

REVITALITZA'T: ESPAI, AIRE I LLUM

10 MESOS, 10 REPTES



1. RESPIRA AIRE NET I RENOVAT

Els aires condicionats ens permeten no passar fred ni calor, però també van viciant l'ambient de l'escola fins a convertir-lo en un focus d'al·lèrgies provocades per àcars de la pols i altres partícules en suspensió. Ventil·lar bé l'aula repercuteix en un millor nivell de rendiment escolar.

2. TREBALLA AMB LLUM NATURAL

Les persones que disposen de finestres a la seva classe i que, per tant, treballen exposades a la llum solar presenten un millor estat de salut, són més actives i aconseguen dormir millor, en comparació amb aquelles que treballen en oficines amb llum artificial.



3. REALITZA PAUSES ACTIVES

El sedentarisme afavoreix l'augment de pes i l'aparició de les malalties associades, la mala circulació i un major risc cardiovascular. Per evitar tot això, et proposem que facis una pausa activa cada 30 minuts (aprox.). Camina, mou braços i cames, ja sigui durant l'hora del pati o en qualsevol altre recés. Un simple passeig de 10 minuts, tres vegades al dia, mantindrà el metabolisme en marxa.

4. MILLORA ACÚSTICA

Les millores acústiques poden arribar a augmentar els nivells de concentració fins a un 48%, i reduir els nivells d'estrès.

Prioritzar el transport públic i la mobilitat activa per anar a l'escola permetria reduir els nivells de soroll i també els de contaminació atmosfèrica, alhora que promouria un augment de l'activitat física.



DOTS-EDUCA



Per minimitzar tots els possibles riscos per a la salut, la càtedra DOTS us recomana:

- **FAMÍLIES:** Assegurar un confort acústic i d'espai per als infants. Potenciar els hàbits entre els nens i nenes d'emprar sempre que sigui possible la llum natural (i només obrir la llum elèctrica en cas necessari) i ventilar els espais.
- **DOCENTS:** Ventil·lar l'aula sempre que sigui possible. Aprofitar la llum natural i només obrir la llum elèctrica en cas que sigui necessari. Procurar tenir plantes a l'aula. Millorar l'acústica de l'aula.
- **INFANTS:** Posar en pràctica els hàbits adquirits de millora de l'aire, l'espai i la llum per millorar el benestar dels estudiants.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

- Comunitat Terapèutica del Maresme (2012). *La malaltia mental*. Recuperat de: <http://www.salutmental.cat/la-malaltia-mental/>
- Font, R. (2019). *Es pot millorar l'aprenentatge amb escoles més saludables?* Recuperat de: https://criatures.ara.cat/escola/escoles-saludables-milloren-aprenentatge_0_2366163373.html
- Foraster, M. (2019). *El soroll: molt més que una molèstia*. Recuperat de: <https://www.isglobal.org/ca/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/el-ruido-mucho-mas-que-una-molestia/6002085/0>

CÀTEDRA DOTS: