

Los 6 puntos de la salud: (continuamos con los 3 que nos faltaban)

- 4-Respirar bien
- 5- Pensamientos positivos
- 6-Lavarse

Tenéis que hacer una explicación de los siguientes puntos de la salud, explicando cómo los realizáis vosotros y si no los hacéis escribid cómo los podríais hacer, (os dejo un ejemplo)



4-Respirar bien: hago respiraciones profundas y lentas cada mañana.
Aquí tenéis un video donde hay diferentes maneras de hacer respiraciones:

https://www.youtube.com/watch?v=txk3d3qyqwe&list=plof1_ihdc0d4gkctqwa64nij_bg323ef6



5- Pensamientos positivos: esta me cuesta un poquito más y cuando tengo un pensamiento negativo intento pensar la parte positiva o una solución de este pensamiento.

6- Lavarse:

- Dientes: mínimo dos veces al día
- Manos: muchas veces, antes de cada comida, después de salir a la calle...
- Ducha: 3-4 veces por semana

Sigue cuidando tu semilla, haciendo fotos y escribiendo el que observas