

## L'Escola Alfons I de Puigcerdà crea un decàleg d'hàbits saludables

juny 19, 2024



Thais Figuerola, cap d'Estudis, i Jordi López, director de l'escola amb el decàleg d'hàbits saludables que han creat./M.F.

M.F. (Puigcerdà).- L'Escola Alfons I de Puigcerdà ha elaborat un decàleg de recomanacions per promoure hàbits saludables. Es tracta d'un document que anima els infants a millorar diferents aspectes de la salut i el benestar, com ara l'alimentació, l'exercici físic, la higiene o l'ús de la tecnologia.

A més, com ha explicat Thais Figuerola, cap d'Estudis de l'escola, "també hem pogut entrar en el tema de les pantalles, que el seu ús s'ha de limitar a una hora al dia com a màxim, i que és molt millor sortir, fer una excursió".

La guia és fruit dels aprenentatges de l'alumnat que aquest curs ha iniciat una aliança amb l'Hospital de Cerdanya en el marc del programa Magnet en què el coneixement científic, social i de la salut són els eixos de l'aprenentatge. La col·laboració es fa sota l'aval del Departament d'Educació i la Fundació Bofill. Des del centre en fan un balanç molt positiu, tal com detalla Jordi López, el seu director: "Hem notat que la conflictivitat ha baixat, que hi ha més motivació per venir a l'escola per aquest interès comú i una temàtica que ens uneix com a centre". Gràcies a la iniciativa López creu que l'alumnat "està més conscienciat de la importància de tenir una vida activa i saludable".

Aquest primer curs, el programa s'ha centrat en promoure el moviment, i s'han fet xerrades, sortides i diverses activitats per fomentar l'activitat física. El Magnet

continuarà els dos pròxims cursos escolars, centrant-se en l'alimentació i la salut mental.

L'objectiu és fer passos per millorar els hàbits saludables entre els infants i, de retruc, aconseguir que el missatge arribi també a les famílies. En aquest sentit, Figuerola creu que "a poc a poc amb la feina dels alumnes faran una mica de taca d'oli a la societat".

El programa Magnet està inspirat en les Magnet Schools dels Estats Units i fa 10 anys que es va posar en marxa arreu de Catalunya. Aplega 41 centres educatius catalans. L'Escola Alfons I és el primer centre cerdà que s'incorpora al programa i el quart de la província de Girona.