Publicat a *Ajuntament de Granollers* (https://www.granollers.cat)

Cloenda del 1er trimestre del programa AFIS Pediàtric 2017 – 2018



+ [1]

El passat dia 14 de desembre es va realitzar la quarta sessió educativa del programa AFIS Pediàtric 2017-18 (“Cuida’t i bellugat”), que en aquesta edició acull a una vintena de nens i nenes participants i a les seves famílies.

En aquest taller dedicat a **"La importància d'estar en moviment"** els participants i les famílies van treballar de manera conjunta. A la sessió teòrica es van exposar entre d'altres coses els beneficis de fer 60 minuts diaris d'activitat física i després ho van poder posar en pràctica realitzant una sessió de Pilates.

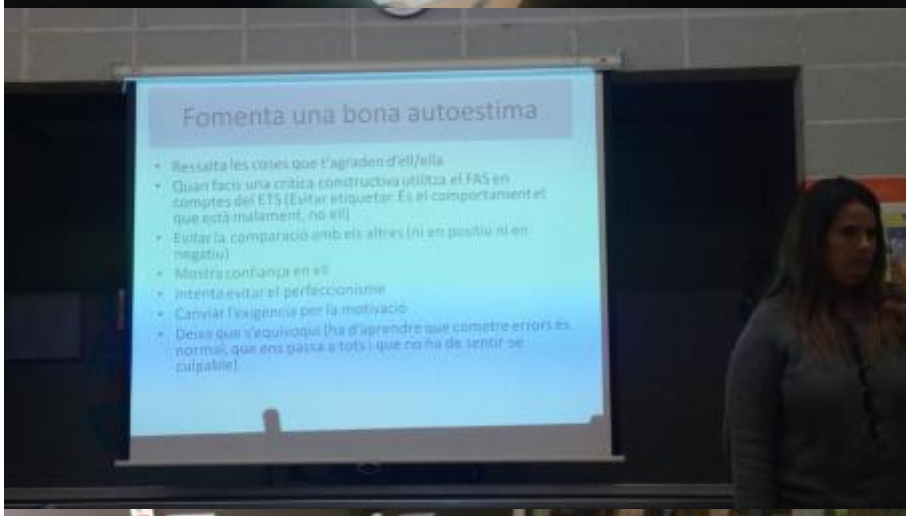
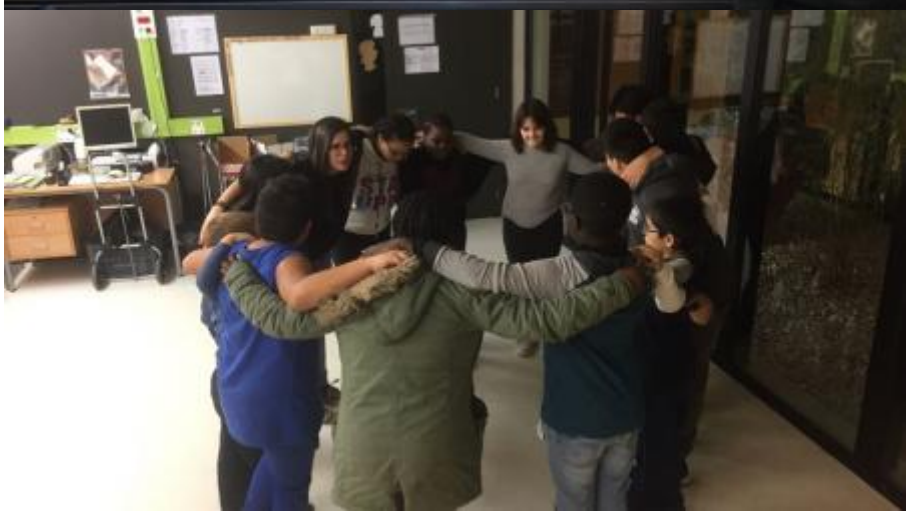
D'aquesta manera vam acomiadar el primer trimestre del programa, el qual va començar al mes d’octubre i durant el qual els infants assisteixen a dues sessions pràctiques d’activitat física a la setmana i han participat, juntament amb les seves famílies, en altres tres tallers educatius més.

Les temàtiques tractades van ser: "Bases de l'alimentació saludable", "Racions i visió del plat equilibrat" i "La criança positiva". Aquest últim taller es va realitzar amb la col·laboració de la Fundació Imatge i Autoestima.

Després de les vacances de Nadal tornarem amb forces per començar el proper 9 de gener.

Galeria de fotos

-  [2]
-  [3]
-  [4]

-  [5]
- 
Fomenta una bona autoestima
• Ressalta les coses que t'agraden d'ell/ella
• Quan facis una crítica constructiva utilitza el FAS en comptes del ETS (Evitar etiquetar. És el comportament el que està malament, no ell)
• Evitar la comparació amb els altres (ni en positiu ni en negatiu)
• Mostra confiança en ell
• Intenta evitar el perfeccionisme
• Canviar l'exigència per la motivació
• Deixa que s'equivoqui (ha d'aprendre que cometre errors és normal, que ens passa a tots i que no ha de sentir-se culpable)
[6]
-  [7]

-  [8]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/noticies/salut-i-consum/cloenda-del-1er-trimestre-del-programa-afis-pedi%C3%A0tric-2017-%E2%80%93-2018

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img_0549.jpg
[2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img_0550.jpg
[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img-20171109-wa0030.jpg
[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img-20171109-wa0035.jpg
[5] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img_20171109_175856.jpg
[6] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img_20171130_183829.jpg
[7] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img-20171130-wa0011.jpg
[8] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/12/img-20171130-wa0013.jpg