

Proyecto e-Twinning

PROJECT ● Active



Wellbeing: what does it take?

Becoming aware of how my mental and physical condition and my environmental surroundings affect my whole wellbeing and how I can improve it.

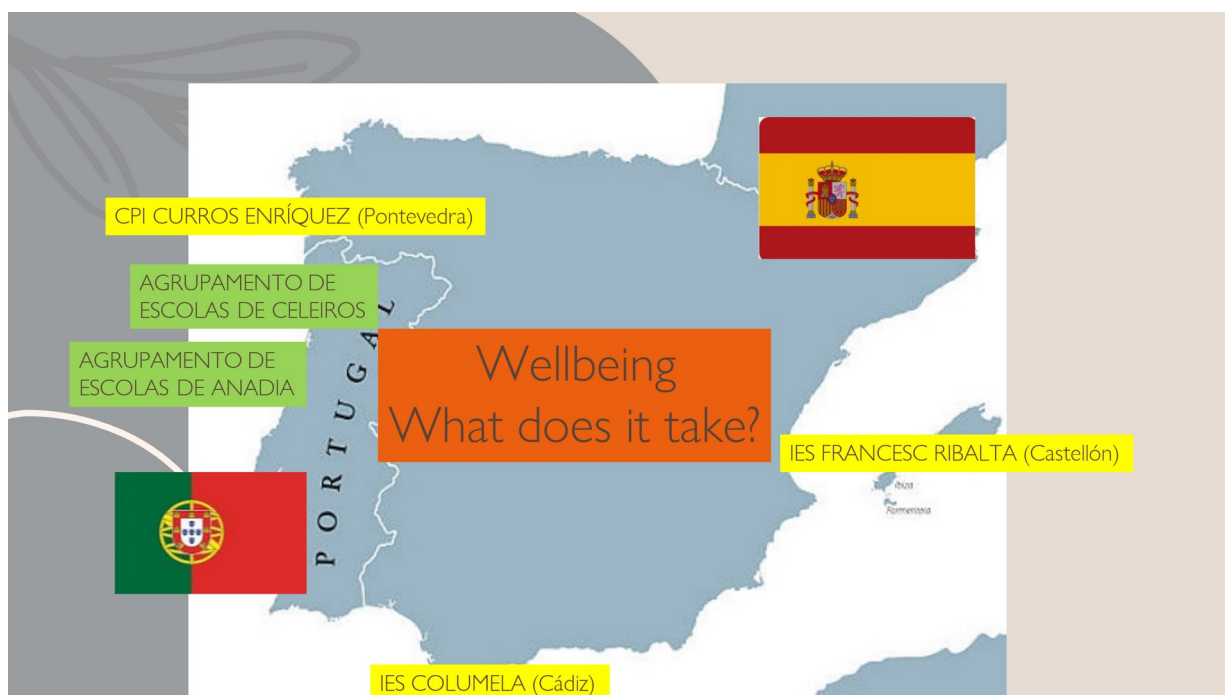
ENGLISH

It is a European Union project in which students and teachers work collaboratively with an educational objective.

In the following link you can access information about e-Twinning:

<https://etwinning.es/gl/que-es-etwinning/>

In the image you can see the **participating centers**



This project tries to analyze and improve the state of wellbeing of our students in three dimensions: individual, social and environmental.

Although it may seem that the state of wellbeing is exclusively related to individual decision-making, there are many external factors that influence our wellbeing, our behavior and our actions, so focusing exclusively on individual changes would be ineffective. It is important to have an appropriate social and

environmental habitat where healthy options were easy to choose, that is, “the healthiest choices are the easiest” (WHO).

This project integrates individual personal well-being, with the social well-being of students within their schools and the development of healthy environments in their towns (sustainable urban development, outdoor areas, green spaces, an adequate network for active mobility and access to essential public services).

A study will be carried out on each of these three areas to identify the factors to change, to make proposals and implement actions aimed at improving each area.

Communication languages: Spanish, Portuguese and English

CASTELLANO

Es un proyecto de la Unión Europea en el que el alumnado y el profesorado trabaja de forma colaborativa con un objetivo educativo.

En el siguiente enlace puedes acceder a información sobre e-Twinning

<https://etwinning.es/gl/que-es-etwinning/>

En la imagen puedes ver los centros **participantes**

Este proyecto trata de analizar y mejorar el estado de bienestar de nuestro alumnado en tres dimensiones: el individual, el social y el medioambiental.

Aunque pueda parecer que el estado de bienestar está exclusivamente relacionado con la toma de decisiones individuales, hay muchos factores externos que influyen en nuestro bienestar, nuestro comportamiento y nuestras acciones, por lo que centrarse exclusivamente en los cambios individuales resultaría ineficaz. Es importante contar con un entorno social y medioambiental adecuado donde las opciones saludables sean fáciles de elegir, como cita la OMS, que “*las elecciones más saludables sean las más fáciles*”.

Este proyecto integra el bienestar personal individual, con el bienestar social del alumnado dentro de las escuelas y el desarrollo de entornos saludables en la localidad (desarrollo urbano sostenible, áreas al aire libre, espacios verdes, una red adecuada para la movilidad activa y el acceso a servicios públicos esenciales).

Se realizará un estudio de cada uno de estos tres ámbitos para conocer los aspectos a mejorar y se realizarán propuestas de mejora y acciones concretas con el objetivo de mejorar cada una de ellos.

Lenguas de comunicación: castellano, portugués e inglés

GALEGO

É un proxecto da Unión Europea no que o alumnado e o profesorado traballa de forma colaborativa cun obxectivo educativo.

Na seguinte ligazón podes acceder a información sobre e-Twinning

<https://etwinning.es/gl/que-é-etwinning/>

Na imaxen podes ver os centros participantes

Este proxecto trata de analizar e mellorar o estado de benestar do noso alumnado en tres dimensións: o individual, o social e o ambiental.

Aínda que poida parecer que o estado de benestar está exclusivamente relacionado coa toma de decisións individuais, hai moitos factores externos que inflúen no noso benestar, o noso comportamento e as nosas accións, polo que centrarse exclusivamente nos cambios individuais resultaría ineficaz. É importante contar cunha contorna social e ambiental adecuado onde as opcións saudables sexan fáciles de elixir, como cita a OMS, que “as eleccións máis saudables sexan as máis fáciles”.

Este proxecto integra o benestar persoal individual, co benestar social do alumnado dentro das escolas e o desenvolvemento de contornas saudables na localidade (desenvolvemento urbano sostible, áreas ao aire libre, espazos verdes, unha rede adecuada para a mobilidade activa e o acceso a servizos públicos esenciais).

Realizarase un estudo de cada un destes tres ámbitos para coñecer os aspectos para mellorar e realizaranse propostas de mellora e accións concretas co obxectivo de mellorar cada unha deles.

Linguas de comunicación: castelán, portugués e inglés