

UN PROYECTO DE LA UNIVERSITAT JAUME I

Un huerto ecodidáctico mejora la salud mental de los alumnos

► Fomenta los hábitos saludables y enseña agricultura y ecología

R.D.M.
CASTELLÓN

Siguiendo el camino hacia la innovación en la educación y la salud, en el departamento de Educación y Didácticas Específicas de la UJI se desarrolla *Hort4Health*. Bajo la dirección de la profesora Mireia Adelantado, este proyecto líder busca analizar e investigar de manera interdisciplinaria el impacto

que supone integrar en el aula un huerto ecodidáctico donde el alumnado aprende sobre salud, sostenibilidad y bienestar emocional, ofreciendo una base científica sólida sobre los beneficios de estas prácticas desarrolladas.

El proyecto *Hort4Health* emerge en respuesta a la creciente necesidad que existe de fomentar hábitos saludables entre los jóvenes, especialmente en una era donde la tecnología y el estilo de vida sedentario predominan y generan unas cifras preocupantes. A través de actividades prácticas en el

huerto, el alumnado no solo estudia sobre agricultura y ecología, sino que también experimenta los beneficios de la actividad física y el contacto con la naturaleza. La investigadora Mireia Adelantado apunta que así «se conseguirán resultados científicos sobre los hábitos saludables actuales de la comunidad universitaria».

La iniciativa ya ha involucrado a más de 100 alumnos de Magisterio Infantil y Primaria. Los primeros resultados indican un impacto positivo significativo en la salud física de los participantes. ≡



Dos alumnas labran y cuidan de las lechugas de coleta del huerto.

MEDITERRÁNEO