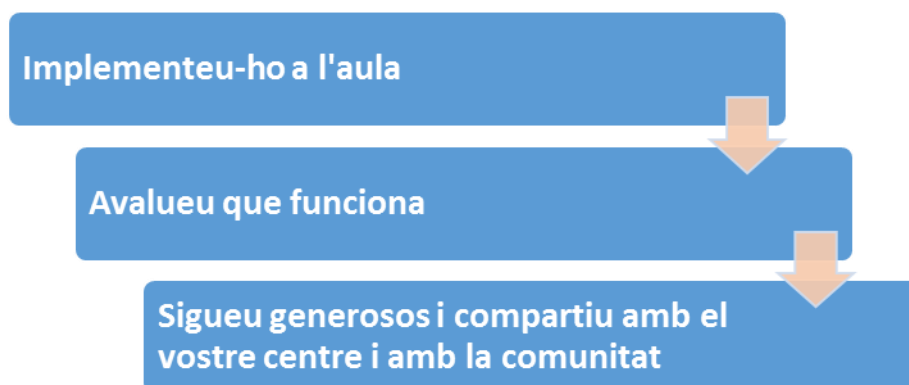
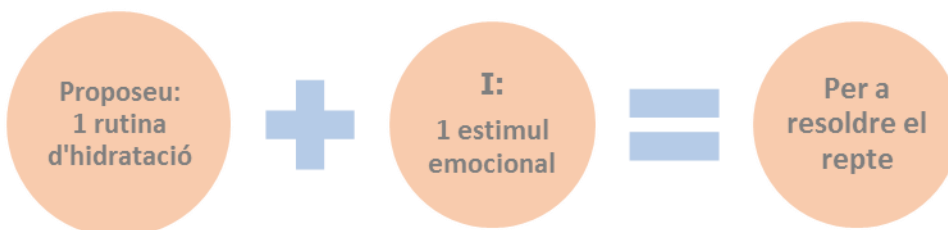
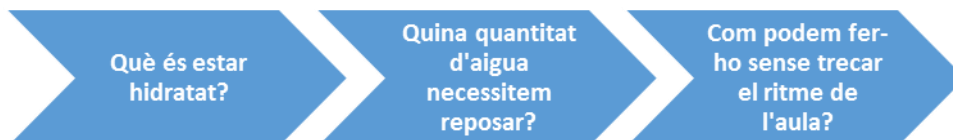


Una classe hidratada està més atenta i concentrada

Aprenentatge basat en Reptes: Com podem mantindre els nivells d'hidratació adequats a l'aula?



Mantindre's ben hidratat és tan important com alimentar-se de manera saludable, practicar activitat física i descansar correctament. És important aprofundir en per què és important beure aigua, en com podem aconseguir uns nivells d'hidratació adequats durant tot el dia i en quines conseqüències té la deshidratació en la concentració i el rendiment escolar.

CONSUM, com a associació de consumidors compromesa amb el seu entorn, posa a la disposició de la comunitat escolar ferramentes educatives que fomenten l'alimentació saludable i el consum responsable en benefici de la salut, de la comunitat i del medi ambient.

Aprentatge basat en Reptes: Com podem mantindre els nivells d'hidratació adequats a l'aula?

Desenvolupament de propostes

Vos proposem que desenvolueu el vostre propi pla de millora amb l'objectiu d'aconseguir uns nivells d'hidratació adequats a l'aula. Entre tots hauran de consensuar com es pot integrar beure aigua durant el seu dia a dia al centre escolar de la manera més eficient tant per a l'aula com per a la salut.

a) Objectius

- . Descobrir la importància de mantindre's hidratat. Com afecta en la salut i en el rendiment escolar.
- . Reconéixer l'aigua com la principal font d'hidratació.
- . Analitzar els nivells d'hidratació a l'aula i proposar accions per a millorar-ho.

b) Metodologia

1. Motivació inicial: A partir d'este vídeo poden veure com es manté l'equilibri d'aigua en l'organisme: <https://www.youtube.com/watch?v=mdsYPMtlq5Y>

Y a partir d'estos dos articles sobre hidratació, es pot reconéixer per què és important mantindre's hidratat i per què l'aigua és la principal font d'hidratació.

[La millor font d'hidratació](#)

[Com mantenir-se ben hidratat](#)

2. Treball de descobriment per equips. Amb el suport de la fitxa 1, poden calcular l'aigua que necessiten reposar durant tot el dia i se'ls anima a desenvolupar propostes que els permeten mantindre's hidratats, seguint les indicacions de la fitxa 2.
3. Posada en comú. Per equips, exposen les seues propostes a l'aula, si pot ser de manera vivencial. L'objectiu és poder posar en pràctica la proposta que més agrada a l'aula.

c) Criteris d'avaluació

Si necessites criteris d'avaluació per a valorar l'aprofitament que els alumnes han fet del treball, ací te'n suggerim alguns:

- Poden explicar per què és important mantindre's hidratat?
- Entenen la importància d'optar per l'aigua com la font principal d'hidratació davant d'altres begudes?
- Són capaços de desenvolupar propostes que els permeten mantindre's hidratats?

Fitxa 1. Una classe hidratada està més atenta i concentrada

Les dades que cal emplenar corresponen a 1 persona. Consensueu les dades entre tot l'equip.

CÀLCUL DE L'AIGUA QUE NECESSITA REPOSAR L'ORGANISME**

**Esta calculadora és orientativa per a utilitzar-la com a eina de reflexió a l'aula, no com a valors dietètics de referència per a l'aigua, doncs depenen de molts altres factors que aquí no es tenen en compte: Edat, temperatura, necessitats específiques...

Per a saber l'aigua que necessiteu reposar, indiqueu quantes hores passeu...	Nre. d'hore	Multiplica per	Aigua que cal reposar
Al centre escolar		h x 75 ml =	ml +
Fora del centre escolar fent esport o jocs actius (poliesportiu, carrer, casa...)		h x 250 ml =	ml +
Fora del centre escolar fent activitats sedentàries (carrer, casa, biblioteca...)		h x 75 ml =	ml +
Dormint*		h x 0 ml =	ml +

Si la suma d'hores NO vos dona 24... reviseu les dades.	h	
Sumeu-hi l'aigua que hauríeu de beure al dinar més al sopar		300 ml +
La quantitat d'aigua que hauríeu de beure durant tot el dia és ...		ml =
La resta de líquids que l'organisme necessita, els pot obtenir dels aliments. Principalment, dels vegetals i la llet.		

*Mentre dormiu no beveu aigua, habitualment, però el vostre cos sí que necessitarà que vos hàgeu hidratat bé durant el dia per a seguir fent les funcions que li permeten regenerar-se i créixer amb salut.

Ara, responeu en equip a estes preguntes marcant la vostra opinió.

1/ Creieu que és possible mantindre's hidratat al centre escolar?

_____ Sí: >>>> Doncs Genial. Aneu a la pregunta següent

_____ No: >>>> N'esteu segurs? I si torneu a comentar-ho en equip?

2/ Teniu propostes per a millorar el que ja feu per a mantindre-vos hidratats al centre escolar?

_____ Sí: >>>> Doncs Genial. Als altres equips, els encantarà conèixer-les. Podeu utilitzar la fitxa 2 per a presentar-les

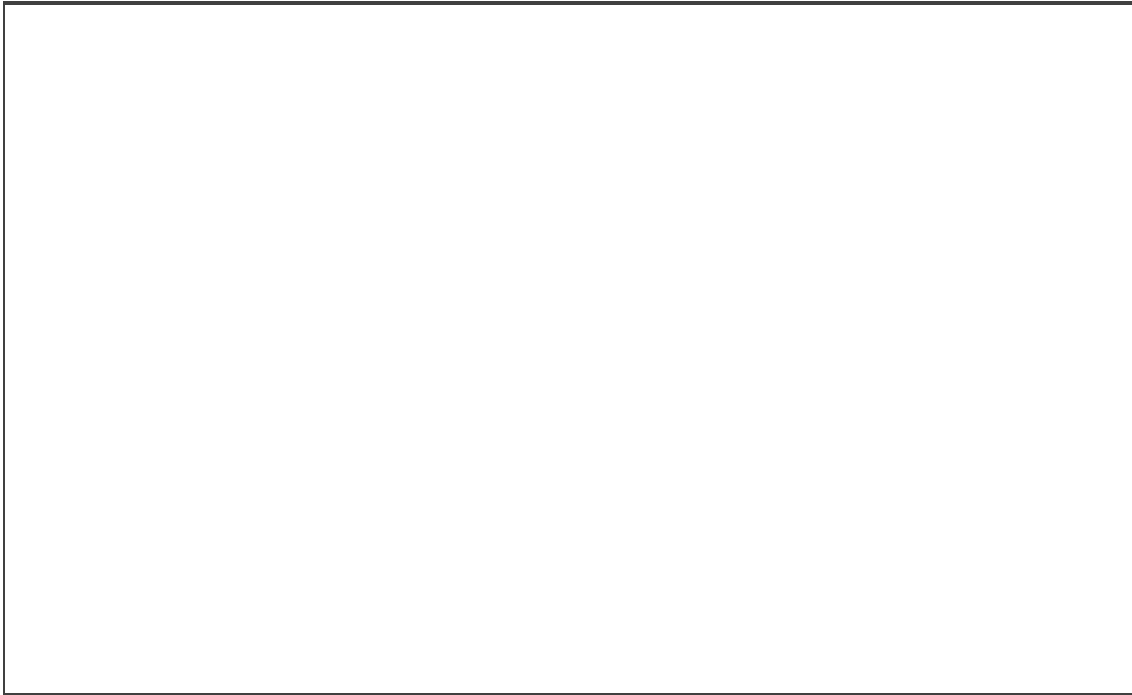
_____ No: >>>> De veritat que no teniu cap proposta? Què vos sembla si torneu a comentar-ho en equip?

Valors de referència dietètica per a l'aigua segons l'EFSA (Autoritat Europea per a la Seguretat dels Aliments)	Tram d'edat		
	De 4 a 8	De 9 a 13	> 14
valor referit aigua total diària (80% beguda + 20% aliments)			
Xiquets/joves	1600 ml	2100 ml	2500 ml
Xiquetes/joves	1600 ml	1900 ml	2000 ml

Fitxa 2. Una classe hidratada està més atenta i concentrada

Segons la fitxa 1 quina quantitat d'aigua necessitem reposar al centre escolar? _____ ml

Penseu i debateu en equip què proposeu per a poder reposar les necessitats d'aigua, però de manera que es trenque el mínim possible el ritme de la classe.



Penseu també alguna imatge, algun missatge o so motivador perquè la classe recorde que ha de mantindre's hidratada.

