

PROGRAMA SI SALUT INTEGRAL



Petits consells per a famílies, docents i infants.
Rutines diàries per a una setmana.

QUÈ PUC FER ?

T'animem a seguir 4 recomanacions bàsiques per cuidar el cos i el cor. És important que aquests petits consells arribin a formar part de la teva rutina diària.



1. MOC EL COS

Practica almenys 30 minuts d'activitat física al dia.
Corre, salta o balla.
És important practicar diferents activitats físiques i esports.



2. A MENJAR!

Menja cada dia diferents fruites, verdures i hortalisses.
Són la principal font de vitamines i fibra. Imprescindibles per estar sans i forts.



3. EM RELAXO !

Saber relaxar-se ens ajuda a tenir més confiança en nosaltres mateixos i crea un clima tranquil en el nostre entorn.

Infants: entre 3 i 10 minuts dues vegades al dia.
Adults: entre 30 i 45 minuts .



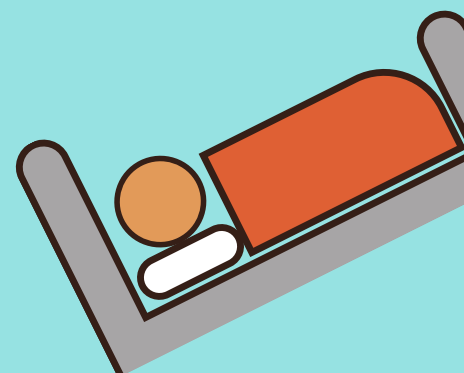
4. A DORMIR!

Quantes hores necessito dormir?

Adults: de 8 a 10 hores diàries

Infants: d'11 a 13 hores diàries

Carrega les piles dormint, si descansas , tindràs energia tot el dia.



MÉS INFORMACIÓ A
WWW.HTTPS://WWW.PROGRAMASI.ORG/