

La vida saludable

Paper del voluntari/dinamitzador

Durant totes les activitats, convé estar atents als possibles dubtes o dificultats que puguin sorgir per intentar solucionar-los. Per això, us recomanem que abans de dinamitzar la sessió, proveu els diferents jocs, als quals podreu accedir des de la pàgina web de les activitats intergeneracionals, i hi jugueu. Recordeu també la importància de fomentar un ambient agradable per jugar i promoure la participació i la interrelació entre tots els participants.

Descripció de la sessió

L'activitat intergeneracional d'hivern es durà a terme a partir del 13 de desembre i inclou diferents propostes d'activitats estructurades en dues parts, que poden distribuir-se en diferents sessions en funció del nombre de participants que cada centre de gent gran rebi.

El nivell de complexitat dels continguts ha estat dissenyat adaptant-se a l'edat dels participants: un nivell més fàcil i un altre nivell més difícil per als nens que participien en les activitats intergeneracionals.

En la primera part de la sessió es farà una presentació general de les activitats, caldrà superar un joc en línia que consta de tres entorns (CASA, ESCOLA i PARC) i una gimcana de coneixement virtual per valorar els coneixements dels participants.

En la segona part es proposarà la participació de la gent gran i dels nens i nenes en una manualitat conjunta i, per acabar, es gaudirà d'un berenar conjunt entre tots els assistents.

En finalitzar la sessió, els participants s'emportaran un record de l'activitat.

Perquè l'activitat tingui més èxit, és important una bona acollida dels nens, motivar-los a fer les diferents activitats, així com promoure un ambient que permeti compartir aquest moment d'interrelació entre els nens i les persones grans.

Per facilitar aquesta tasca, es disposa de material de suport i una explicació detallada dels continguts i les dinàmiques de cada una de les parts de la sessió a la pàgina web.

Primera part de l'activitat

Presentació

Un cop hem rebut els participants i ens hem presentat, us recomanem fer una petita explicació dels objectius, les activitats i l'estructura de les sessions.

Finalitzada la breu presentació, donarem pas al joc en línia.

Joc en línia

Hem situat el joc en línia en tres entorns: a casa, al col·legi i al parc. Els nens passen la major part del temps en aquests tres espais, cada un dels quals tenen papers diferents en les seves vides i representen diferents aspectes del seu desenvolupament.

El joc és totalment accessible des de la pàgina web de les activitats intergeneracionals i proposa fer un tomb per tres entorns on el jugador desenvoluparà les diferents activitats.

Cada entorn es compon de tres proves. En acabar cada prova, es comprovaran els coneixements adquirits en una gimcana del coneixement, on es respondran una sèrie de preguntes.

A les barres laterals i inferiors de la pantalla principal el jugador podrà veure la seva evolució i els premis aconseguits a cada prova.

Entorn 1. Casa

En la primera prova de l'entorn de la casa titulada "Som el que mengem: què podem canviar de la nostra dieta?", es proposa treballar els conceptes de l'alimentació equilibrada i la piràmide alimentària. El joc es desenvolupa en un mercat, i cada cop que el jugador agafa els diferents aliments rep un feed-back educatiu sobre les propietats del producte.

En la segona prova, "Ajudem a desar els aliments a la cuina", que es situa a la cuina, pretén treballar les propietats dels aliments i com s'han de conservar. Els jugadors han de col·locar els diferents aliments que han obtingut en el primer joc a la nevera o al rebost, segons com s'han de conservar.

En l'última prova, "Sabem allò que mengem!", els participants hauran de portar un aliment al recipient corresponent travessant un laberint. En el nivell difícil, dins dels laberint, trobaran els aliments dels quals no hem d'abusar: els greixos, els dolços i la sal.

Entorn 2. Escola

En la primera prova del segon entorn, "La piràmide dels aliments", ubicada a l'escola, els participants hauran de fer un trencaclosques. Els més petits hauran saber quin és l'origen de sis aliments, mentre que els grans hauran de completar un puzle més complex amb peces lliscants.

La segona prova que trobem dins d'aquest entorn, "Pren-te temps! L'esmorzar ens dóna energia per començar el dia", vol transmetre als jugadors la importància dels àpats. En el nivell fàcil treballarem l'esmorzar com un dels principals àpats, mentre que en el nivell difícil incidirem en la importància de fer cinc àpats al dia i de combinar els aliments de manera saludable.

En la tercera prova de l'escola, "Mou-te!", els jugadors posaran en pràctica la punteria disparant uns sobres. L'objectiu d'aquest joc és que el jugador distingeixi les activitats sedentàries de les activitats més saludables. En el nivell fàcil els participants hauran de classificar unes imatges segons si són positives o negatives, mentre que en el nivell difícil els participants hauran d'ordenar unes frases que transmeten els valors de gaudir del lleure, tot jugant i practicant esport en equip i amb amics.

Entorn 3. Parc

En la primera prova del parc, "Qui està més ben equipat?", els jugadors hauran de detectar quins objectes són els més escaients per passar un dia agradable al parc. Els jugadors han de saber trobar els objectes repetits que hi ha en dues motxilles i que poden necessitar en aquest entorn.

La segona prova, "Fem esport!", és un memory on treballarem diferents tipus d'esports mitjançant la dinàmica d'emparellar diferents imatges.

I, finalment, proposem "Fer esport desgasta, combina-ho amb el que menges!", un circuit de patinatge on treballarem el concepte de vida sana tot combinant l'esport amb una dieta equilibrada, ja que els aliments ens proporcionen l'energia necessària per poder jugar i pensar.

Convé estar atens als possibles dubtes i dificultats que puguin sorgir durant el joc per intentar solucionar-los.