

Salle de classe / Gaia

Séance 1/ 1. Saioa

<p>Nº DE RÉFÉRENCE DE LA SÉANCE / Saioaren erreferentziak <i>erreferentziak zenbakia</i></p>	<p>6.1</p>
<p>LA SALLE DE CLASSE : LA SEMAINE ET LA SÉANCE GAIA : ASTEA ETA SAIOA</p>	<p>SIXIÈME SEMAINE - ALIMENTATION ET BONNES HABITUDES (PREMIÈRE SÉANCE)</p>
<p>La description de l'activité <i>Jardueraren azalpena</i></p>	<p>EXPLIQUER L'IMPORTANCE DE MANGER DES ALIMENTS VARIÉS ET D'AVOIR UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILBRÉE. PAGES 20- 25</p>
<p>LES OBJECTIFS HELBURUAK</p>	<p><i>“Informer et promouvoir l'éducation nutritionnelle et l'activité physique optimale chez les mineurs résidant au Centre Uba.”</i></p>

<p>LES LIGNES DIRECTRICES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA SÉANCE / SAIOAREN GARAPENERAKO JARRAIBIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> Commencer la séance par un brainstorming: Comment pouvons-nous manger mieux ? Pourquoi la variété est-elle si importante dans notre alimentation ? (10 minutes) Brève visualisation du court métrage “vous êtes ce que vous mangez.” Explication ultérieure sur la création d'un système cardiovasculaire parfait: ce que vous mangez et ce que vous arrêtez de manger (alimentation saine et malsaine) (8 minutes) Explication brève et rapide, avec accent sur les images et les quantités par jour recommandées de fruits, de légumes, de lait et de produits laitiers, de viande et de charcuterie, de poisson et de fruits de mer, etc. (guide de programmation: semaine 6, séance 1) (30 minutes) Explication de la pyramide alimentaire et élaboration par les adolescents d'un régime alimentaire idéal avec les différents repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner); souligner l'apport énergétique: protéines, graisses, hydrates de carbone, etc. On peut aussi parler des différences physiologiques entre un Américain et un Japonais en fonction de leur alimentation, des besoins en protéines d'un sportif, etc. (20 minutes) Visualisation complète du spot de la Croix-Rouge Jeunesse: Etes-vous “on”? (Ce court métrage complète l'explication théorique) (7 minutes) Explication de la pyramide alimentaire (si elle n'a pas été effectuée auparavant) et terminer avec le court métrage “Manger sainement” réalisé avec de la musique du film <i>Grease</i> du programme "Manger sainement" du CEIP Sánchez Arjona (Paterna) développé par des élèves. (4 minutes) Possibilité d'intercaler la discussion et l'explication de la pyramide alimentaire avec une dynamique de classification d'aliments préalablement préparés par les adolescents en fonction des quantités qu'on doit consommer. (5-10 minutes)
<p>LE LIEU D'ENSEIGNEMENT / GAUZATUKO DEN LEKUA</p>	<p>Salle de classe du centre Uba</p>
<p>Les adresses des contacts ou des collaborateurs externes / KANPOKO KONTAKTUEN ETA KONTAKTU KOLABORATZAILEEN HELBIDEAK</p>	<p>Non applicable</p>

LE CALENDRIER ET LA DURÉE/ <i>ORDUTEGIA ETA IRAUPENA</i>	<p>Les lundis et les jeudis de 15h30 à 17h00 (groupe 1) Les mercredis et les jeudis de 17h30 à 19h00 (groupe 2)</p>
LE BUDGET DE LA SÉANCE/ <i>SAIOARENTZAKO AURREKONTUA</i>	<p>Pas de frais.</p>
LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA SÉANCE/ <i>SAIOAN BEHARREZKOAK DIREN MATERIALAK</i>	<p>Un ordinateur portable, un haut-parleur et une clé USB (les courts métrages, la pyramide alimentaire et le livre de classe pour guider les éducateurs/trices)</p>
LES NOTES / <i>OHARRAK</i>	

À EFFECTUER PRÉALABLEMENT / *AURRETIAZ EGIN BEHARREKOAK*

Non applicable

NOTES IMPORTANTES / *OHAR GARRANTZITSUAK*

Non applicable