



Semana del Corazón 2019



Todos involucrados.



*La salud no es solo lo que comes,
sino también lo que piensas y dices.*

¿Qué hicimos?

Actividades previas:

Desde todas las asignaturas (principalmente Biología, Español y Educación Física) se abordó el tema de Vida Saludable.

¿Qué pasó ese día?

El corazón se dibujó con tizas previamente.

Se prepararon licuados frutales, verdes, en la Galería.

Se decoró el pasillo con cartelería
(sobre lo referente a esta Semana).

Se armó el corazón con globos., que cada alumno llevó.

Todos los globos se elevaron al aire.

Hicimos zumba durante 10 minutos.

Compartimos los licuados.

¿Qué implica la vida saludable?

Es un conjunto de actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de las enfermedades, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

¿Qué enfermedades puedo prevenir?

- Obesidad.
- Sobrepeso.
- Diabetes.
- Hipertensión.

¿Por qué es bueno hacer actividad física?

- Nos pone de buen humor.
- Aumenta la energía.
- Ayuda a dormir mejor.
- Promueve la socialización.