

RECOMANACIONS D'ESTIU



1. Si estàs de vacances a la costa, camina per la vora del mar. Mira com el sol es reflexa a l'aigua pensant en les coses que t'agraden més de la vida. T'ajudarà a sentir-te feliç.

2. Practica molt esport. Camina. Neda. Ves en bicicleta. Hi ha molts camins per descobrir, organitzeu sortides de tarda amb amigues i amics...



3. LLEGEIX EL MÀXIM POSSIBLE SENSE CAP OBLIGACIÓ: BUSCA EL TEU ESPAI I MOMENT. LLEGEIX PERQUÈ L'ESTIU T'INSPIRA AVENTURES I SOMNIS, LLEGEIX PERQUÈ ET DÓNA LA GANA, LLEGEIX PERQUÈ SENTIS QUE HO NECESSITES.

4. ALMENYS UNA VEGADA HAS DE VEURE COM SURT EL SOL. ESTIGUES EN SILENCI I RESPIRA. TANCA ELS ULLS I DÓNA LES GRÀCIES A LA VIDA. VALORA EL QUE TENS.

5. Fes un diari de les vacances: explica alguna cosa que hagis fet, pots afegir fotos, dibuixos, enganxar entrades o tiquets de les activitats que fas.



6. Menja equilibradament i aprofita per menjar molta fruita.

7. APORTA I COL·LABORA EN LES FEINES DE LA CASA. FES-TE RESPONSABLE D'ALGUNA COSA: LES ESCOMBRARIES, ANAR A BUSCAR EL PA, PLEGAR LA ROBA, RECOLLIR L'HABITACIÓ, PARAR TAULA, AJUDAR AMB EL DINAR...

8. Juga a jocs de taula, fes trencaclosques, maquetes, legos... amb les amistats i la família.



9. POTS CUINAR, SEGUIR UNA RECEPTA ENTENENT CADA PAS I MESURAR LES QUANTITATS. ES PODEN FER RECEPTES SENZILLES COM: GELATS, GRANISSATS, BATUTS, GELATINA, TRUITES, GALETES, MAGDALENES...

10. RIURE CADA DIA I ABRAÇAR MOLT A LA GENT QUE ESTIMES. COM DEIA CHARLES CHAPLIN: UN DIA SENSE RIURE, ÉS UN DIA PERDUT!

