

NOVEMBRE: MES DE LA SALUT

Dins de les activitats de tutoria del primer trimestre el proper mes de novembre treballarem els **hàbits saludables**. Comptarem amb la col·laboració de dues mares de l'institut que vindran al centre i de la participació de l'Oficina de Benestar Social i Família de la Seu d'Urgell.

Una alimentació equilibrada, la pràctica habitual d'exercici físic i un estil de vida saludable en general tenen un paper fonamental a l'hora de mantenir una bona salut, tant en l'àmbit físic com psicològic.

Calendari de xerrades:

- **5 de novembre:** Marató de TV3 a càrrec de l'Oficina de Benestar Social de La Seu d'Urgell.
- **9 i 12 de novembre:** Alimentació saludable a càrrec de la infermera i mare del nostre centre Maria Graset (programa Salut i Escola).
- **23 i 26 de novembre:** Educació postural a càrrec de la reeducadora postural i mare del nostre centre Teresa Ruiz.

Volem agrair molt especialment la col·laboració de les famílies i volem encoratjar-vos a participar en les activitats dels propers mesos.

