amb l'Àngels, els transmetem molts valors que tots i totes, fins i tot els mestres, valoren i comparteixen.

Què és el que més t'ha sorprès?

L'acollida dels infants: ens reben amb els braços oberts i són molt agraits. Estan molt atents escoltant el que els expliquem i fan preguntes molt interessants.

Quina conclusió en treus?

La conclusió és que és molt agradable veure que els nens i nenes mostren interès en el que els estem explicant i veus que tots s'animen a esforçar-se. La meua sensació és que tenen una motivació i interès a poder arribar al meu nivell com a mínim! Està sent una experiència molt enriquidora.



GERARD SANS,
DECATLÓ

“Esforçar-se un dia et provocarà cansament. Fer-ho un any et comportarà resultats. Però si t'esforces durant tota una vida seràs capaç d'aconseguir tots els teus somnis”



JOAQUIN DELGADO,
TIR OLÍMPIC

“L'esforç és un dels trets més importants que pot arribar a tenir qualsevol persona, ja que és un valor que la fa millor tant interiorment com exteriorment”



LAURA BARCONS,
HOQUEI SOBRE PATINS

“La constància és el més important en aquesta vida, les coses no surten a la primera. Si no tens constància, no tens res perquè serà molt difícil arribar on et proposis”

VIDA SALUDABLE PER SER MÉS FELIÇ

És important introduir hàbits saludables en edats primerenques per créixer aplicant-los ja des de petits. La incidència dels pares i mares serà determinant per evitar que els fills optin per una actitud sedentària i perquè procurin menjar bé

Sembla lògic que tots voldríem portar una vida saludable. Al cap i a la fi, és la millor manera de trobar-nos bé, anar pel món amb una bona sintonia amb el nostre cos i tenir més qualitat de vida. Tot i això, una gran part de la ciutadania no opta per hàbits saludables i a poc a poc, potser sense una percepció notable en primera instància, va empitjorant la seva qualitat de vida, fet que repercuteix en la salut física i mental.

Tot i que ara hi ha més informació que mai sobre les bondats de l'activitat física i l'esport, de portar una alimentació sana i del perill per a la salut del sedentarisme i del consum de tabac, d'alcohol o de drogues, per posar alguns exemples, cal seguir incidint i insistint en la importància d'adquirir uns hàbits de vida saludables. El paper dels pares i mares en la transmissió d'aquests hàbits és fonamental. És sabut que els fills actuen gairebé sempre per imitació dels pares. No es pot oblidar, doncs, que les nostres actuacions són exemple pel bé dels nostres fills.

ABANDONAMENT DE L'ESPORT

Sovint són els mateixos pares els qui conviden els fills a deixar l'esport en arribar a certa edat per tal que guanyin temps per als estudis. L'abandonament de l'esport des del moment que els nens i nenes accedeixen a l'ESO és molt preocupant. Un alumne que no

PROMOURE L'ACTIVITAT FÍSICA TÉ BENEFICIS EN TOTS ELS NIVELLS, AIXÍ QUE SIGUES ACTIU EN EL TEU DIA A DIA

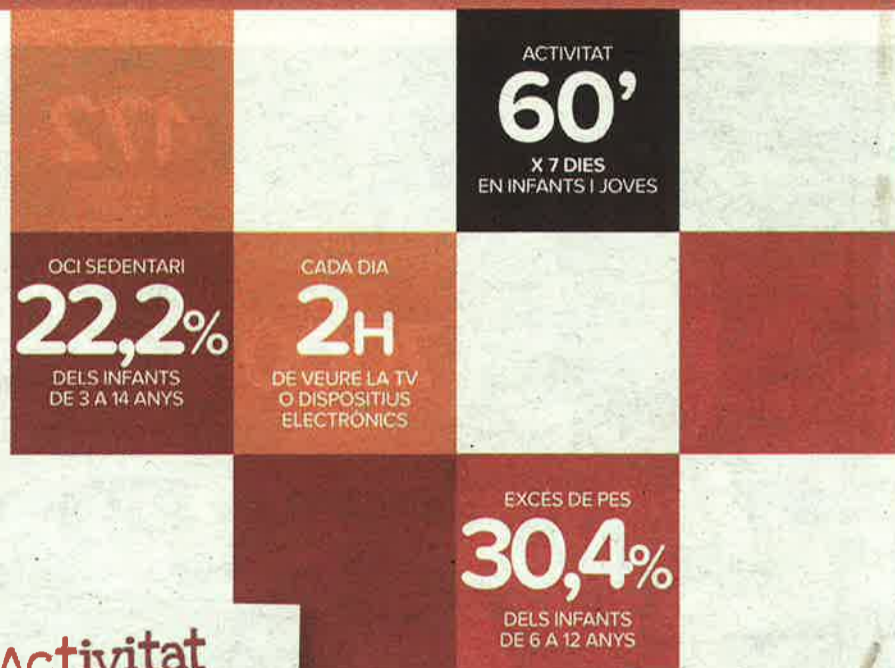
va bé en els estudis no millorarà si deixa l'esport, sinó que probablement passarà tot el contrari. Fer esport el convertirà en un nen sa, l'ajudarà a organitzar-se millor per portar al dia les tasques de l'escola i, a més a més, està demostrat que fer esport ens ajuda a oxigenar les cèl·lules del cervell, relaxar-nos i així poder concentrar-nos i estudiar millor. Són arguments suficients per potenciar que els nostres fills i filles no abandonin l'esport quan arriba l'adolescència.

La pràctica de l'esport acompanyada d'una alimentació equilibrada serà bàsica perquè els infants creixin sans i en arribar a l'edat adulta siguin conscients de la importància de no caure en el sedentarisme i de mantenir-se en forma per tenir qualitat de vida.

TALLER 'HÀBITS SALUDABLES'

El taller impartit per Miqui Jansà incideix en la voluntat que els infants coneguin, comprenguin i adquireixin habilitats, actituds i valors que els encaminin a portar una vida activa i els permetin poder triar saludablement al llarg de la seva vida. Per aconseguir-ho cal continuar sensibilitzant els in-

fants i joves sobre aquests aspectes i per això neix el programa *Hàbits saludables*, amb la finalitat que les escoles treballin aquests hàbits durant el curs. El taller es fonamenta en cinc eixos —activitat física, esport escolar, hàbits quotidians, alimentació i valors olímpics—, en els quals es tracten diferents aspectes que incideixen clarament en el fet de portar a terme una vida saludable i que això es converteixi en un hàbit. Aquesta activitat va dirigida a alumnes de cicle mitjà de primària, és a dir, de 3r i 4t, que tenen 8 i 9 anys, i fins ara han estat 76 les escoles participants, amb un total de 3.291 nens i nenes assistents.



ALBERT HERRERO,
LLANÇAMENT
DE PES I DE DISC

“Una vida saludable ens ajudarà a viure més i millor. Una dieta equilibrada, practicar esport regularment i tenir un bon descans són els principals hàbits”



ALEJANDRO RUIZ,
HALTEROFÍLIA

“Mantenir una vida saludable és beneficiós no només per a la salut del nostre cos, sinó que mentalment i anímicament també hi ha millores. La cura que tinguis de tu i del teu cos determina i condiona la salut tant en el present com en el futur”



AURA MIQUEL,
VELA

“Tenir uns hàbits de vida saludables millora el nostre benestar i rendiment diari, ens fa sentir millor i donar el màxim en els reptes personals i professionals que ens plantegem”



BENEFICIS D'AQUEST TALLER

TRANSVERSAL
En incorporar cinc eixos de treball, permet fer una feina transversal entre diferents assignatures i tutoria

DINÀMIC
És una sessió molt dinàmica, divertida i plena de contingut per als alumnes. Inclou un ball i diferents jocs i se'ls dona una broqueta de fruita

MATERIAL
Es regala un bol per menjar cereals, fruita, una pissarra per apuntar els minuts al dia en què fan activitat física i un joc Comecocos, que poden fer amb els pares

COMPARTIR
El taller pot tenir continuïtat en possibles trobades entre escoles per potenciar amb més intensitat el desenvolupament dels hàbits saludables

CONSELL:
ÉS ÚTIL PER REFORÇAR LA TASCA QUE ESTAN FENT PROFESSORS I PARES EN BENEFICI DELS HÀBITS SALUDABLES



SÒNIA VIDAL
PROFESSORA D'EDUCACIÓ FÍSICA A L'ESCOLA LA VINYALA DE SANT VICENÇ DELS HORTS

“Els hàbits saludables cal introduir-los com una pluja fina, que vagi calant”

Per què vau sol·licitar el taller d'hàbits saludables?


Molts alumnes són molt sedentaris i és una bona manera d'animar-los a fer activitat física a l'hora del pati o fora de l'escola:

I reaccionen?

Sí, els encanta perquè està molt ben estructurat amb quatre activitats físiques i una d'alimentació sana.

I com s'ha de fer perquè no sigui flor d'un dia?

Cal que els pares també s'hi impliquin. Ha de ser com una pluja fina que a poc a poc vagi calant.

 **RETALLA-HO I POSA-HO A LA TEVA HABITACIÓ**

Aquesta setmana he fet ...

Escriu els minuts que dediques cada dia de la setmana a fer activitat física

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
 ANAR A PEU, EN PATINET O BICICLETA							
 EDUCACIÓ FÍSICA A L'ESCOLA							
 JOCS AL PATI, AL PARC O AL CARRER							
 ESPORTS I ACTIVITAT EXTRAESCOLAR							
 ACTIVITATS A LA NATURA							
Total minuts							

El teu repte per estar sa: MOU-TE 60 MINUTS AL DIA !!



MIQUI JANSÁ
TÈCNIC DE PROGRAMES D'HÀBITS SALUDABLES

“La teoria està ben treballada, falta agafar hàbits”

Creus que els nens avui dia no tenen clar què és portar una vida saludable?

La gran majoria dels nens i nenes coneixen els hàbits saludables. Crec que el nivell teòric està ben treballat, però el que ens falta és agafar hàbits. Gairebé tothom ja té clar que menjar verdura és millor que menjar patates fregides, que fer esport és millor que estar-se al sofà i que beure aigua és millor que no beure'n, però el que cal és fer que tot això es converteixi en hàbits, ja que no tothom els té integrats en el seu dia a dia.

Com reaccionen els nens i nenes davant el taller que portes a terme?

Els agrada molt. Comencem amb un ball, per fer escalfament, i això ja fa que connectem molt ràpidament. El fet que tot es faci en una pista esportiva i que cada idea sigui representada amb un joc ha estat un encert. També

incorporar-hi la broqueta de fruita els ha agradat molt.

On cal fer més èmfasi?

En general els hàbits saludables es difonen i es treballen molt bé. En el que hi ha un dèficit és quan tenim un nen o nena que va sent sedentari i menja malament, i no s'hi dona importància fins que ja és molt tard. Caldria fer més èmfasi a detectar els símptomes de sedentarisme o de mala alimentació abans i no esperar que s'arribi a l'obesitat per començar a tractar-ho.

El taller seria convenient també per als pares?

Segur que ajudaria. Hi ha pares que tenen clar què s'ha de fer però tenen moltes dificultats per aplicar-ho. Cal ajudar a donar estratègies i a definir límits que no es pòden travessar.



HÉCTOR RUIZ,
NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

“Una vida saludable no s'entén sense esport. L'alegria, l'energia i la vitalitat que t'aporta tant des del punt de vista físic com des del mental és la principal causa per la qual dia a dia hi ha més gent que se suma al moviment”



ROMÀ BANCELLS,
HOQUEI SOBRE PATINS

“Cal dur una vida saludable per poder gaudir plenament de la vida. Des del meu punt de vista, menjar bé i fer esport és bàsic per poder sentir-se bé amb un mateix i tenir una bona qualitat de vida”



HAJA GEREWU,
LLANÇAMENT DE PES

“Tenir una vida saludable és molt important per a la salut i el benestar tant psicològic com mental. I què millor que fer-ho amb uns bons hàbits alimentaris acompanyats de l'esport”