



**SEMANA
DEL
1 AL 8 DE MAYO**

**YA HEMOS VISTO
LA IMPORTANCIA
DE UNA
ALIMENTACIÓN
SANA Y EQUILIBRADA**



**TAMBIÉN
ES IMPORTANTE
TENER
OTROS HÁBITOS
SALUDABLES
COMO POR EJEMPLO...**

★ **DORMIR UNAS 9 HORAS**





MANTENER POSTURAS CORRECTAS





HACER EJERCICIO





**Y SOBRE TODO,
TAMBIÉN UNA
BUENA
HIGIENE
CORPORAL**



**DEDICA UNOS MINUTOS
A VER
Y
SOBRE TODO
ESCUCHAR
ESTE VIDEO**

[https://www.youtube.com/watch?v= aVhUUXQgU8](https://www.youtube.com/watch?v=aVhUUXQgU8)

Y TU RETO ES...

1-Anotar los tres consejos.

2-Decir por qué es importante cada uno de ellos.

3-Explicar lo que haces tú en un día normal. Puedes hablar de:

-Cuántas horas has dormido.

-Én qué momento te lavas los dientes.

-Cuándo te lavas las manos.

-En la hora del baño, ¿te llevas juguetes, te bañas sólo/a...?

**En la siguiente diapositiva tienes una ayuda
para expresarte mejor.**

**EN PRIMER LUGAR
ANTES DE NADA
SEGUIDAMENTE
A CONTINUACIÓN
DESPUÉS DE
MÁS TARDE
UNA VEZ QUE HE
FINALMENTE
PARA ACABAR**

PUEDES ESCOGER ESCRIBIR EN:

- UNA HOJA CUALQUIERA**
- EN LA PLANTILLA**
- EN EL ORDENADOR**

Y

ENVÍAMELO

**POR
CORREO ELECTRÓNICO**

josep_pulido@escolacongost.com

Final