



SETMANA DE LA SALUT

La salut està condicionada per quatre factors: l'herència genètica, el medi ambient, el sistema sanitari i l'estil de vida.

El factor que té un pes més gran sobre la salut és l'estil de vida, és a dir, el conjunt d'hàbits i conductes quotidians. Els estils de vida poc saludables causen nombroses malalties, com ara l'obesitat, la hipertensió, la diabetis i l'estrès, entre altres.

Per això és tan important per gaudir d'una bona salut adoptar un estil de vida saludable. El control sobre l'estil de vida depèn essencialment de cada persona, de manera que és a les nostres mans practicar hàbits saludables i evitar costums nocius.

Per aquest motiu, enguany celebrem a l'Escola El Garrofer la setmana de la salut durant els dies 3, 4, 5 i 6 d'abril.

PRIMÀRIA:

Al matí es faran activitats a l'aula i per la tarda està programat tot un seguit d'activitats físiques:

- Dimarts 3, **Country**
- Dimecres 4, **Pilates**
- Dijous 5, **Yoga**
- Divendres 6, **Zumba**

Dimecres i dijous necessitaran una tovallola per posar a terra. La portaran dimecres, la deixaran a l'escola i dijous se la tronaran a endur a casa. Cal venir amb roba i calçat esportiu.

INFANTIL:

Al matí es faran activitats a l'aula i per la tarda estan programats diferents tallers amb activitats dinàmiques (zumba, balls, activitats psicomotrius i jocs tradicionals) i amb activitats de relaxació (massatges, ioga, mantra i sala de llum).

Per això els nens i nenes hauran de venir **les tardes del 3,4, 5 i 6 d'abril** amb roba còmoda i amb bambes de velcro.

Molta salut!!

