



Benvolguda família,

Coneixes el Programa SI!?

És un programa de Salut Integral en el qual participa el nostre centre escolar. Amb aquest programa els vostres fills i filles **aprenen a cuidar el seu cos i cor**, a partir d'una alimentació saludable, la pràctica d'activitat física i la gestió positiva de les emocions.

El programa està promogut per la [Fundació SHE](#), l'entitat que presideix el [Dr. Valentí Fuster](#) amb l'objectiu de reduir la malaltia cardiovascular - primera causa de mort al món - a partir de la promoció d'hàbits de vida saludables.

Els estudis demostren que els factors de risc cardiovascular es presenten en edats cada vegada més primerenques, i és precisament durant la infància que adquirim els hàbits. Si no eliminem conductes cada vegada més sedentàries i millorem la dieta, aquests hàbits es mantindran fins a la vida adulta, la qual cosa de ben segur comportarà conseqüències negatives per a la salut dels nostres fills.

Ajuda al teu fill a cuidar de la seva salut

La vostra participació és molt important perquè els vostres fills interioritzin el que els ensenym al centre. Per aquest motiu, us animem a seguir activament el programa i que **poseu en pràctica les activitats en família** que us arribaran a través dels professors del vostre fill o filla.

Pregunteu als vostres fills si coneixen al Càrdio! Entreu al web del [Programa SI!](#), amb l'usuari i la contrasenya següents:

Usuari: FAM08000098

Contrasenya: FAM08000098MR

Podreu conèixer a aquests personatges i rebre consells per cuidar de la vostra salut i la de tota la família. Us sorprendran!

Us saluda atentament,

Mestres de Petits
Escola Bertí



També ens podeu seguir a través de la pàgina de Facebook de la Fundació SHE!

